

## ACTIVITÉS

2010

**6 avril :** Activité à venir

**4 mai :** Code d'éthique envers les aînés ou  
La maladie d'Alzheimer

**mai 2010 :** Assemblée générale annuelle

**Date à venir :** Théâtre Parminou, pièce pour  
contrer les abus envers les aînés.

**Juin 2010 :** Voyage organisé, sortie à St-Zénon

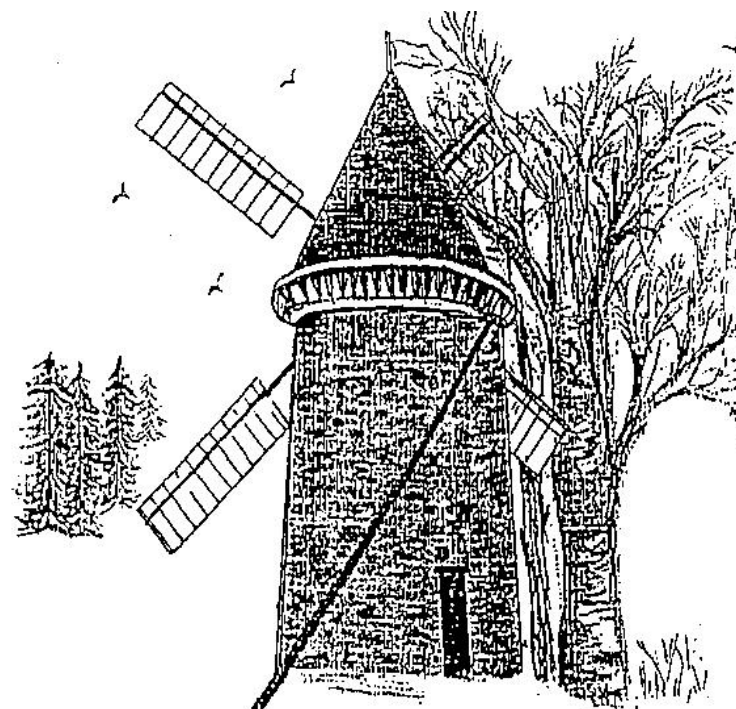
Surprises – sorties – voyages - formation

Les rencontres ont lieu tous les 1er mardi de chaque  
mois à 9h15 au Chez-Nous du Communautaire,  
2500 boul. Mascouche à Mascouche Tél. : 450 966-9513

Dîner communautaire : Soupe, dessert, café fournis  
Apportez votre sandwich si vous le désirez.

# *A.Q.D.R. des Moulins*

*PRINTEMPS 2010*



*JVL*

*Un brin d'Amour !*

❁ A.Q.D.R. ❁

## *Association Québécoise de Défense des droits des personnes Retraitées et préretraitées*

*Nos droits ça nous concerne.  
Se défendre plus que se distraire.  
Se regrouper plutôt que s'isoler.  
S'organiser plutôt que se faire organiser.*

