

L'Abord'age

Association Québécoise de défense des droits des retraité(e)s et pré-retraité(e)s -

Section Sherbrooke (A.Q.D.R.) □□□ Septembre 2004 - Vol. 14, no 2



Sherbrooke

31 King Ouest, Suite 422
Sherbrooke (Québec)
J1H 1N5

Tel. : (819)829-2981
Fax : (819)829-9518

Heures d'ouverture : du lundi au jeudi,
de 8 h 30 à 16 h 30

Courriel : aqdr@aide-internet.org
Site : www.aqdr-sherbrooke.org

Bon automne !

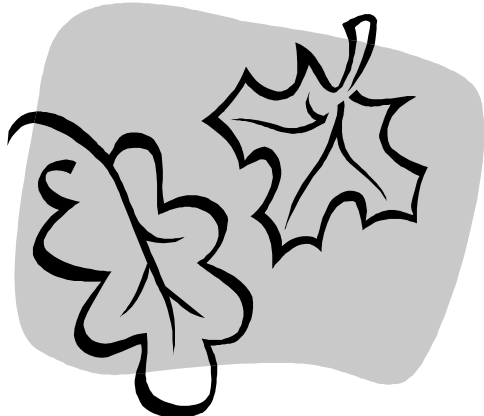


TABLE DES MATIÈRES

Éditorial	2
Mot de la présidente	3
L'Université du troisième âge	4
Ils nous grugent des années	6
Journée des grands-parents	7
Cours d'ordinateur	8
Le Parlement des Sages	10
Tournée de prévention	11
Mettre fin à son bail	12
Risque de suicide chez les aînés	13
Un nouveau rédacteur	14
Le bon vieux temps	15
Anniversaires des membres	16

Des résidences gonflent leurs frais partout au Québec

M. Maurice Boucher, porte-parole de l'AQDR provinciale au niveau de l'hébergement, dans une déclaration publique, a indiqué que des résidences pour retraités gonflent leurs frais, partout au Québec. Et il a ajouté qu'environ le quart des propriétaires ou gestionnaires de résidences privées pour personnes âgées, au Québec, n'agiraient pas de façon correcte avec leurs locataires.

M. Boucher a expliqué que des pratiques abusives se sont développées, depuis trois ans, autour du crédit d'impôt alloué aux personnes âgées de plus de 70 ans, lorsque celles-ci vivent dans une résidence pour retraités. La section de Sherbrooke de l'AQDR a également demandé au gouvernement du Québec d'intervenir dans cette situation tout à fait anormale. En effet, le gouvernement accorde une remise d'impôt de 23 pour cent sur le coût des services pour aider les personnes en voie de vieillissement et certains établissements s'accaparent ce montant, par toutes sortes de ruses. Et le gouvernement n'intervient pas.

Le porte-parole de l'AQDR provinciale a souligné que des factures seraient gonflées, que les frais de gestion sont qualifiés d'excessifs et que des prélèvements de loyers seraient effectués jusqu'à une semaine avant le premier du mois.

En gonflant des factures, c'est de la générosité du gouvernement, dont on abuse, mais c'est dans le portefeuille des gens âgés que les établissements pigerait, selon l'AQDR provinciale. L'AQDR provinciale, tout comme la section de Sherbrooke, espère une intervention de la part du ministère du Revenu et du ministère de la Santé, afin d'empêcher la prolifération de ces abus et de rappeler à l'ordre ceux qui ont opté

pour ces pratiques, à un moment où le taux de vieillissement grimpe en flèche.

L'AQDR provinciale a reçu plusieurs plaintes de membres à ce sujet. La section de Sherbrooke de l'AQDR est également sensibilisée à ce problème, à la suite de plaintes reçues de personnes en voie de vieillissement.

Yvon Rousseau

Message de la présidente

Septembre est arrivé avec toute la fébrilité de la rentrée des classes, l'inscription à des cours et la reprise des activités au sein des organismes.

L'AQDR a repris ses activités, ne dérogeant pas au mouvement.

Nos projets pour l'année sont très intéressants et sauront, nous l'espérons, capter votre intérêt et susciter votre participation. Les dossiers Abus-violence, Hébergement, Assurance-médicaments, Annexe au bail, article 1974 du Code Civil sont au centre de nos préoccupations.

L'année 2005 nous fournit l'occasion de célébrer le 15^e anniversaire de fondation de l'AQDR de Sherbrooke.

