



Janvier 2012

# gissons

## avec l'AQDR-RN

Vol. 11 no 3

### DES VOEUX ET DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

par Célyne Tessier

Les membres du Conseil d'administration vous souhaitent une Bonne et Heureuse Année 2012. Et pour qu'elle soit belle, que vous souhaiter? Simplement de profiter de la vie, de chaque minute, de chaque jour de la prochaine année! De prendre du temps pour le plaisir, pour vous offrir des moments de repos et de loisirs; tous ces moments qui donnent une dimension heureuse à la vie! Mais quoi de mieux pour commencer l'année que de prendre connaissance des dernières activités du CA...

Depuis le numéro d'octobre, nous avons tenu deux rencontres régulières, et des représentantes ont assisté à une Assemblée des présidents tenue à Montréal les 1<sup>er</sup> et 2 novembre. Dans le suivi à donner à certains dossiers, notons que dans celui du bassin d'hydrothérapie au Centre d'hébergement (Maison Pie XII), une lettre a été envoyée à la direction afin de connaître l'avancement des travaux et de savoir quand la

réouverture est prévue. Un comité devrait être mis en place sur lequel l'AQDR-RN désire siéger. Ce comité devra trouver des partenaires afin de maximiser et rentabiliser les bassins. À suivre...

Quant au projet Mourir dans la dignité, nous attendons la réponse à la demande de subvention. Le dossier suit son cours. Une personne résidant à proximité du Restaurant Pub O'Toole a porté à l'attention du comité des plaintes le fait que son sommeil est perturbé tous les vendredis soirs par le bruit, le chahut des fêtards ainsi que par les allées et venues des voitures qui fréquentent cet endroit. Étant donné qu'elle craint pour sa sécurité et qu'il relève de la mission de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de la section Rouyn-Noranda (AQDR-RN) de protéger ses membres, il a été convenu d'envoyer une lettre au maire de la Ville de Rouyn-Noranda, avec copie conforme aux conseillers

et à la conseillère afin de leur faire part de cette plainte relative aux troubles causés par la clientèle du Restaurant Pub O'Toole.

Parmi les activités survenues depuis le dernier bulletin, notons que la section a souligné la Journée internationale des aînés le 6 octobre, à la résidence St-Michel. Les participants ont beaucoup apprécié cette rencontre avec l'invité, le facteur-conteur Pierre Labrèche.

Lors de la 100<sup>e</sup> réunion régulière du CA, après discussion, il a été

#### Comité de rédaction

Célyne Tessier  
Julianne Pilon  
Louise Hélène Audet  
Jeannine Jolette



#### Révision des textes

Jean Sirois



#### Graphiste

Marie-Jeanne Lemieux

## DES VOEUX ET DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION (suite)

par Célyne Tessier

décidé de confier le renouvellement des cartes de membres au National. Moyennant une légère contribution de notre part, le National se chargera de rappeler aux membres que leur carte vient à échéance et qu'ils doivent s'occuper de la renouveler. C'est le National qui s'occupera d'émettre la nouvelle carte. Ce nouveau mode de fonctionnement devrait réduire la tâche de la secrétaire et lui permettre d'avoir plus de temps pour l'organisation d'activités destinées aux membres.

Il a aussi été convenu qu'à une prochaine rencontre du CA, nous travaillerons à l'élaboration d'un calendrier concernant les futures activités de sensibilisation pour les membres de la section et la population en général.

Concernant l'Assemblée des présidents:

Le président national, M. Louis Plamondon, fait la présentation du nouveau directeur général, M. Serge Séguin, et dresse un bilan des actions du National. On échange sur les sujets suivants :

La loi du coroner et signalement des décès;  
L'enjeu pour les aînés et les familles à l'égard des

ressources intermédiaires;

Les dossiers Monaco-Maestro et Boisé St-Aubert;  
La réalité des ressources d'hébergement et leur clientèle;  
Les comités milieu de vie.

Par la suite, en conférence de presse, M. Plamondon souligne les lacunes dans les signalements de décès; celui-ci demande que le Bureau du Coroner veille à l'application de sa propre loi.

