

À RETENIR

Carrefour de la Santé	695-7700
Clinique externe	695-7722
Radiologie	695-7733
CLSC	695-2572
Ambulance Nault & Caron	698-6083
COOP de Solidarité du Royaume	547-5907
Jonquière-Médecin	546-2000
Police Jonquière	546-2000
Régie des rentes du Québec	698-3560
Régime de Pension du Canada	(1-800) 277-9915
Habitations Partagées	695-5949

LE RESPECT DES AÎNÉS, qu'en est-il?

Vous êtes victime d'abus, de négligence, de discrimination ?
Vous vous sentez seul ou isolé pour affronter ce genre de situation ?
Savez-vous qu'il existe des lois qui visent à prévenir et à enrayer les comportements frauduleux ou négligents de ceux qui tentent de tirer profit des Aînés ? Un guide produit par la Fondation du Barreau du Québec peut vous fournir des informations ainsi qu'à vos proches...
Composez le 800 361-8495 poste 3456 pour obtenir une copie du Juriguide pour les aînés. N'hésitez pas... faites vite... Un GRAND Merci à nos généreux Commanditaires

Un Grand Merci à nos généreux commanditaires

DR DAVID COX CLINIQUE CHIROPATIQUE 3670, boul. du Royaume Jonquière (Québec) Tél. : (418) 695-3307	CHIASSE, THOMAS TREMBLAY & ASSOCIÉS Arpenteurs-géomètres 2136, Saint-Dominique Jonquière (Québec) Tél. : (418) 542-7533
--	--

INFO-ÂGE

Journal d'informations de
L'Association de défense des droits des

Des personnes retraitées et préretraitées

Section Jonquière

AQDR

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Marthe Vaillancourt,	présidente	548-6870
Maxima Migneault,	1 ^{ère} vice-présidente	548-8843
Guy Vigneault,	2 ^e vice-président	547-6950
Jeannine Bouchard,	secrétaire	542-8059
Marcel Tremblay	trésorier	547-7662
Colette Brassard	directrice	547-7662
Rosaire Villeneuve	directeur	548-6273
Madeleine Tremblay	directrice	542-2954
Thérèse Tremblay	directrice	542-4420
Antonio Boily	directeur	547-1233
Gérard Munger	président ex-officio	547-2351

RESPONSABLES DE DOSSIERS

Maxima Migneault :	Brunchs
Gérard Munger :	Informatique
Guy Vigneault :	Recrutement
Colette Brassard :	Publicité, Téléphone, Décès
Thérèse Tremblay :	Accueil
Antonio Boily:	Défense des droits

SOMMAIRE

Mot de la présidente	3	Mieux communiquer	12
Billet	4	Humour	13
Nouvelle loi	5-6	Alzheimer	14
Résumé	7	Accès-Santé	15
Journée du 8 mars	8-9	Aliments anti-cancer	16-17
Parlons Santé	10-11	Coq-à-l'Âne	18-19

BRAVO GILLES

Lors de notre soirée de Noël, Gilles Vallières qui avait terminé un fructueux mandat, au sein du Conseil d'administration de votre section AQDR Jonquière, en mai 2002, recevait un bel hommage pour son dévouement qui ne s'est jamais démenti. Comme le disait si bien Gérard Munger, il s'est toujours bien acquitté de ses responsabilités qui furent des plus variées. Vantant son dynamisme et sa sociabilité, ce dernier lui a souhaité de nombreuses années au milieu de nous.

INFORMATIQUE

L'AQDR de Jonquière continue à dispenser des cours d'initiation à l'informatique et internet par le biais du centre Alpha, à l'école St-François-Xavier de Kénogami. A ce jour, plus de 240 personnes ont suivi ces cours avec succès et ont reçu une attestation du centre Alpha. Ces cours sont offerts gratuitement grâce à une subvention de la Caisse Populaire Arvida-Kénogami. Un grand Merci à Dany Girard, président.

Depuis l'an dernier, ceux qui terminent un cours d'initiation se voient offrir automatiquement un cours sur Internet. D'autres cours débiteront en septembre prochain. Gérard Munger reçoit votre inscription lors des brunchs et au numéro 547-2351. Avis aux intéressés....