*Pourquoi le moulin ?*

*Parce que nous sommes la section AQDR Des Moulins.*

*Un Brin d'Amour sort aux saisons donc, tous les 3 mois.*

*Les membres peuvent participer à sa rédaction.*

*Composition et mise en page : Thérèse Hoyas  
Claire St-Arneault  
Lucie Lord*

*Merci à nos députés :*

*M. Guillaume Tremblay, Masson*

*M. Mathieu Traversy, Terrebonne*

*M. Roger Gaudet, Montcalm*

*Mme Diane Bourgeois, Terrebonne-Blainville*

*L'AQDR est un organisme reconnu par les villes  
de Mascouche et Terrebonne*

*Merci à tous nos membres pour leur participation. ❁*

### Conseil d'administration :

*Mme Janine Rhéaume, Présidente*

*Mme Thérèse Hoyas, Vice-présidente*

*Mme Pierrette Paquin, Secrétaire-trésorière*

*Mme Odile Fleming, Administratrice*

*Mme Andrée Martel, Administratrice, relationniste*

*Mme Lise Dagenais, Administratrice*

*Mme Colette Imbeault, Administratrice*

### Les comités :

*Accueil*

*Odile Fleming*

*Activités*

*Conseil d'administration*

*Anniversaire*

*Thérèse Hoyas*

*Cadeaux*

*Pierrette Paquin*

*Cartes de membres*

*Odile Fleming*

*Maurice Rhéaume*

*Lucie Lord*

*Dossiers*

*Janine Rhéaume*

*Financement*

*Andrée Martel*

*Formations*

*Thérèse Hoyas*

*Journal*

*Thérèse Hoyas*

*Publicité*

*Colette Imbeault*

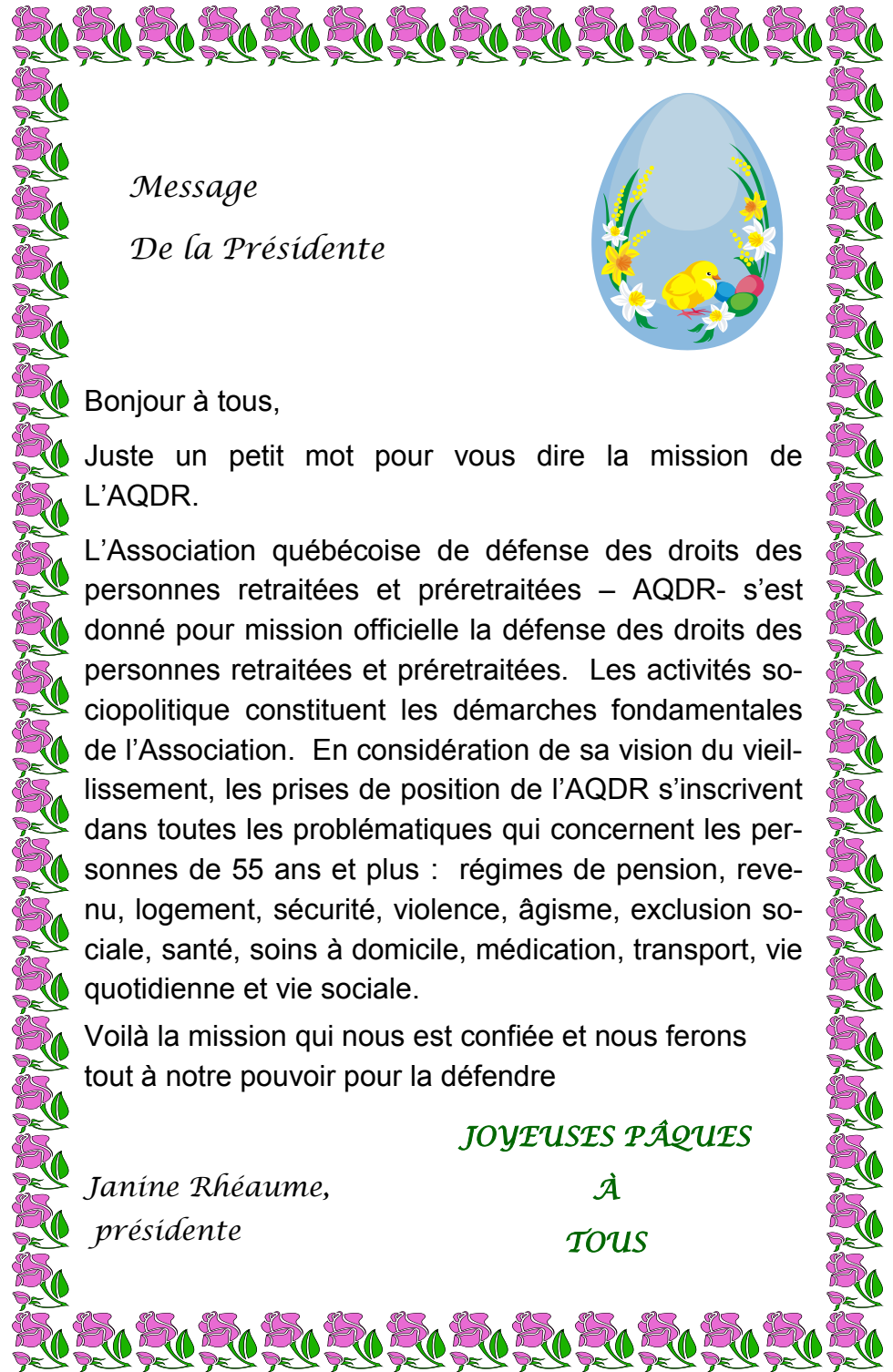
*Téléphones*

*Lucienne Bouthillier et*

*Janine Fleury*



*L'AQDR des Moulins  
tient à souhaiter un  
bon anniversaire  
à tous ses membres  
qui fêteront leur anniversaire  
en mars, avril et mai.*



*Message*

*De la Présidente*



Bonjour à tous,

Juste un petit mot pour vous dire la mission de L'AQDR.