Finalement, Madame Marie Annik Grégoire, professeure à l'Université de Montréal, fait la présentation du nouveau formulaire Mon mandat en cas d'inaptitude et explique les principaux changements au niveau des « responsabilités du mandataire concernant l'administration des biens ».

En conclusion, j'espère avoir réussi à vous rendre compte du travail effectué par votre CA sans trop vous ennuyer. Au plaisir de vous rencontrer au cours de nos activités de 2012!

---

## QU'EST-CE QUE TROC-HEURES?

par Célyne Tessier

Cet automne, un nouveau service a vu le jour à Rouyn-Noranda. Organisme sans but lucratif, Troc-Heures, offre un système d'échange de services basé sur une nouvelle économie dont la monnaie est "le temps". Troc-Heures vise à valoriser les compétences de chacun et ainsi renforcer dans la communauté les valeurs de solidarité et de coopération.

Troc-Heures, c'est une invitation à donner de votre temps afin que votre communauté puisse profiter de vos multiples talents et compétences. Mais c'est aussi l'occasion de recevoir en retour du temps et des talents des autres membres.

Pour offrir vos services ou tout simplement en savoir plus, contactez Troc-Heures, par courriel ou par

téléphone. Vous pouvez également consulter leur site Internet.

**Adresse :** 83, rue Gamble Ouest, Rouyn-Noranda

**Heures d'ouverture :** Mardi – 13 h à 17 h et samedi – 13 h à 17 h

**Téléphone :** 819-763-0944

**Courriel :** troc.heures@gmail.com

**Internet :** www.troc-heures.ca

# PELLETER SANS EN MOURIR

Par Julianne Pilon et Lucie Bouchard

Pelleter est un exercice qui peut être dangereux pour les personnes âgées. Certaines précautions sont nécessaires avant de pratiquer ce sport auquel personne n'échappe.

S'habiller avec les vêtements appropriés, bien isolés, imperméables mais qui respirent bien et n'emprisonnent pas la chaleur.

Porter de bonnes bottes, de préférence antidérapantes.

Si on doit pelleter le soir, porter des vêtements de couleur pâle munis de bandes réfléchissantes pour être bien vu.

Faire quelques minutes d'étirements avant de se mettre à l'œuvre.

Faire des pauses fréquentes et rester à l'écoute de son corps. En cas de malaise, de douleur ou de rythme cardiaque trop rapide, arrêter.

Pelleter avec prudence.

## Objectifs

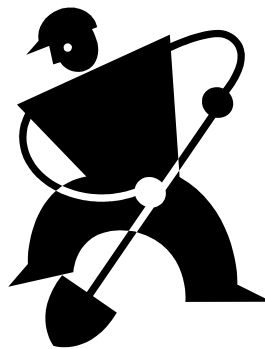
Pratiquer une activité cardiovasculaire et musculaire.

Développer la force et l'endurance.

Prévenir les entorses lombaires  
et autres maux de dos

## Conseils

Avant d'entreprendre cette activité, il faut savoir se positionner en fonction de l'endroit où l'on doit prendre la charge par rapport à l'endroit où on veut l'envoyer. Pour projeter la charge, il ne faut jamais laisser le poids entraîner le corps dans son mouvement. C'est vous qui contrôlez votre corps, la charge et le mouvement.



Il faut toujours faire de petites pelletées : inutile de mettre les « bouchées doubles ». Un pelletage moyen et régulier permet de mieux répartir l'effort – sur le dos, d'abord, et aussi sur le muscle cardiaque. Il est important de prendre une pause aux vingt minutes environ.

## Technique

Pliez suffisamment les genoux, afin de mieux stabiliser le corps, toujours avec les deux pieds solidement ancrés au sol.

Penchez le tronc à partir des hanches et reculez les fesses, tout en maintenant le dos plat.

Gardez les épaules basses, bien fixées à la cage thoracique.

Ramenez d'abord la charge, puis déplacez un pied dans la direction voulue afin de créer un mouvement dynamique, plutôt que de recourir à une extension excessive des bras ou une torsion du tronc.

Gardez les épaules et les hanches parallèles – et les faire pivoter ainsi. Évitez les torsions du haut du corps quand les bras supportent une charge.