BESOIN D'AIDE

Le printemps pointe à l'horizon... le temps des grands ménages arrive. Vous aurez besoin d'aide ? La Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume peut vous aider. De plus, vous pourrez déduire les frais encourus sur votre prochaine déclaration de revenus.

Jeannine Bouchard, responsable

Coq-à-l'Âne

PROPRIÉTAIRES D'AUTOMOBILES ?

Grâce aux démarches de votre Association vous pouvez profiter d'une **réduction de 5%** sur l'essence... pas des bons... on le soustrait sur votre facture...à condition de présenter la **carte de l'année** de l'AQDR et de payer en **argent** ou avec une **carte de guichet**. Présentez-vous chez PÉTRO-CANADA & fils au 1960, rue de Montfort à Jonquière, on vous attend...

PROCHAINES ACTIVITÉS

Le 23 avril, un notaire parlera du mandat d'incapacité;

Le 21 mai, vous êtes invité à prendre part aux élections qui se dérouleront lors de l'assemblée générale.

RECRUTEMENT

Les **cartes pour l'année 2003-2004** sont présentement disponibles. Vous pouvez vous en procurer lors des brunchs ou auprès des membres du Conseil d'administration. Des journées de recrutement se tiendront les 12-13-14 mars Aux Galeries de Jonquière et les 9-10-11 avril à Place Centre-Ville.

ÊTES-VOUS ADMISSIBLE ?

Si vous êtes la veuve ou le veuf d'un ancien travailleur syndiqué d'Alcan et étiez marié-e au moment de la prise de sa retraite, vous êtes peut-être admissible à une rente payable par le régime de retraite des syndiqués d'Alcan au Québec, le RAPA.

Vous êtes admissible si votre épouse ou époux a pris sa retraite du régime du RAPA avant 1990 et n'a pas opté pour une rente payable à vous après son décès. Si vous croyez rencontrer ces critères, pour en savoir plus, veuillez communiquer avec Alcan Adminco sans frais au 1-800-839-9979 (et pesez 2)

Mot de la Présidente

Déjà le mois de mars s'achève, quel hiver ! Nous aurons longtemps en mémoire ses grands vents et son froid intense. Les 14 et 15 avril, j'animerai un atelier à la Conférence québécoise sur la violence envers les aîné-es. Mon atelier a pour titre : «L'aménagement urbain et la sécurité des aîné-es».

Les aînés désirent demeurer dans leurs maisons le plus longtemps possible : il faut donc assurer les services nécessaires à leur qualité de vie. Modifions le virage ambulatoire, car nous voulons un virage communautaire avec des services à domicile adéquats.

Tout au long de ma présentation, j'interpelle les municipalités, car plusieurs composantes de la sécurité des aîné-es relèvent de leur compétence.

Nous serons bientôt en période électorale, profitons-en pour réclamer un cadre concernant les maisons d'hébergement des aînés. Comme il s'agit de leur vie, ils doivent être consultés.

Il existe d'autres maisons d'hébergement, mais il faut uniformiser la qualité de toutes les résidences. Les municipalités ont des responsabilités pour l'émission de permis et pour assurer la sécurité des aînés sur leur territoire.

La Conférence québécoise permettra de définir de nouvelles orientations devant guider une action collective dans la prévention des mauvais traitements envers les aînés.

J'aurai l'occasion de revenir sur ces deux questions : la violence et la sécurité. En attendant, Bon Printemps !

Marthe Asselin Vaillancourt, C.Q., présidente

Billet

Le temps qui passe....

Quand nous sommes jeunes, la vie représente une éternité, quelque chose qui ne finit jamais et qui s'étire au gré de nos fantaisies, de notre insouciance et souvent trop lentement devant l'impatience d'arriver au sommet de nos rêves.

Emportés par le rythme effréné de la vie moderne et ballottés par une marée humaine souvent inhospitalière, nous ne réalisons pas vraiment que chaque jour qui passe diminue d'autant ceux qui nous sont prêtés.

D'espoirs en d'espoirs, tel un habile magicien, la vie glisse sous nos pas, presque à notre insu, tout en nous laissant croire que nous la contrôlons et, parfois, que nous la dirigeons où bon nous semble.