Nous voulons activer les comités recrutement, accès à l'informatique, journal et renforcer ceux qui existent comme le comité social et la chaîne téléphonique.

Pour travailler à la réalisation de ces objectifs, avec fierté et confiance, je vous présente les membres qui forment le Conseil d'administration pour l'année 2004-2005.

Vice-présidente	Pauline Bruneau
Trésorier	Roger Robidoux
Secrétaire	Paul-Émile Blais
Administrateurs-trices	Susanne Du Bois
	Gisèle Nos
	Monique Lapointe
	Lucien Paquette
	Yvon Rousseau

Pour coordonner tout ce travail, Lucien Paquette est en poste.

Nous sommes confiants, avec tous ces éléments et la participation de tous les membres, de réaliser une année 2004-2005 qui actualise la mission de l'AQDR « Défendre les droits des aînés(es) » par un travail d'équipe dans l'enthousiasme et le souci constant d'améliorer la situation des aînés(es).

Au plaisir,

Thérèse St-Cyr, présidente

UNIVERSITÉ

du troisième âge

« Pour le plaisir d'apprendre »
pour les personnes de 50 ans et plus

RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

COURS

Conflits au Proche-Orient
Amérique latine : culture et société
Passion cinéma
Gabrielle Roy insolite
Les premiers humains, des explorateurs
de génie
Élection présidentielle américaine
De la globalisation à la mondialisation
La musique en Allemagne et en Autriche
Le bouddhisme et l'Occident
Préparation à la retraite
Et bien d'autres...

CAUSERIES

Les dîners-découvertes
Les matinées causeries de Valcourt
Conférences « Santé »

ATELIERS

Vivre sa mémoire
Langue : écriture, Espagnol
Informatique : Internet, Windows, Word
Ébénisterie, sculpture, aquarelle

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gymnastique aquatique
Gymnastique santé
Taï chi
Danses folkloriques

INFORMATION ET INSCRIPTION

Le jeudi 16 septembre 2004

De 9 h à 12 h

Endroit : Auditorium, A2-101
Faculté d'éducation

**Pour plus d'information,
veuillez contacter :**

Secrétariat de l'UTA à Sherbrooke

Téléphone: (819) 821-7630

Télécopieur : (819) 821-8044

Courriel :
uta.sherbrooke@USherbrooke.ca

Site web : www.USherbrooke.ca/uta

Valcourt

Odette Charland : (450) 532-2552

Mariette Martin : (450) 535-6310

L'Université du troisième âge

L'Université de Sherbrooke offre aux personnes retraitées et pré-retraitées un programme de formation continue adapté à une clientèle aînée intéressée à parfaire ses connaissances dans un contexte tout à fait convivial et des plus souples pour des gens soucieux de conserver la forme tout en maintenant un esprit vif et alerte.

L'Université du troisième âge (UTA) relève de la Faculté d'Éducation et offre aux personnes aînées des cours, conférences, ateliers et activités physiques. Voici donc l'occasion d'approfondir vos connaissances ou d'en acquérir de nouvelles grâce à ces programmes conçus spécialement pour nous, retraités et pré-retraités. L'UTA présente deux sessions par année, soit des périodes de 10 semaines allant de la fin septembre au début décembre puis de la fin janvier au début avril.

Les cours offerts couvrent tous les grands sujets susceptibles de vous intéresser : histoire, littérature, langues, sciences, musique, peinture, ébénisterie, informatique

... Les formules pédagogiques utilisées sont : cours, ateliers, dîners découvertes, conférences santé, activités physiques, etc... Pour les personnes en cours d'emploi, un cours de préparation à la retraite est offert le jeudi de 19h00 à 21h00.



Les étudiantes et étudiants aînés sont regroupés au sein de l'AGÉÉAUS, l'Association générale des étudiantes et des étudiants aînés à l'Université de Sherbrooke. Les cours sont de type « auditeur libre » et ne comportent ni travaux, ni examens et aucun pré-requis n'est exigé. Il en coûte en moyenne 65\$ pour 20 heures d'activités selon le programme choisi. Vous pouvez trouver tous les détails en consultant le site WEB de l'UTA au <http://www.usherbrooke.ca/uta/> ou en téléphonant au 819 821-7630 et on vous fera parvenir les formulaires d'inscription.