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées – AQDR- s'est donné pour mission officielle la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées. Les activités sociopolitique constituent les démarches fondamentales de l'Association. En considération de sa vision du vieillissement, les prises de position de l'AQDR s'inscrivent dans toutes les problématiques qui concernent les personnes de 55 ans et plus : régimes de pension, revenu, logement, sécurité, violence, âgisme, exclusion sociale, santé, soins à domicile, médication, transport, vie quotidienne et vie sociale.

Voilà la mission qui nous est confiée et nous ferons tout à notre pouvoir pour la défendre

*JOYEUSES PÂQUES*

*À*

*TOUS*

*Janine Rhéaume,  
présidente*

Bonjour à chacun de vous,

Voici votre premier journal pour 2010, j'espère que vous l'aimerez.

Dans un avenir prochain le théâtre Parminou présentera une pièce de théâtre sur les abus fait aux personnes âgées. Plusieurs groupes dont l'AQDR travaillent sur ce projet. Soyez attentifs pour en savoir d'avantage.

Les journées de réflexion mises sur pied par l'AQDR seront bénéfiques à plus de personnes cette année, car 18 personnes sont inscrites. Les 3 prochaines journées porteront sur l'autonomie, vivre seul e et j'attends... mais quoi au juste. Vous pouvez toujours communiquer avec moi si cela vous intéresse.

Dans ce numéro vous trouverez de l'information sur les mandats d'inaptitudes, une mise en garde sur des produits de beauté et de propreté en plus des choses habituelles.

Bonne journée de la femme et Joyeuses Pâques.

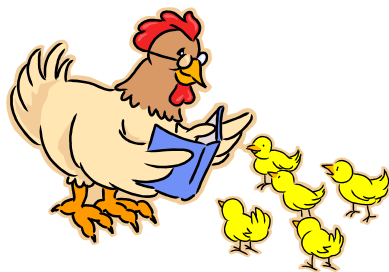
Bonne lecture, vos commentaires sont les bienvenus,

*AQDRement votre*

*Thérèse Hoyas,*

*vice présidente*

*Responsable du journal*



## Changer



À force d'utiliser des cosmétiques et des produits nettoyants potentiellement toxiques, on finit peut-être par s'intoxiquer soi-même. Les études faites par le groupe canadien Défense environnementale ont démontré que le sang de certaines familles canadiennes est contaminé par les produits

chimiques. Selon une étude de l'Université de Montréal, même le lait maternel est contaminé par des produits chimiques auxquels la mère est exposée. Selon le Dr Rick Smith, directeur du groupe Défense environnementale<sup>6</sup> : «Les corps des Canadiens sont tous pollués et c'est ça le vrai problème avec la pollution maintenant». D'où l'importance de changer nos habitudes pour ménager notre santé car on doit s'interroger sur les taux alarmants de cancer que l'on connaît. Auraient-ils pour origine les substances artificielles qui nous environnent ?

Source : AFEAS - Femmes d'ici été 2009

1 «Produit dangereux dans les cosmétiques pour bébé ?», La Presse Canadienne, 6 février 2008. Agence France-Presse, «Des produits nocifs dans les shampoings et lotions pour bébés», lundi, 4 février 2008. Site de Radio-Canada, «L'utilisation des phtalates en question», mardi, 5 février 2008.

2 Selon le site de Santé Canada.

3 Cousineau, Marie-Ève, «Le corps dépotoir», Gazette des femmes, février 2007, p.16.

4 Action Cancer du sein de Montréal, dépliant «La face cachée des produits de beauté».

5 Centre international de Recherche sur le Cancer, communiqué de presse N°167, 29 juillet 2005, Site de Radio-Canada, «La pilule sans danger», mercredi, 12 septembre 2007.