Voilà pourquoi le réveil est parfois si brutal quand un événement inattendu se produit. Confrontés à la fragilité de la condition humaine et à la brièveté de la vie, notre regard prend une autre direction qui le conduit à une prise de conscience, parfois douloureuse. Désormais, nous ne verrons plus notre cheminement de la même façon et entrerons même dans une phase d'intériorité.

Un vif désir de finaliser les projets amorcés, une certaine urgence à laisser des traces tangibles de notre vécu ainsi qu'un désir ardent de profiter pleinement des années qui se rétrécissent à la vitesse de l'éclair nous envahissent.

Cette fébrilité toute humaine devient alors une puissante source de motivation et réveille des énergies insoupçonnées propres à propulser ses hôtes vers des sommets alors inconnus.

Je trouve ce voyage terrestre très encourageant et souhaite que vous en fassiez tous partie à votre façon.

Jeannine Bouchard, responsable du journal

Les cancers qui peuvent être le plus facilement évités grâce à une prise en main de votre alimentation sont principalement ceux du côlon-rectum, de l'estomac et de l'œsophage, suivis des cancers de la bouche et du pharynx, du sein, du pancréas, et de la prostate.

ALORS QUE FAIRE ?

Mangez équi-libré ! Privilégiez les fruits et légumes sous toutes leurs formes : on ne le répétera jamais assez. Limitez les boissons alcoolisées, et pratiquez une activité physique régulière. Malheureusement, pour environ un adulte sur deux, l'équilibre et la diversité alimentaires sont insuffisants, notamment pour l'apport en fruits et légumes.

Source : Revue Bien Vieillir- via Internet

PRÉVENTION DES MALADIES DU REIN

Consultez immédiatement votre médecin en présence de l'un ou plusieurs symptômes suivants d'insuffisance rénale chronique.

- Urines teintées de sang, troubles ou de couleur brune;
- Présence de mousse dans l'urine;
- Besoin fréquent d'uriner la nuit;
- Urines moins abondantes ou difficulté d'uriner;
- Yeux, mains et pieds enflés;
- Fatigue;
- Nausée et vomissements;
- Manque d'appétit et perte de poids;
- Crampes musculaires;
- Mauvais goût dans la bouche;
- Diminution du désir sexuel;
- Anémie.

Source : Santé Canada via Internet

Aliments anti-cancer ?

Existe-t-il des aliments anti-cancer ? Oui. Et ils sont cautionnés par les médecins. Manger anti-cancer, ça marche.

Il n'y a pas un, mais des cancers. Leurs causes sont variées, leurs natures diverses. Les cancers dits «familiaux», qui ont une cause génétique, ne représentent que 5 à 10% des cas. Pour les autres, les possibilités de prévention sont importantes, car on sait actuellement que les facteurs tels que l'alimentation et le tabac jouent un rôle déterminant. Manger mieux permettrait de réduire l'incidence globale des cancers de 30 à 40%, et 30% seraient encore gagnés si nous arrêtions tous de fumer.

Mais attention ! Si nous vous donnons ici des conseils validés par l'ensemble de la communauté scientifique, il ne s'agit pas de les suivre pendant une semaine pour dormir sur vos deux oreilles : c'est une véritable hygiène de vie à adopter... Rassurez-vous, ce n'est pas si difficile !

Voici ce qui est, aujourd'hui, considéré comme certain :

- L'alcool est associé à l'augmentation du risque de plusieurs cancers;
- Manger trop, plus que ses besoins habituels, entraînera un risque accru de cancer colorectal;
- L'obésité augmente le risque de cancer de l'endomètre;
- Les fruits et légumes sont associés à la réduction du risque de nombreux cancers.

Pour le reste, les données sont encore insuffisantes ou contradictoires. Les hypothèses sont alors seulement qualifiées de «possibles». C'est le cas pour certains aliments (viandes, produits laitiers, céréales complètes ou raffinées) ou constituant (fibres, vitamines, microconstituants, graisses ...) Il n'est donc pas encore possible de faire à leur sujet des recommandations alimentaires et des recherches complémentaires sont nécessaires.

Nouvelle loi !

Une nouvelle institution a récemment été créée au Québec par la loi 84. Cette loi se rapproche de la loi française et de celle du Vermont. La publicité faite lors de l'adoption de cette loi se révèle incomplète et un peu faussée. Il pourrait être bon d'en clarifier certains points.