En terminant, n'oubliez pas de toujours maintenir la charge le plus près possible du nombril, et d'expirer au moment de l'effort.

Marche Nordique

**ÉVOLU**forme

819 797-8585

Lucie Bouchard

# LA NUTRITION ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

par Manon Trudel, nutritionniste au CSSS-RN

Le système immunitaire est probablement notre meilleur allié contre la maladie. On peut l'imaginer comme notre force de guérison. Une personne qui souhaite mieux se défendre contre les maux courants ainsi que la grippe devrait avant tout se pencher sur son mode de vie.

Plusieurs études indiquent que l'alimentation, le tabagisme, le sommeil, l'activité physique, le niveau de stress, la qualité des relations sociales et le milieu de vie sont tous des éléments qui influencent le système immunitaire.

## En ce qui concerne la nutrition :

Une carence en calories et en protéines est la plus importante cause de déficit immunitaire. Elle se rencontre surtout là où la pauvreté et la famine sont présentes. Dans nos pays, on rencontre de plus en plus un autre type de carence nutritionnelle : la carence en vitamines et minéraux. La popularité des aliments « vides » de type fastfood explique en partie ce phénomène.

## Mauvaises habitudes alimentaires qui pourraient **affaiblir** l'immunité :

Consommer régulièrement des aliments pauvres en vitamines et minéraux, des aliments riches en sucre, en gras saturés.

Consommer de l'alcool de façon abusive (on ne connaît pas l'effet d'une consommation modérée).

Avoir une carence en un seul des éléments nutritifs suivants : Zinc, sélénium, fer, calcium, cuivre, acide folique, vitamines A, B6, C et E. Les suppléments sont à éviter. Des doses excessives de plusieurs vitamines et minéraux peuvent engendrer des effets néfastes.

## Bonnes habitudes alimentaires qui seraient **favorables** à l'immunité :

Avoir un apport adéquat en calories et en protéines.



Boire cinq à huit verres d'eau par jour.

Consommer suffisamment de fruits et de légumes (au moins 5 par jour), de grains entiers, de légumineuses et de bons gras (ex. huile d'olive, de canola, etc.).

Consommer des probiotiques. Ces derniers sont présents dans des yogourts (Activia, Yoptimal, etc.), des fromages (AllégroProbio), des laits fermentés (Danactive, Bio-K, etc.). Ils contribuent à augmenter les défenses naturelles du corps en luttant contre la propagation des mauvaises bactéries et en jouant un rôle dans l'équilibre de la flore intestinale.

S'assurer de maintenir un poids santé. Le système immunitaire d'une personne ayant un surplus de poids important est moins efficace.

Ainsi, adopter de bonnes habitudes alimentaires et maintenir un mode de vie sain permettent de prévenir les maladies chroniques et en plus d'améliorer son immunité!

Manon Trudel, nutritionniste  
Inspiré de Renforcer son système immunitaire, [www.passeportsanté.net](http://www.passeportsanté.net) et Bien manger pour mieux se défendre, Bien grandir, octobre 2009.

# NOTES DE LECTURE

par Julianne Pilon

En ce début d'année, au lieu de vous conseiller un bouquin, nous vous suggérons quelques livres, tous d'auteurs québécois, pour ensoleiller votre hiver. Bonne lecture.

**Biographie :** *L'énigmatique Céline Dion* par Denise Bombardier. Céline Dion est une femme de son époque. Carrière, vie de couple et maternité, elle a voulu tout réussir.

**Contes :** *Trilogie de contes de village*, livre audio par Fred Pellerin. « Voici, voilà pour vous... Mes trois premiers spectacles. Livrés dans un « cartron ». Comme une première escale à St-Élie-de-Caxton. »

**Humour :** *Le petit livre bleu extraits et citations* par Yvon Deschamps. « C'était plus simple parce que comme nous n'avions rien, nous

étions devant tout et comme nos enfants ont tout, ils se retrouvent devant rien. »

**Roman :** *La petite et le vieux* par Marie-Renée Lavoie. La petite, c'est Hélène mais appelez-la Joe. Et le vieux lui? C'est Roger, un vieux bourru et ivrogne, qui n'est pas aussi désabusé qu'il le paraît.