Source :

Yves O'Bready,
responsable des communications pour l'AGÉÉAUS
Le 21 août 2004



Ils nous grugent des années

Par Lauréat Bélanger

« Il faut bien mourir de quelque chose un jour ou l'autre ! », disons-nous. Cynique ? Fataliste ? Non ! Réaliste tout simplement. Mais personne n'est pressé d'en arriver à cette échéance inéluctable. Comme l'espérance de vie s'allonge d'année en année, pourquoi ne pas mettre toute les chances de notre côté pour vivre en bonne forme physique et mentale et mieux profiter de ces années gagné au fil des ans ?

Voici donc un condensé de ce que Santé Mieux Être présentait (avril 1998) comme principaux facteurs minant notre qualité de vie et grugeant notre longévité

Le **tabagisme**, surtout celui relié à la cigarette, vient au premier rang. Il est néfaste non seulement pour le fumeur, mais pour toutes les personnes vivant dans son entourage. Cancer du poumon et emphysème sont souvent conséquence de cette coûteuse habitude.

Le **stress**, qui affaiblit le système immunitaire et rend plus vulnérables à toutes sortes de maladies. La détente, la bonne humeur, le rire, la bonne compagnie, la relaxation, une attitude positive dans la vie sont autant d'occasions de désamorcer le stress.

Les **pensées négatives** (idées noires, rancœur, états conflictuels, nostalgie du « bon vieux temps » et vision trop pessimiste du monde actuel, etc.) sont facteurs de stress et de troubles psychosomatiques, d'amaigrissement, de renfrognement et de vieillissement prématuré.

La **paresse intellectuelle** atteint la mémoire, la rapidité des réflexes. Pour rester en alerte, la matière grise a besoin d'exercice, comme les muscles. La mémoire, par exemple, moins on l'exerce, moins on en a.

L'**isolement**, la perte d'intérêt pour l'actualité, pour le monde extérieur, accélèrent le vieillissement. Un besoin de solitude passagère pour se reposer, méditer, lire, prier, c'est important. Mais l'isolement comme mode de vie... ce n'est pas une vie.

Le **soleil** est toujours agréable dans nos journées. Mais il faut éviter de s'y exposer trop directement et trop longtemps. Il fait vieillir prématurément la peau et augmente le risque de problèmes cutanés, dont le cancer.

L'**alimentation** trop abondante et trop riche en gras animal, les abus d'alcool, de sucreries, de fritures, de pâtisseries, sont à éviter. L'excès de poids réduit l'agilité et éprouve particulièrement le cœur. Facteur qui peut voler des années à notre espérance de vie.

Les **radicaux libres**. Ce sont des substances chimiques néfastes jouant un rôle important dans le vieillissement et l'apparition de maladies telles que le cancer, les problèmes cardiaques, le parkinson, etc. Fumée de cigarette (la sienne ou celles des autres), pesticides, herbicides, gaz d'échappement, aliments frits ou cuits au barbecue sont parmi les éléments déclenchant la surproduction de ces radicaux libres.

Nous n'échappons pas au vieillissement. Nous n'avons pas le pouvoir de repousser toutes les maladies. Mais il est possible de mettre le plus de chances possible de notre côté en tentant d'éloigner les facteurs de risque.

Journée des grands-parents



Quelle bonne initiative que d'avoir consacré une journée spéciale dédiée aux grands-parents; celle-ci a lieu le deuxième dimanche de septembre; en effet, les grands-parents prennent beaucoup d'importance dans la vie de leurs petits enfants.

J'en profite pour émettre ces quelques réflexions.

Rappelez-vous votre émotion lorsque vous avez porté le nom de « grand-papa » ou de « grand-maman » pour la première fois. Quelle fébrilité lorsque ce petit être fut dans vos bras !

Être grands-parents, c'est une richesse. Offrons-leur une corbeille d'affection, d'expériences et de belles leçons de vie.

Petits et jeunes ont besoin de votre sagesse et de votre amour. Soyez près d'eux, attentifs à leurs besoins.

Si le contact est plus facile avec les plus jeunes, n'oubliez pas vos adolescents. Soyez à l'écoute de leurs préoccupations et encouragez-les durant les diverses étapes de leur vie. A leur tour, ils sauront vous le rendre de façon différente, mais tout aussi chaleureuse.