On a laissé entendre lors de l'adoption de cette loi qu'elle avait été créée pour favoriser et légaliser le mariage de deux personnes du même sexe, homosexuelles ou lesbiennes; ceci n'est pas tout à fait le cas.

Aux termes de cette union civile, deux personnes de même sexe ou de sexes différents peuvent s'engager publiquement à faire vie commune et à respecter les droits et obligations qui en découlent. Cette union civile n'est pas un mariage car, au Québec, il n'y a que deux espèces de mariage, soit civil, soit religieux. Il est célébré devant un ministre du culte ou devant le protonotaire de la cour supérieure ou son assistant.

C'est dire que, dorénavant, un homme et une femme, du même sexe ou de sexes différents, peuvent contracter une union civile ou un mariage religieux ou civil s'ils sont de sexes différents. Les notaires sont reconnus comme célébrants pour l'union civile.

Parce qu'il n'y a pas de mariage, cette union n'est pas dissoute par le divorce mais plutôt par une déclaration commune des conjoints devant notaire, à la condition qu'il y ait accord des conjoints et qu'il n'y ait pas d'enfant.

Cette loi permet aux parents de même sexe d'adopter un enfant qui aura les mêmes droits qu'un autre enfant et qui pourra donc hériter de ses parents adoptifs. C'est une mise à jour de notre Droit civil que la multiplication des modèles conjugaux et parentaux dans la société québécoise a rendue nécessaire.

Les conjoints de même sexe, les unions de fait et les familles recomposées sont des phénomènes sociaux auxquels la loi accorde une certaine forme de reconnaissance en protégeant en même temps les conjoints et les enfants concernés.

Cette nouvelle institution répondait en outre à un besoin. Elle soulève certaines réserves, mais elle pourra être complétée ou modifiée dans le futur. Elle reflète néanmoins la modernité et la souplesse du Code civil du Québec qui est à la fine pointe de l'ouverture à l'évolution de nos mœurs, de notre mentalité et de notre mode de vie.

Antonio Boily, directeur

VOS IMPÔTS 2002

Lors du brunch du 19 février dernier, Monsieur Marc Fortin a de nouveau accepté de venir nous parler de la déclaration de revenus 2002. Avec beaucoup de chaleur et de simplicité, il a rappelé les principaux points concernant les personnes âgées.

Un crédit pour maintien à domicile, mis en place ces dernières années par le gouvernement provincial, devrait retenir l'attention des 70 ans et plus. Conditionnellement au revenu, un crédit de 23% des coûts défrayés pour des services liés à des activités quotidiennes, à des tâches domestiques courantes et à la réalisation de travaux mineurs à l'extérieur de l'habitation comme l'entretien de la pelouse, l'enlèvement de la neige, etc.

Vous pouvez vous procurer la brochure intitulée Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile en téléphonant à Communication Québec, au 1-800-363-1363.

Un grand merci à Monsieur Marc Fortin...

Jeannine Bouchard, responsable

Accès-Santé

Depuis le 14 novembre, deux personnes de l'inter-syndicale, Madame France Trudel et Monsieur Roland Poirier, ont rejoint le Comité Accès-Santé.

Lors de son point de presse du 22 novembre, Accès-Santé dénonçait l'attitude du MSSS qui exigeait un protocole d'entente entre les centres hospitaliers de Chicoutimi et Jonquière et rappelait la promesse de la ministre Pauline Marois de doter Jonquière d'un centre ambulatoire.

Ne lâchant pas prise, Accès-Santé dénonçait, le 4 décembre, une autre proposition de Louis-Philippe Thibeault voulant que la mise en place du centre ambulatoire se fasse en deux phases. Deux jours plus tard, Monsieur Thibeault accédait à leur demande, mais tenait toujours à une entente de partenariat entre les deux établissements hospitaliers.

Depuis, malgré les dénonciations répétées du comité Accès-Santé, la Régie régionale demeure sur ses positions. Le Comité réitère ses demandes et continue à marteler les autorités politiques. Effectuant une courte visite aux membres de l'AQDR réunis pour le brunch du 19 février dernier, André Bouchard, président, ne semblait pas du tout disposé à baisser les bras mais se disait encore plein d'énergie et désireux d'atteindre son but. Remerciant son comité des efforts consentis et de leur enthousiasme, il a également transmis leur volonté ferme d'en arriver à un dénouement heureux dans un bref délai.