**Roman autobiographique :** *Je ne veux pas mourir seul* par Gil Courtemanche. Un homme seul devant la mort, seul devant la vie qui lance un bouleversant cri de douleur, un pressant appel à ne pas laisser échapper cette vie.

**Essai, lauréat du Prix Goncourt 2011 :** *L'art presque perdu de ne rien faire* par Dany Laferrière. « Je n'ai pas l'impression qu'on arrête

de vivre parce qu'on est en train de penser. » Une lecture un peu plus difficile qu'un roman.

**Roman policier :** *La trace de l'araignée* par Kathy Reichs. Qui est le noyé d'Hemmingford, Québec, retrouvé enveloppé dans un film plastique?

**Trilogie :** *Si c'était ça le bonheur, Maudit que le bonheur coûte cher, Bonheur es-tu là?* par Francine Ruel. Le bonheur, c'est possible au quotidien, dans les petites et grandes choses.

**Réflexion :** *Mourir dans la dignité? Soins palliatifs ou suicide assisté, un choix de société*, sous la direction de Jean-Pierre Béland. Une question que chacun et chacune est susceptible de se poser un jour.



## POUR VOUS SAUVER LA VIE

*Dépliant de la Fondation des maladies du cœur du Québec*

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs de l'accident vasculaire cardiaque (AVC). Vous pourriez sauver une vie, la vôtre.

### Ces signes sont :

Faiblesse

Perte soudaine de force ou engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe, même temporaire

Trouble de la parole

Difficulté soudaine d'élocution, de compréhension ou confusion soudaine, même temporaire

Trouble de la vision

Problème de vision soudain, même temporaire

Mal de tête

Mal de tête soudain, intense et inhabituel

Étourdissement

Perte soudaine de l'équilibre, en particulier si elle s'accompagne d'un des autres signes

Si vous ressentez un de ces symptômes, composez immédiatement le 9-1-1 ou appelez votre numéro local des services d'urgence ou des services ambulanciers.

Pour plus d'information sur l'AVC, visitez le site de la Fondation des maladies du cœur du Québec au [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca).

# BONNE ANNÉE!

Un graffiti de Lucie Legault Roy

JJe vous dis “Bonne Année” parce que c’est la tradition, mais sachez que j’aimerais bien trouver une autre formule! C’est énervant d’entendre ces mots à longueur de journée du 1<sup>er</sup> au 15 janvier. On ne peut plus dire “Bonjour” normalement sans qu’on nous aboie “Bonne Année” machinalement, sans trop y penser...

C’est fou ce que l’on manque d’originalité avec nos formules de bons vœux. Année après année, nous répétons les mêmes.

“Bonne-Année-Bonne-Santé”! Je sais, c’est important la santé; mais dites-moi, mes rhumatismes paraissent-ils à ce point qu’immédiatement en me voyant vous vous trouviez dans l’obligation de me souhaiter la guérison? Vite! Souhaitez-moi la douce folie des plaisirs non encore réalisés.

«Merde pour 2012»: attention avant d’énoncer cette expression parce que certains pourraient être carrément insultés. Dans le monde des arts, de la scène en particulier, nous y sommes habitués, sinon... Au fait, pourquoi cette formule est-elle typique du monde des arts? Probablement parce que la plupart des artistes vivent plus souvent dans la misère merdique que dans la gloire hi!hi!

“Bon courage pour 2012”: Ouch! Cette formule me donne l’impression que cette année je vais ramer 12 mois d’affilée! J’avais pourtant pris plein de bonnes résolutions pour me la couler un peu plus douce... Ça m’inquiète...

Ne me dites pas: “Alors, qu’est-ce qu’il faut te souhaiter à toi?” Parce que la réponse est: MILLE CHOSES et vous pourriez vous creuser la tête pour en trouver au moins UNE. C’est à vous de trouver; j’ai assez de me casser la tête pour savoir quoi souhaiter aux autres sans me la casser pour me souhaiter quelque chose à moi-même à votre place!