6 «Ovarian cancer and hormone replacement therapy in teh Million Women Study, The Lancet, vol. 369, 2007». PasseportSanté.net ; «Cancer des ovaires : l'hormonothérapie mise en cause», 26 avril 2007.

6 «Les enfants toxiques au Canada : le corps de nos enfants est pollué par des contaminants», communiqué du 1<sup>er</sup> juin 2006 du site de Toxic nation. Burgun, Isabelle, «De l'assiette à la tétée : la pollution», Agence Science-Presses, 16 juillet 2007 (étude de Thierry le Bricon).

Source : Femmes d'ici—Été 2009

Antibactériens sont généralement considérés comme des produits «excessivement puissants» et il n'est pas nécessaire de les employer à la maison, à l'école ou au travail».

Le vinaigre, le bicarbonate de soude et le citron devraient être nos premières armes pour nettoyer la maison. Et, pour aider l'environnement et éviter les algues bleues dans nos lacs, pourquoi ne pas choisir un savon à vaisselle sans phosphates ? Pour connaître les marques disponibles, voyez le blogue sur le site de l'Afeas, au

<http://www.afeas.qc.ca/blogue/le-phosphate-un-produit-naturel-peu-dispendieux/>

### **Cancer et œstrogènes<sup>5</sup> :**

#### **Le saviez-vous ?**

- Depuis 2005, la pilule contraceptive (la pilule combinée œstrogènes-progestatifs) est officiellement classée cancérigène pour les humains par le Centre international de recherche sur le cancer (un centre dépendant de l'Organisation mondiale de la santé).
- Une étude faite en 2007 démontre que la pilule contraceptive peut réduire les risques de certains types de cancer chez les femmes. Mais, selon le Pr Philip Hanford qui a dirigé cette étude britannique : «Tous types de cancers confondus, les femmes ayant pris des contraceptifs oraux pendant plus de huit ans avaient statistiquement un risque de cancer significativement accru.»
- L'hormonothérapie combinant les œstrogènes et les progestatifs à la ménopause est aussi classée cancérigène par le Centre. Selon une étude publiée en 2007 dans la revue scientifique The Lancet, l'hormonothérapie accentue le risque d'avoir un cancer du sein chez les femmes ménopausées et elle les rendrait aussi plus susceptibles d'être atteintes d'un cancer des ovaires et d'en mourir : «Globalement, l'incidence de cancers du sein, de l'endomètre et des ovaires est de 63 % plus élevée chez les femmes traitées aux hormones (31 cas sur 1000 femmes), comparativement à celles qui n'en ont jamais pris (19 cas sur 1000)».

## *La survenance de l'inaptitude*

*Qui S'OCCUPERA de MOI*

*Si un jour je DEVIENS INAPTE ?*

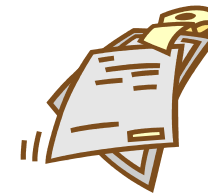
Si vous devenez inapte, par exemple, à la suite d'une maladie, d'un accident ou d'un affaiblissement dû à l'âge, vous ne perdrez pas tous vos droits : quelqu'un s'occupera de vos biens.

Si vous avez fait un mandat en cas d'inaptitude, c'est la personne que vous avez choisie pour mandataire qui pourra jouer ce rôle. Par ailleurs, si vous n'avez pas prévu de mandat, quelqu'un de votre entourage pourra être désigné pour être votre tuteur ou votre curateur.

Enfin, pour toute question relative aux soins requis par votre état de santé, si vous n'avez pas nommé de mandataire ou de représentant, la loi prévoit, en ordre de priorité, que les personnes suivantes peuvent y consentir à votre place :

1. Votre conjoint avec qui vous êtes marié ou vivez en union civile ou en union de fait;
2. Un proche parent (enfant, sœur ou frère) ou une personne qui se préoccupe de vous (ami, intervenant du milieu de la santé et des services sociaux s'occupant de vous, etc.).