Source : Marcel Tremblay, membre du Comité Accès-Santé

«Les gens ne connaissent pas leur bonheur, mais celui des autres ne leur échappe jamais.»
P. Daminos

ALZHEIMER

Lors du brunch de janvier, Monsieur André Claveau, pharmacien bien connu de Jonquière, nous a parlé de la maladie d'Alzheimer, une maladie sournoise, sans origine connue et identifiée comme une maladie dégénérative au même titre que la dystrophie musculaire ou l'acidose lactique.

C'est une maladie cérébrale qui entraîne une perte de mémoire, une diminution des facultés de jugement et de raisonnement, des changements d'humeur et de comportement. Il ne s'agit pas d'un processus normal de vieillissement. Elle s'échelonne sur 8 à 12 ans et constitue la forme la plus commune de démence.

On ne connaît aucun médicament spécifique à cette maladie. Cependant, considérant les malaises ou les symptômes, les médecins prescrivent des médicaments pour atténuer la douleur bien qu'elle ne soit pas associée à la maladie elle-même.

Dans notre région, une association centrée sur la maladie d'Alzheimer offre de l'aide pour le gardiennage et certains autres services afin de soulager les familles. Ceux qui voyagent sur Internet peuvent profiter d'un site Web qui fournit également des informations.

J'espère que ces informations sauront vous sensibiliser sur les effets dévastateurs de cette terrible maladie ainsi que sur les ressources mises à notre disposition. Un grand Merci à Monsieur Claveau qui a si bien su nous informer et répondre aux nombreuses questions de l'auditoire.

Colette Brassard, directrice

«L'humain a ceci de particulier : il n'apprécie souvent que ce qu'il a perdu» Auteur inconnu

Résumé

Voici le résumé d'un très beau roman québécois écrit par Micheline Lachance, celui de «Julie Papineau» née Bruneau et épouse de Louis-Joseph Papineau, avocat, membre du parlement du Québec et célèbre orateur.

Le mariage eut lieu en 1818 et les enfants sont nés : Amédée 1819; Lactance, 1822; Aurélie, 1826; Ézelda, 1828; Gustave, 1829; Azélie, 1834. Elle était la fille d'un marchand général établi à Verchères sur le Richelieu et avait fait des études supérieures. C'était une personne cultivée, croyante et vertueuse. Elle s'occupait beaucoup de l'éducation de ses enfants. Elle avait deux maisons à entretenir : l'une sur le Richelieu et l'autre à Québec.

Lors de l'insurrection de 1837, plusieurs patriotes ont été pendus ou tués et ont vécu de très grandes anxiétés. Même son mari a été forcé de s'exiler aux États-Unis et en France pour son implication dans cette guérilla.

De plus, suite à une maladie infantile, sa fille Ézelda est restée naine : elle était très intelligente et a été d'un grand secours pour sa mère. Suite au stress vécu par la famille et les amis, son fils Lactance, un enfant très déluré, fut affligé d'une maladie mentale et est décédé à la suite de complications en France.

Même au point de vue pécuniaire, elle n'a pas eu la vie facile à l'extérieur du pays. Comme conséquence, elle est devenue malade et est décédée subitement en 1862.

Voilà le portrait d'une femme qui, comme la plupart des canadiennes, s'est impliquée dans son milieu en appuyant son mari et la cause des Canadiens-français de l'époque.

Colette Brassard, directrice

Journée du 8 mars

Le Conseil du statut de la femme fête ses 30 ans d'existence le 8 mars 2003.

Trente ans au service des femmes. Un anniversaire qui souligne une crédibilité déjà solide, acquise au fil de nombreux travaux et prises de position qui ont fait école depuis sa création en 1973. Au cours de ces trois décennies, le Conseil s'est imposé comme un acteur important dans la progression de l'égalité des femmes.

Référence, tant pour le gouvernement que pour des associations féminines, le Conseil examine et documente les grandes questions de l'heure qui ont une incidence sur les femmes et la société. Présent sur tout le territoire québécois, avec 12 bureaux régionaux et 64 employés, le Conseil est en mesure d'établir un contact privilégié avec les femmes, les groupes de femmes, les milieux de la santé, de l'éducation et de l'économie, mais aussi avec les ministères, les organismes gouvernementaux et les instances de concertation dans l'ensemble des régions.