Le plus beau cadeau que vous pouvez leur offrir en héritage est l'histoire de votre vie. Je vous suggère donc d'écrire vos mémoires dans un magnifique volume intitulé « L'histoire la plus importante au monde ... la vôtre ». Vous trouverez les coordonnées de cet ouvrage à la fin de cet article.

Même en retard, je vous souhaite de passer de bons moments avec eux et de les entourer de tout votre amour. Soyez heureux !

Pauline Bruneau

Fortin, Suzanne; « L'histoire la plus importante au monde ... la vôtre », Editions Mémoires enr., 1996. On trouvera cet ouvrage dans les librairies au coût de 22.95 \$. On peut aussi se le procurer en écrivant à Mémoires enr., 454 de Bigarré, suite 2, Victoriaville, G6T 1L8. On peut aussi consulter le site Internet suivant : www.geocities.com/guidememoires.

COURS D'ORDINATEUR

Comme l'an dernier, nous offrirons l'accès à des ordinateurs modernes à l'ensemble de nos membres et à toute personne de la collectivité intéressée à utiliser cette ressource. Grâce à notre Centre d'accès communautaire à l'Internet, il vous est possible

de venir travailler à votre propre rythme sur un de nos appareils (travail libre). Un formateur sera disponible pour de l'assistance et du dépannage. Cette assistance sera une nouveauté de cette année.

ou de prendre un **cours de base** sur le maniement de l'ordinateur, le courrier électronique, la navigation sur Internet, etc. Cela s'adresse à ceux et celles qui sont peu ou pas familiers avec l'informatique.

ou de prendre des cours de **perfectionnement**, sur des sujets bien précis (ceci est une nouveauté cette année).

Voici l'horaire prévu pour les activités du CACI. Cette programmation représente le minimum et elle pourra être augmentée à la demande.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Travail libre	Travail libre	Travail libre	Formation de base <i>Paul-Emile Blais</i> 9 h à 10 h 30 10 h 30 à midi	
PM	Perfectionnement Voir liste ci-après 1 jour par 3 semaines	Formation de base : <i>André Egli</i> 13 h à 14 h 30 14 h 30 à 16 h	Travail libre	Travail libre	

Cette année, nous aurons des sessions de perfectionnement, le lundi après-midi; voici les sujets qui sont envisagés :

Lundi le 20 septembre : la caméra numérique (Paul-Émile Blais)

Lundi le 4 octobre : la musique (MP3, Wav) (Paul-Emile Blais)

Lundi le 25 octobre : comment éditer et modifier des images (André Egli)

Lundi le 8 novembre : comment chercher des informations sur les ressources gouvernementales (fédérales, provinciales, municipales)

Lundi le 29 novembre : comment gérer ses finances personnelles par ordinateur (transactions bancaires, informations financières, bourse ...) - (Lucien Paquette)

Lundi 13 décembre : Les traitements de texte : professeur à déterminer.

Toutes ces activités se déroulent à nos bureaux (31, rue King ouest, bureau 422). N'hésitez pas à réserver votre place en nous appelant au 829-2981.

APERÇU DU CONTENU D'UNE FORMATION DE BASE

Voici un certain nombre de sujets que l'on peut retrouver dans une formation de base sur les ordinateurs :

1. Composantes d'un ordinateur

Pièces d'équipement : microprocesseur, périphériques d'entrée et de sortie
Les fichiers : système d'exploitation, logiciels, fichiers de données.

2. Windows

Menu "démarrer", fenêtres (défilement, déplacement, réduction, agrandissement), arrêt de Windows.

3. Création de documents

Police et taille des caractères, enregistrer un document, ouvrir un document.

4. Travail avec des fichiers

Sélection d'un fichier; l'ouvrir, le renommer, l'imprimer, le supprimer, le déplacer, le copier; recherche de fichiers; créer un raccourci.

5. Personnalisation de Windows

Modifier l'arrière-plan; installer un écran de veille; changer la date et l'heure; modifier la résolution de l'écran; personnaliser la souris; faire démarrer un programme automatiquement.

6. Optimisation d'un ordinateur

Installer un programme; supprimer un programme; installer une imprimante; formater une disquette; nettoyer et défragmenter le disque dur.

7. Navigation sur le web

Utiliser un navigateur; sélectionner un lien; afficher une page web; changer la page de démarrage; utiliser un moteur de recherche; enregistrer une page dans les favoris.