**La personne qui consent à votre place aux soins est tenue d'agir dans votre seul intérêt en tenant compte, autant que possible, des volontés que vous avez déjà exprimées.**



## *Le mandat en prévision de l'inaptitude*

*Faudrait-il que je prépare un MANDAT en CAS D'INAPTITUDE ?*

Vous n'êtes pas obligé de faire un mandat en cas d'inaptitude. C'est à vous qu'il appartient d'en décider.

Le mandat est un document écrit qui vous permet de choisir, à l'avance, la personne qui assurera votre protection et qui veillera à l'administration de vos biens si vous devenez inapte. Vous êtes libre d'y inclure ce que vous souhaitez, entre autres vos volontés de fin de vie, certaines directives quant à la gestion de vos biens, etc. Le mandat n'est utile que de votre vivant et il ne doit pas être confondu avec le testament qui, lui, s'appliquera après votre décès.

Le mandat peut être notarié. Il est par la suite inscrit au registre de la *Chambre des notaires du Québec*, ce qui permet à vos proches de le retracer plus facilement. Le mandat peut également être fait devant deux témoins, qui ne sont aucunement concernés par son contenu. Il est alors signé par ces derniers pour attester que vous êtes sain d'esprit. Dans ce dernier cas, le *Curateur public du Québec* a produit un formulaire servant de guide pour la rédaction du mandat. Ce formulaire, intitulé «Mon mandat en cas d'inaptitude», est disponible aux *Publications du Québec*, dans certaines librairies ainsi que sur le site Internet du Curateur public ([www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)).

Arômes et les parfums<sup>2</sup>. Pour le groupe de sensibilisation Action cancer du sein de Montréal, c'est inquiétant. En effet, la majorité des femmes atteintes du cancer du sein (le cancer le plus répandu chez les femmes) n'ont pas de cas de cette maladie dans leur famille. Elles ne présentent aucun des facteurs de risque connus<sup>3</sup>. La croissance de la majorité des tumeurs dans les seins dépend plutôt de l'œstrogène dans le corps<sup>4</sup> Ils l'imitent. Selon le groupe : «Une seule utilisation d'un produit contenant des substances toxiques ne pose pas de risque à la santé. Le problème pourrait venir d'une exposition à faible dose à long terme à des substances toxiques, comme lorsqu'on utilise quotidiennement un produit ou une combinaison de produits, pendant de nombreuses années. Certaines substances toxiques peuvent s'accumuler dans le corps au fil des années.»

### *Un push-push toxique ?*

Certains ingrédients chimiques dans les produits nettoyants ne sont pas non plus inoffensifs. Les fabricants ne sont pas tenus d'afficher sur l'étiquette tous les ingrédients que leurs produits contiennent.

Comme l'écrit l'Association pulmonaire du Canada sur son site : «la grande diversité de produits chimiques que l'on retrouve dans les produits d'usage domestique peut avoir des effets nocifs sur la santé à court et à long terme. L'exposition à ces produits chimiques se fait par contact avec la peau, par ingestion ou par inhalation. [...] Une exposition prolongée à ces produits chimiques peut également avoir un effet cumulatif sur la santé. L'exposition à long terme peut entraîner des polytoxisibilités [intolérance multiple aux produits chimiques] et le cancer.»

L'Agence de la santé publique du Canada recommande sur son site d'acheter des produits de nettoyage écologiques. Plusieurs marques sont disponibles dans les grandes surfaces. Elle conseille aussi d'éviter le savon antibactérien et les produits nettoyants qui «combattent les bactéries» : «Les données recueillies semblent indiquer qu'un emploi excessif de savon anticactérien peut favoriser le développement de germes résistants. Les savons

**PROPRETÉ/BEAUTÉ =**

## **DANGER**



Santé Canada enquête sur une série de produits chimiques pour en évaluer le danger pour les humains<sup>1</sup>. Des échantillons de sang et de peau de plus de 5 000 Canadiens ont été prélevés. Une deuxième enquête est réalisée sur 2000 femmes enceintes et leurs nouveau-nés. Après l'eau, la terre, le sol, si c'était au tour des humains d'être contaminés par la pollution chimique?