Depuis 1973, le Conseil a mené des recherches et produit près de 1000 avis sur des sujets cruciaux qui ont été au centre des débats des femmes. De plus, il a publié de nombreux ouvrages de références, d'information et de sensibilisation qui ont permis d'outiller les groupes de femmes.

Tous les ans, le Conseil prend une part active à la **Journée internationale des femmes**, qui se déroule le 8 mars, en proposant aux groupes de femmes un thème qui, cette année, sera: **«30 ans d'action, ça porte fruit !»** Il offre également du matériel afin d'animer les discussions et soutenir les activités organisées par les ministères, les entreprises et les autres milieux.

Humour

Quelle différence y-a-t-il entre un acteur récompensé aux Oscars et une aspirine ?

-Aucune, ce sont tous deux des con primés.

Quelle est la différence entre un homme, une cravate et une ceinture ?

-Une cravate, ça sert le cou, une ceinture, ça sert le taille et un homme, ça sert à rien.

Comment appelle-t-on un 10\$ trouvé par terre ?

-Un disparu (dix paru)

Comment la plupart des hommes définissent-ils le mariage ?

-Une méthode très coûteuse pour faire laver son linge gratuitement.

Comment appelle-t-on 2 homosexuels écrasés ?

-Des «homoplates».

J'ai un chapeau et pas de tête, un pied et pas de souliers.

Qui suis-je ?

-Le champignon.

J'ai un dos et des pieds, mais je ne puis pas marcher.

Qui suis-je ?

-La chaise.

Quelle est la différence entre un contrôleur des impôts et un taxidermiste ?

-Le taxidermiste laisse la peau au moins.

Quelle est la première chose qu'un ministre fait en arrivant au paradis ?

-Personne ne le sait, il n'y en a jamais eu.

Parlons Santé

Dans des mots simples, je tenterai de vous transmettre quelques informations concernant la prostate.

Grosse comme une noix quand elle est en santé, la prostate commence à grossir dès l'âge de 40 ou 50 ans. **Les hommes ont la mauvaise habitude de ne pas consulter.** Si un homme doit se lever plus de 2 fois la nuit, c'est que la prostate grossit et bloque le canal urinaire. On ne devrait pas attendre pour consulter, car le danger de cancer est toujours présent.

A 50 ans, 50% des hommes notent des problèmes de prostate contre 70% à 70 ans et 90% à 90 ans. Causée par un agent infectieux ou des bactéries, l'inflammation de la prostate constitue un premier désordre alors que l'hypertrophie bénigne identifiée par des modifications et des perturbations hormonales occupe le 2^e rang. En 3^e place, nous retrouvons le cancer, désordre beaucoup plus grave et qui se développe très lentement.

Des suppléments alimentaires peuvent prévenir les problèmes de prostate. Le zinc se retrouve en quantité importante dans le liquide prostatique et l'hypertrophie de la prostate est souvent liée à une diminution de ce liquide, donc du zinc, qui en favorisant la prolifération microbienne, cause l'inflammation de la prostate.

L'huile et les capsules de graines de citrouille favorisent son bon fonctionnement alors que certaines vitamines tel le Bêta carotène, qui est un antioxydant, limitent l'action nocive des radicaux libres dans l'organisme.

Conseils pour améliorer la santé de la prostate

- Éviter tous les aliments raffinés, dénaturés, fabriqués à partir de farine blanche enrichie comme le pain blanc, les céréales incomplètes, les gâteaux, les biscuits, les pâtes alimentaires, etc.