8. Echange de courrier électronique

Choisir un programme de courrier et le configurer; lire un message; l'envoyer; y répondre; l'imprimer; joindre un fichier au message; le transférer; le supprimer; élaborer un carnet d'adresses.

Paul-Émile Blais
Lucien Paquette



Le Parlement des Sages et nos revendications

L'AQDR provinciale, avec la collaboration de l'Assemblée nationale du Québec, a créé le Parlement des Sages. Ainsi, les 13, 14 et 15 septembre 2004, des femmes et des hommes à la retraite, provenant de toutes les régions du Québec, verront à faire ressortir les préoccupations, les réflexions et les espoirs des citoyens de 55 ans et plus, alors qu'ils siégeront à l'Assemblée nationale et qu'ils vivront, dans les moindres détails, la vie des députés, ministres ou du premier ministre, selon le rôle assigné..

Si le Parlement des Sages veut amener les participants à mieux connaître les étapes du processus législatif, ainsi que les multiples fonctions des députés et du personnel administratif de l'Assemblée nationale, l'AQDR y voit également une tribune, dont elle se sert pour faire savoir nos besoins aux élus du Québec. N'allez pas croire que les participants peuvent intervenir comme ils veulent, car ils sont soumis aux mêmes règles de procédure que les députés. Le programme est fort chargé et il ne s'agit pas d'une vacance. Tous les participants doivent intervenir et ils doivent se préparer en conséquence. De plus, le travail finit tard en soirée et il faut déjeuner tôt, avec le caucus de son parti qui suit, avant la réouverture des débats. En plus de siéger au Parlement, il y a l'étude des projets de loi présentés et les commissions parlementaires. Le repos, c'est au retour à la maison.

Le projet de loi numéro 1 concerne la mise en œuvre d'une politique du bien vieillir, qui vise à minimiser le vieillissement quasi catastrophique de la population et de mettre l'accent sur la nécessité de faire du Québec une société de tous les âges, notamment en favorisant la

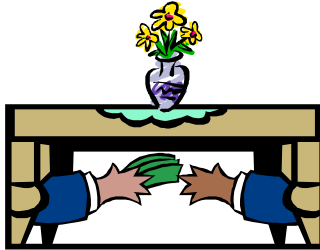
participation des aînés à tous les aspects de la vie, afin de faciliter son développement collectif. Les buts visés : favoriser le mieux-être des aînés, stimuler leur participation, reconnaître leur contribution à la société et éliminer l'âgisme. Les termes dignité, autonomie, participation, équité, santé et sécurité seront au cœur des débats. Des groupes de travail sont prévus dans chacune des régions pour atteindre les objectifs visés, selon le projet de loi.

Le projet de loi numéro 2, « Loi sur les services de soins à domicile », n'est pas moins au cœur de nos préoccupations de personnes en voie de vieillissement et il vise à obtenir que la société québécoise permette aux aînés de continuer à assurer leur développement individuel, leur épanouissement personnel et leur bien-être, dans un environnement familial. L'AQDR croit que des soins à domicile personnalisés, d'accès facile et rapide, permettront aux personnes âgées de demeurer dans leur logis, dans une perspective d'autonomie fonctionnelle. Les moyens et les mesures pour y arriver : des services à domicile par des professionnels de la santé, des services de soins personnels et de soutien de la personne, des services d'aide familiale et des services de soutien communautaire. L'AQDR profitera du Parlement des Sages pour sensibiliser le gouvernement du Québec au besoin d'assurer aux aînés à domicile tous les soins requis, à un coût abordable, afin que les moins bien nantis n'en soient pas exclus. Quitter son foyer pour aller vivre en centre d'accueil, c'est toujours un déchirement profond, dont ceux qui le vivent ont peine à se remettre.

Yvon Rousseau

Tournée de prévention des abus

En janvier dernier, l'AQDR se lançait dans un programme de sensibilisation contre les abus financiers et matériels dont sont victimes plusieurs aînés de la ville de Sherbrooke. L'objectif étant de diminuer le nombre d'abus qui ont un impact sur la situation financière des aînés, nous avons entrepris une tournée dans les résidences privées du territoire.



participation des gens présents. Le déroulement des rencontres s'est toujours fait dans le même ordre. Il y avait d'abord un survol des différents types de mauvais traitements nous dirigeant ainsi vers le sujet spécifique de la rencontre, les abus financiers et matériels.