N’affirmez pas: “Toi, on ne te souhaite rien, t’as tout!” Parce que ce n’est pas vrai. Remarquez que je me demande bien qu’est-ce que je ferais avec “tout”? Parfois j’ai de la difficulté à savoir quoi faire avec ce que j’ai, imaginez avec TOUT! Ne me dites pas non plus: “Tous mes vœux”; soyez sympathique et gardez-en un peu pour les autres!

Bonne Année grand nez, toi pareillement grandes dents!! Ouais... Il est bien beau de se moquer des formules conventionnelles en les qualifiant de “clichées”, mais maintenant que j’ai fait ma drôle faudrait bien que j’en trouve UNE formule inédite-distincte-pittoresque... Mmmmm... Espérez-moi, je cherche...

Je cherche toujours... Euh...Ouais...Ben... En attendant que je sois gratifiée d’un trait de génie, je vous dis “**BONNE ANNÉE**” et... que le quotidien de l’année nouvelle soit pour chacun d’entre vous coulé dans le moule de l’exceptionnel!

PS : *Si les Dieux voulaient exaucer les vœux des mortels, il y a longtemps que la terre serait déserte, car les hommes demandent beaucoup de choses nuisibles au genre humain. Épicure*



# C'EST À VOTRE TOUR DE VOUS LAISSER PARLER D'AMOUR...

par Jeannine Jolette

## ONT fêté ou fêteront leur anniversaire de naissance :

**En novembre :** Ghislain Baribeau, Maurice Baril, Raymond Beaulé, Clémence Beaumier, Marie-Paule Beaumont, André Bordeleau, Rollande Brouillette, Diane Caron, Jacques Gauthier, Georges Gilbert, Solange Girard, Howard Green, Huguette Lagacé, Denise Laprise, Lise Lessard, Jules Macameau, Céline Ricard, Jacline Richard, Jean Sirois, Jeannette Théberge, Gino Viola;

**En décembre :** Marcelle Beaulieu, Marie-Claire Brouillette, Loretta Cicci, Bérangère Cloutier, Thérèse Dugré, Gilles Gendron, Claude Laperrière, Lise Lemieux, Denise Létourneau, Claire Létourneau-Naud, Gisèle Neas, Claude Paquin, Nicole Rivest, Yvon Vallée;

**En janvier :** Laurier Beaudoin, Aline Bellavance, Camil Bernard, Joane Bernier, Georges Berthiaume, Marcel Bordeleau, Jean-Claude Chassé, Gérald Chatelain, Harry Dandy, Guy Dubé, Louise Dubé, Lorraine Dubois Marois, Daniel Dussault, Diane Fassette, Marie-Blanche Fournier, Gérard Frenette, Ghislaine Gareau, Micheline Gauthier, Robert Gauthier, Marie Girard, Madeleine Lévesque, Roger Marseille, Réjeanne Nadeau, Rollande Paré, Florida Perron, Agnès Robinson, Ginette Vigneault.

**En février:** Cécile S. Barrette, Paul-Émile Brousseau, Yvonne Carlos, Gérard Carpentier, Louise Caselles-Thibault, Jacques Cloutier, Jean-Guy Côté, Normand Delay, Marcel Drolet, Denis Dutil, Azor Falardeau, Georgette Gauvin, Guy Girard, Lucie Gouin Nault, Roger Hallé, André Mainville, Normand Manseau, Roger Marois, Mario Morin, Janine Parent, Julianne Pilon, Réjean Plante, Michel Presseault, Camille St-Hilaire, Roger Turcotte, Léo Quenneville.



---

## RÉUSSIR SON VIEILLISSEMENT

Par Julianne Pilon

Vieillir ne veut pas dire décliner. Bien au contraire, si on adopte de saines habitudes de vie, les connaissances globales augmentent.

C'est sûr que, tôt ou tard, certaines fonctions cérébrales déclinent. Avec les années on réagit moins rapidement et il devient plus difficile de faire deux choses en même temps. Mais il est possible de lutter contre ce ralentissement et même d'améliorer ses performances. Le cerveau peut apprendre à tout âge.

Pour y parvenir, pas de pilule miracle. Quatre approches ont prouvé leur efficacité : l'activité physique, la stimulation cognitive, les interactions sociales et de façon moins certaine, une bonne alimentation.