- Le sucre et ses succédanés (sucharine, aspartane, cyclamantes) doit être éliminé de la consommation régulière.
- L'alcool est aussi à surveiller, car selon le docteur Julien Whitaker, il augmente la quantité de prolactine dans l'organisme qui, à son tour, entraîne la production d'une enzyme, la 5-alpha-réductase, qui transforme la testostérone en dihydro-testostérone bénigne de la prostate.
- De plus, l'alcool cause une carence en zinc et en vitamine B6. On pense que la consommation de bière est particulièrement nocive pour les individus aux prises avec des problèmes de prostate.
- Chez les vasectomisés, le risque de cancer de la prostate serait 3 fois plus élevé. L'incapacité d'éliminer normalement les spermatozoïdes en serait la cause.
- Consommer régulièrement des huiles végétales riches en gras polyinsaturés, éviter les gras saturés, faire régulièrement de l'exercice physique (marche, bicyclette), prendre des bains de siège, réduire la caféine et les aliments fortement épicés, mieux gérer son stress, voilà de bons moyens de profiter d'une meilleure santé de la prostate.
- Une activité sexuelle régulière assure le décongestionnement de la prostate. C'est un fait souvent observé que plus l'éjaculation est fréquente, plus l'évacuation de l'urine se fait bien.
- Les capsules de Palmier Nain, de graines de citrouille, les prostalom contenant ortie-bruyère-bussolle-lamier blanc-épilobe-prêle-bugrane-cyprès sont conseillés.

Gérard Munger, président ex-officio

Au lieu de faire répéter les gens ou de vous abstenir des réunions de famille, voici quelques conseils qui facilitent habituellement la communication :

- Fermez la télévision ou la radio lorsque vous êtes avec d'autres personnes. Les bruits ambiants vous déconcentrent et brouillent la voix de vos interlocuteurs;
- Demandez qu'on vous parle distinctement et un peu plus lentement, sans exagérer. Il y a sans doute des sons que vous entendez difficilement, comme le «f» ou le «s» ou les sons aigus.
- Placez-vous assez près (à une distance de trois à six pieds environ) des personnes qui vous adressent la parole de manière à bien voir leur visage et leurs lèvres, ou demandez qu'elles se rapprochent de vous.
- Ne vous assoyez pas face à une fenêtre ou à une autre source de lumière. Demandez plutôt à votre interlocuteur de se placer devant la lumière. Ainsi, non seulement vous ne serez pas ébloui, mais vous lirez sur ses lèvres.
- Si vous participez à un groupe, n'hésitez pas à faire comprendre à l'animateur ou aux membres du groupe qu'il est préférable pour vous qu'une seule personne parle à la fois.

Bien des gens croient aussi que le fait de porter un appareil auditif règle tous les problèmes de communication. Cela est faux. Contrairement aux lunettes qui corrigent la vue, l'appareil auditif ne corrige pas l'audition. Il amplifie indistinctement les sons, autant les bruits de l'environnement que les paroles.

C'est pourquoi, même avec un appareil auditif, vous éprouvez la difficulté à suivre la conversation lors d'un souper en famille ou d'une soirée dansante. Les voix sont amplifiées comme les bruits environnants. Et si vous ne percevez pas clairement certains mots sans appareil auditif, votre appareil ne permettra pas d'améliorer la clarté de ces mots.

Source : Institut de Gériatrie de Montréal - via Internet

Le Conseil est plus présent que jamais sur la place publique : il est devenu un interlocuteur incontournable dans les débats qui animent la société actuelle. Source : La Gazette des femmes

Je terminerai par des phrases de Lise Payette, animatrice, politicienne et auteure.

«Au cours du dernier siècle, les femmes ont petit à petit gagné la reconnaissance de leur pleine existence : une âme, un corps, un esprit ... Et cette lutte pour exister, elles l'ont menée publiquement, en se regroupant, mais aussi à l'échelle personnelle dans leur couple et dans leur famille. C'est le plus beau modèle de révolution possible.»

Fêtons et participons à cette fête du 8 mars !

Maxima Migneault, 1^{re} vice-présidente

Mieux communiquer

Il fut un temps où vous pouviez entendre une mouche voler. Maintenant, vos enfants élèvent la voix pour se faire comprendre et cela vous blesse ou ne semble pas toujours nécessaire.

Ils pensent peut-être que vous n'entendez que ce que **voulez bien entendre**, Comme bien des gens, ils sont victimes de certains mythes qui entourent l'audition chez la personne âgée.

Vous, vous savez qu'avec l'âge, on devient parfois un peu «dur d'oreille». En fait, vous entendez ce que vous **pouvez entendre**, car votre oreille ne distingue pas également tous les sons. C'est pourquoi il vous est plus difficile d'avoir une conversation suivie dans un groupe ou lorsqu'il y a du bruit. (suite à la page 12)