Les outils de travail utilisés sont informatifs. Ils sont présentés sous forme de brochure et sont remis aux participants afin qu'ils puissent les consulter ultérieurement dans l'intimité et le confort de leur foyer.

C'est au mois de mars qu'ont débuté les démarches auprès des résidences privées ainsi que le travail de recherche nécessaire à l'élaboration des outils d'information pouvant être remis aux participants lors des rencontres.



Bref, nous avons rencontré un peu plus du quart de la population aînée, qui habite les endroits visités. En général, nous sommes satisfaits de la réponse des résidences privées et du taux de participation. Malgré le fait que les responsables aient mentionné une faible participation lors des activités tenues dans les locaux communautaires, ils nous ont fait remarquer à quelques reprises qu'ils étaient étonnés du nombre de participants. Il semble que certains aînés commencent à prendre conscience de l'importance de se protéger au cas où une situation de vulnérabilité surviendrait.

Pour la deuxième partie du projet, nous continuons la tournée des résidences à compter du 7 septembre. Nous allons ajouter à notre liste de groupes à visiter les clubs d'âge d'or, les HLM, les AFEAS et toute les associations étant susceptibles de réunir en groupe des aînés qui vivent dans la grande ville de Sherbrooke.

Dans la première étape du projet, nous sommes allés visiter seize résidences privées du territoire. L'accueil est généralement courtois mais le sujet demeure très épineux. Nous avons fait en moyenne deux rencontres par semaine. Celles-ci sont d'une durée d'environ une heure, le temps étant très relatif à la par-

Lyne Lacroix
Coordonnatrice de la tournée

Les aînés sont trop souvent les victimes

Nous venons de vivre un autre exemple des abus, dont les personnes âgées sont trop souvent les victimes. Cette fois, c'est un centre d'accueil pour les gens en voie de vieillissement, bien au courant du Code civil, qui a profité d'un document manquant de précision et d'une disposition du Code civil pour charger à une résidente deux mois de loyer, soit la jolie somme de 2236,00 \$, lorsqu'elle a quitté l'établissement.

En effet, le Code civil prévoit que la personne âgée peut mettre un terme à son bail, moyennant un préavis de trois mois, si elle déménage dans un autre centre d'accueil. Cependant, il lui aurait fallu attendre l'expiration de son bail, si elle avait voulu aménager dans un logis. Une méconnaissance de la procédure visant à mettre un terme à un bail est à la base de cette situation déplorable. En effet, en tel cas, le trois mois de préavis débute à la date de l'entente avec l'établissement, où elle désire aller vivre. Il lui faut également fournir un document attestant de l'existence de telle entente. La plupart des personnes âgées ne sont pas au courant des dispositions du Code civil, mais les propriétaires des centres d'accueil en connaissent bien le contenu.

La dame habitait au Manoir Sherbrooke du groupe Savoie. Elle a appelé l'établissement pour faire part de son intention de quitter l'endroit en fin de juin. La pré-



posée de l'établissement, à qui elle a fait part de sa décision, lui a demandé de faire parvenir un avis écrit visant à mettre un terme à son bail, mais le texte prêtait à confusion, en ne précisant pas clairement la date de départ, et le Code civil était là avec ses dispositions.

Dans un tel cas, il aurait été prudent que la dame consulte avant de procéder sans trop connaître les dispositions de la loi, concernant l'annulation de son bail. Légalement, l'institution est dans son droit, mais abuser de la méconnaissance de la procédure à suivre de personnes âgées, ça constitue quand même un abus.