Le premier facteur de déclin du cerveau n'est pas l'usure chronologique mais plutôt les maladies

métaboliques et cardiovasculaires d'où l'importance de bien s'alimenter et de faire de l'exercice pour éviter les problèmes d'hypertension, de troubles vasculaires, de diabète, de cholestérol.

L'activité intellectuelle, elle aussi, est essentielle pour rester alerte, qu'elle s'exerce sous forme de jeux complexes, de lectures, de rencontres ou de groupe de réflexion. Quand aux interactions sociales, notamment par le bénévolat, plus elles sont riches et satisfaisantes, mieux c'est. Non seulement ces rapports sociaux protègent contre les troubles cognitifs, ils sont un rempart contre la dépression et l'anxiété.

Une chose est sûre, un vieillissement réussi passe par l'adoption de saines habitudes de vie.

# LES MARCHANDS DE GLACE

par Louise Hélène Audet

C'est en février et en mars que les hommes, munis de longues scies, découpent la glace en blocs sur les lacs et les rivières. Ensuite, à l'aide de gaffes et de grosses pinces, les blocs sont sortis de l'eau, installés sur des traîneaux, apportés dans de vastes entrepôts/glacières et placés par étages dans le *bran de scie*.

Chaque ville possède son entreprise locale de vente de glace; des marchands ambulants approvisionnent les familles et les commerces.

Dans les maisons, on retrouve une grande ouverture où on place le bloc de glace destiné à la conservation de la viande, du beurre et du lait principalement.

Cet approvisionnement en glace semble être un phénomène uniquement urbain puisqu'à la campagne on utilise plus souvent la salaison pour entreposer la nourriture et on consomme du lait frais.

Plus tard, les ménagères font l'achat d'un petit meuble pour y déposer le bloc de glace et les aliments. Cette petite glacière domestique est bientôt remplacée par le réfrigérateur qui devient au 20<sup>e</sup> siècle l'élément indispensable du foyer moderne. Cette innovation sonne d'ailleurs le glas de la vente itinérante de la glace.

Dans notre région, la famille Pélissier de Rouyn-Noranda exploite une entreprise de coupe et de vente de glace à partir de 1931 jusqu'à la fin des années 1970. Au début, un bloc de glace de 10 pouces carrés se vend 10 cents. Plus tard on vend la glace 2,00 \$ pour un mois à raison de 4 livraisons par semaine.

L'entrepôt/glacière de Pélissier et Frères, situé au lac Noranda à partir de 1933, peut contenir jusqu'à 3,000 blocs de glace de 3 pieds de long par 24 pouces de large. Ceux-ci sont découpés en petits morceaux pour la vente aux maisons privées, aux boucheries, aux restaurants et aux hôtels. À noter, qu'un de leur plus important client est la Compagnie ferroviaire Canadien National.

Les marchands de glace marquent certainement une période importante dans l'histoire des familles pionnières. Grâce à eux, elles ont été en mesure de s'alimenter plus facilement en denrées fraîches.

Sources : Provencher, Jean, C'était l'hiver, Montréal, Éditions du Boréal Express, 1986, p. 206

Barrette, Jonathan, « Tirer l'or de la glace » dans Le Babillard, Rouyn-Noranda, Publication de la Société d'histoire de Rouyn-Noranda, avril 2011, pages 21 à 24.

---

## PROFESSION : VIEILLIR

par Célyne Tessier

Le film Profession : vieillir soulève la question du vide créé par la transition entre l'univers du travail et la retraite. L'espérance de vie étant toujours améliorée par le développement de la médecine, c'est une génération entière qui cherche à se redéfinir et à trouver sa place en société. Implication

associative, bénévolat, militantisme, un très large champ de possibilités s'offre aux aînés qui croient au rôle qu'ils ont encore à jouer en communauté.

Ce petit vidéo de 23 minutes, produit par l'Office national du film, offre des témoignages d'aînés

actifs et impliqués dans la société. Vous pouvez le visionner facilement sur le Web à l'adresse suivante : [http://parolecitoyenne.org/node/20473&dossier\\_nid=20315](http://parolecitoyenne.org/node/20473&dossier_nid=20315), ou simplement en tapant : profession vieillir sur Google... Vous ne le regretterez pas!