Le gouvernement s'intéresse, entre autres, aux produits appelés «phtalates», qui sont associés à des problèmes de reproduction et à une hausse des cas d'allergies et d'eczémas. Ceux-ci se retrouvent dans plusieurs produits ordinaires comme les cosmétiques, les jouets, des recouvrements de plancher en vinyle et le matériel médical. Ils sont utilisés pour stabiliser les fragrances dans les cosmétiques et augmenter la flexibilité des plastiques. Une récente étude américaine ayant trouvé des phtalates dans l'urine de bébés (à cause des shampoings, lotions et poudres pour enfants), Santé Canada fait donc enquête à son tour. Les phtalates ne sont pas ajoutés «par exprès» dans les produits pour bébés mais des traces peuvent se trouver dans les ingrédients qui composent les senteurs ou parfums intégrés dans les cosmétiques pour bébé. C'est la même chose pour nos propres produits de beauté...

### **Au nom de la beauté**

En effet, dans nos cosmétiques, les «phtalates» ne sont pas indiqués sur l'étiquette. Ils se cachent sous les mots «fragrance» et «parfum». Une senteur peut contenir un seul ingrédient ou plusieurs, on ne le sait pas. Les phtalates sont répandus dans nos parfums, vernis à ongles, déodorants, crèmes et shampoings.

Les «parabènes» font aussi partie des autres ingrédients à surveiller. Ils peuvent perturber le système hormonal et sont répandus dans les hydratants et pratiquement dans tous les cosmétiques.

En tout et partout, il y a plus de 10 000 ingrédients différents dans les cosmétiques au Canada, sans compter les

**Dois-je AVERTIR ma FAMILLE**

**Si je prépare un MANDAT**

**en cas D'INAPTITUDE ?**

Oui, de préférence. Par-dessus tout, il est important que votre mandataire, soit la personne que vous avez nommée pour vous représenter, soit informée de l'existence du mandat. D'ailleurs, il est essentiel de vous assurer qu'elle accepte d'assumer cette fonction. Cette acceptation peut être faite de façon tacite, c'est-à-dire que la personne choisie manifeste son accord par ses gestes, ou exprime, par exemple lorsque le tout est consigné par écrit dans le mandat. Il est fortement recommandé de remettre une copie du document à la personne que vous avez choisie tout en lui indiquant où trouver l'original.

Une fois qu'il a accepté de vous représenter, votre mandataire ne peut se décharger de ses responsabilités sans préalablement s'assurer que vous continuerez d'être protégé par son remplaçant désigné dans le mandat ou en demandant au tribunal d'ouvrir un régime de protection.

Vous pouvez nommer plus d'un mandataire. En effet, peut-être préférez-vous confier la protection de votre personne à un mandataire et la gestion de vos biens à un autre. De plus prévoyez un remplaçant au cas où la personne choisie ne pourrait assumer sa fonction.



## *Le testament de vie*

Comment m'assurer que mes **VOLONTÉS** de fin de vie soient **PRISES EN COMPTE** ?

Vos volontés de fin de vie représentent vos désirs quand aux soins que vous désirez ou non recevoir à l'approche de votre décès. Par exemple, vous pouvez souhaiter ne pas être réanimé ou ne pas être maintenu en vie artificiellement.

Pour vous assurer que vos volontés soient prises en compte, il serait tout d'abord utile que vous en discutiez avec vos proches et, s'il y a lieu, avec votre mandataire.

- **La seule mention «refus d'acharnement thérapeutique» à titre de volontés de fin de vie peut prêter à confusion. Il peut donc être utile d'y apporter certaine précisions, par exemple votre désire de refuser la réanimation cardiorespiratoire.**

Vous pouvez indiquer vos volontés par écrit soit à l'intérieur de votre mandat en cas d'inaptitude, soit en ayant recours à un «testament de vie», aussi appelé «testament biologique». Contrairement au mandat, le testament de vie n'exige aucune formalité. Il peut donc s'agir d'une simple lettre. Il peut être judicieux de faire ajouter une copie de vos volontés de fin de vie à votre dossier médical. Toutefois, précisons que votre testament de vie, bien qu'il doive être pris en compte par votre médecin traitant et votre famille, ne lie pas ces derniers de façon obligatoire et inconditionnelle.

Source : *Juriguide pour les aînés*

JEU

NON DISPONIBLE