Yvon Rousseau

Le risque de suicide chez les aînés

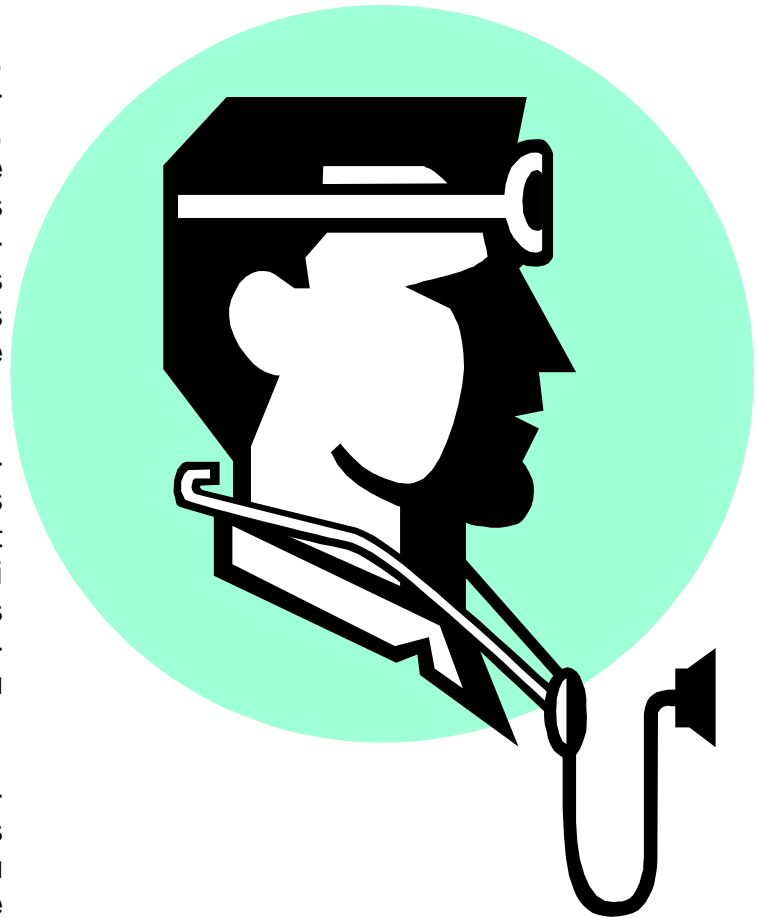
Les problèmes de santé courants, tels une maladie de cœur, la dépression ou des douleurs vives, accroissent le risque de suicide chez les personnes âgées. Les médecins qui traitent ces personnes doivent se montrer sensibles aux signaux d'alerte, décelés chez les patients susceptibles de s'enlever la vie.

Telle est la conclusion d'une enquête, qui a été menée auprès d'Ontariens, âgés de 66 ans et plus. Les chercheurs ont établi si ces personnes étaient soignées pour l'une ou l'autre des 17 maladies, potentiellement reliées au suicide.

Les résultats de l'enquête indiquent qu'environ 4000 personnes se suicident chaque année, au Canada, et qu'environ 500 d'entre elles sont des personnes âgées de plus de 65 ans.

Le docteur David Juurlink, principal auteur de l'étude publiée dans Archives of Internal Medicine, a examiné le lien entre les maladies et le suicide chez les personnes âgées. La dépression, la mania-co-dépression et des douleurs très fortes étaient associées à un risque plus élevé de suicide, selon les chercheurs. D'autres maladies chroniques, dont l'insuffisance cardiaque, la maladie pulmonaire et l'épilepsie, ont été également identifiées comme étant un risque de suicide.

Le Dr Juurlink recommande donc aux médecins qui suivent des patients ayant ce genre de troubles de santé d'être à



l'affût du risque de suicide chez ces patients, qui pourraient y voir un moyen d'échapper à leurs souffrances.

L'étude a permis de faire une découverte encore plus troublante : la plupart des patients avaient consulté un médecin, au cours du mois précédent leur mort, et la moitié d'entre eux dans la semaine précédente. Les patients souffrant d'une dépression non identifiée représentent un risque six fois plus grand, selon les conclusions de l'enquête.

Yvon Rousseau

Le bon vieux temps

C'est dans la tête...
... et dans le cœur !

Par Lauréat Bélanger

Il a une renommée surfaite le bon vieux temps. On exagère sa réputation idyllique, sa prétendue sagesse. C'est un âge d'or mythique, embelli par le temps. Mais on a bien le droit de colorer ses souvenirs à sa convenance. Il est introuvable dans l'Histoire mais il est de tout temps, le bon vieux temps. Il est dans la tête et dans le cœur.

Qui n'a pas entendu parler d'ancêtres ayant passé des hivers au chantier, loin des leurs, ayant trimé comme des bêtes de somme sur des terres ingrates, d'autres, en usine, ont respiré la poussière à s'en éclater les poumons à 40 ans pour des salaires de misère? Des aïeules ayant fait des petits à la douzaine, dans des maisons inconfortables, sans commodité, sans droit de vote, sans, sans, sans... ? Et les deux se sachant sujets à des maladies, aujourd'hui bénignes, mais souvent mortelles à l'époque. Et les uns et les autres, évoquant, parfois avec un œil humide, cette époque comme leur Bon Vieux Temps. Laissons leur cette précieuse idée.

Tirons en plutôt la leçon. C'est-à-dire ce bilan positif malgré tout. Si nous sommes là aujourd'hui, si le monde a progressé, c'est parce qu'ils ont sué, semé, espéré, trimé dur, s'en sont remis à la Providence quand, humainement, tout paraissait sans issue. Parce qu'ils trou-

vaient leur bonheur à travailler dans un noble but : nourrir et élever leurs enfants dans la droiture, le respect de leurs principes en attendant le Paradis à la fin de leur jour.

Ce bon vieux temps leur a été précieux quand ils ont commencé à avoir « de la misère à suivre ». Quand les changements incessants se sont mis à les bousculer, dérangeant leur rythme de vie, chambardant leurs traditions. Quand ils se sont sentis dépassés devant les technologies complexes. Quand ils ont été « scandalisés » par les premiers divorces, le pluralisme religieux, la libéralisation des mœurs, la « pilule », la révélation au grand jour, dans leur entourage proche parfois, de tendances autrefois bien cachées comme l'homosexualité, puis l'émergence de l'âge ado avec ses modes « inquiétantes », (musique, vêtements, rébellions, drogues). Ajouté à la Révolution tranquille et à l'après Concile, c'en était trop. Le bon vieux temps, servait de refuge virtuel, d'âge d'or regretté. Heureusement, de plus en plus d'aîné(e)s ont apprivoisé leur époque, celle d'aujourd'hui. Ils s'y sont adapté(e)s. Ils ont toujours leur bon vieux temps, peuvent l'évoquer avec une certaine nostalgie. Mais réalistes, ils ont appris que c'est leur aujourd'hui qu'il leur faut vivre pleinement et c'est sur lui seul qu'ils ont un pouvoir.

Quant au passé, il nous m'appartient plus et l'avenir... il sera toujours en avant de nous. Vive le présent... malgré tout.

De bouche à oreille

Nous avons appris le décès de monsieur Marcel Ainslie. Nous offrons nos sincères condoléances à la famille éprouvée.

* * * * *



Septembre

Nom	Prénom	Anniv
Bernard	Gisèle	6 septembre
Bizier	Gaston	15 septembre
Blais	Jean-Jacques	02 septembre
Boivin	Gisèle	23 septembre
Brulotte	Mabel	23 septembre
Champoux	Pierrette	11 septembre
Charrette	Claire	22 septembre
Charron	Gemma	16 septembre
Charron	Lucien	20 septembre
Dodier (Grenier)	Marie-Anna	12 septembre
Dumas	Eliane	16 septembre
Gagnon	Marie-Anne	16 septembre
Houde	Jeannine	21 septembre
Juste (D'Orléans)	Bernice	25 septembre
Lacerte	Gaétane	29 septembre
Lecours	Clémence	30 septembre
Paquette	Louise	14 septembre
Robidoux	Pauline	20 septembre
Rousseau	Yvon	05 septembre

Octobre

Nom	Prénom	Anniv
Audet	Rodolphe	06 octobre
Cambron	Maurice	06 octobre
Dion	Hélène	06 octobre
Fréchette	Thérèse	04 octobre
Gagné	Diane	04 octobre
Guay	Estelle	02 octobre
Hupin	Annie	01 octobre
Jodoin	Georgette	20 octobre
Joyal	Micheline	26 octobre
Langevin	Madeleine	28 octobre
Lemieux	Denise	31 octobre
Lemieux	Françoise B.	30 octobre
Massicotte	Margot	09 octobre
Mercier	Marie-Rose	21 octobre
Parenteau	Thérèse B.	28 octobre
Pinard	Gisèle	05 octobre
Proulx	Armande	20 octobre
Richard	Julien	7 octobre

Novembre

Nom	Prénom	Anniv
Boislard	Hélène	05 novembre
Cloutier	Marie-Berthe	2 novembre
Doyon	Raymond	23 novembre
Dufresne	Lucille	21 novembre
Fortin	Gilberte	15 novembre
Labrecque	Thérèse	03 novembre
Lacasse	Jacqueline	18 novembre
Métivier	Ghislaine	01 novembre
Socquet	Rolande	19 novembre
Vachon	Colette	08 novembre