



Mai 2019

# gissons

## avec l'AQDR-RN

Vol. 17 n° 4

### MOT DE LA PRÉSIDENTE

par France Riel, présidente

L'AQDR de Rouyn-Noranda amorce fièrement sa 19<sup>e</sup> année d'existence de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Rouyn-Noranda. Nous sommes donc à l'aube du 20<sup>e</sup> anniversaire. Ce sera une belle occasion de souligner les réalisations de 20 ans de défense collective de vos droits à Rouyn-Noranda. Nous vous encourageons à nous communiquer toute information concernant l'histoire de l'AQDR-RN, que ce soit des documents, des photos ou des vidéos. Elles contribueront à l'événement que nous tiendrons pour souligner cet anniversaire. Vous avez des anecdotes ou encore des gens d'exception qui ont contribué au rayonnement de l'association, faites-nous le savoir pour enrichir la célébration.

En ce début du mois de mai, je reviens tout juste du *rendez-vous annuel de Présâges* à Val-d'Or, le 6 mai dernier, dont le sujet était le vieillissement et la santé mentale. Cet événement s'adressait principalement aux bénévoles de la région de l'Abitibi-Témiscamingue qui oeuvrent auprès des personnes âgées. Cette journée a été fort appréciée. Elle a provoqué de beaux moments de

partage et a permis aux participants de se ressourcer. Cette journée constitue une belle manière pour les organismes communautaires d'exprimer leur gratitude auprès des précieux bénévoles qui garantissent la vitalité de chacun des organismes.

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le 11 juin prochain. Je vous invite à lire l'encadré à propos de la conférencière invitée pour cette occasion. Exceptionnellement, l'avis de convocation vous parviendra par courrier et/ou courriel plutôt qu'à travers ce bulletin car nous avons quelques documents à joindre à l'envoi. C'est avec joie que nous vous y convions. Nous vous dévoilerons entre autres les nouveautés de l'année 2019-2020 qui s'inspirent du plan d'action renouvelé que vous pouvez lire dans ce bulletin.

D'ici le 11 juin prochain, prenez le temps de profiter des rayons du soleil, puis venez ensoleiller notre assemblée générale annuelle au cours de laquelle vous pourrez déguster un bon café, prendre un déjeuner léger et discuter avec l'équipe de l'AQDR-RN.



Un grand merci à nos bénévoles qui donnent de nombreux coups de mains significatifs autant au niveau de leur expertise professionnelle que de leur grandeur humaine. Vous êtes le coeur de l'AQDR-RN.



## AQDR

Rouyn-Noranda

#### Comité de rédaction

Célyne Tessier  
Julianne Pilon  
Louise Hélène Audet  
Guy Parent  
Christiane Lessard

#### Révision des textes

Jean Sirois

#### Graphiste

Marie-Jeanne Lemieux

# DES NOUVELLES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

par Guy Parent

En ce printemps à saveur de changements climatiques, il nous est venu l'idée de commencer ce bulletin en utilisant une citation d'Albert Einstein pour nous inspirer et faire autrement : *La folie, c'est faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.* Nous nous activons donc à remplir notre mission en faisant autrement.

Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité constitue l'un des 10 droits revendiqués par l'AQDR Nationale dans son cahier de revendications *La Force de l'âge*. L'AQDR de Rouyn-Noranda a été active sur ce plan en encourageant ses membres à signer, comme elle, la Déclaration citoyenne universelle d'urgence climatique et le Pacte pour la transition. Votre association a aussi signé, conjointement avec plusieurs organismes communautaires régionaux, un communiqué de presse diffusé le 25 avril, dans le cadre de la Semaine de la Terre à propos de l'urgence d'agir. L'AQDR de Rouyn-Noranda a aussi participé à la grande marche pour le climat du 27 avril à Rouyn-Noranda.

Le 30 janvier dernier, votre conseil d'administration a convié ces bénévoles à se joindre à eux pour un dîner reconnaissance. Ce fut une belle façon de les remercier et d'échanger sur notre vision commune de la prochaine année. Une activité interactive avait été préparée avec un jeu de cartes de mises en situation provenant de la trousse S.O.S. Abus, où chacun a pu partager des expériences de vie à propos des défis que représente le vieillissement. Cela a permis de reconnaître la valeur de cet outil pour des animations futures avec les aînés où chacun des participants est impliqué activement.

L'AQDR de Rouyn-Noranda a aussi participé aux deux derniers salons d'information pour les aînés de la tournée des quartiers ruraux intitulé *D'La Belle Visite*. De beaux échanges ont pu être faits avec la population ainsi que de la diffusion d'information pertinente pour les aînés. Ce salon se conclura les 21 mai et 3 juin prochains à Rouyn-Noranda.

Dans les suites du projet *Moi... Victime d'intimidation? Et si c'était le cas!*, une plénière a eu lieu le 26 février dernier comprenant les membres du conseil d'administration et les bénévoles impliqués dans le projet. Cette rencontre aura permis de faire ressortir les faits saillants du projet et ses perspectives de continuité.

L'AQDR de Rouyn-Noranda a offert à ses membres la formation donnée par l'organisme Liaison-Justice intitulée *Gestion des conflits et communication positive*. Celle-ci fut fort appréciée et a permis aux participants de s'outiller pour mieux communiquer et connaître les services de cet organisme.

Vous avez sûrement remarqué notre nouvelle publication électronique *À...gissons Express*. La création de ce nouvel outil fait suite à une réflexion du conseil d'administration pour informer ses membres de sujets d'actualité qui les touchent, au moment où c'est requis. Cet outil est un complément à notre bulletin *À...gissons avec l'AQDR-RN* qui paraît à raison de trois fois par année.

En ce temps de renouveau, en mon nom et au nom du conseil d'administration, je vous encourage à exercer fièrement et respectueusement vos droits dans toutes les sphères de votre vie!

## Invitation

Vous êtes cordialement invités à une séance d'information pour les aînés donnée par une conférencière de Service Canada. Madame Sylvie Angeloff viendra nous entretenir des différents services offerts aux aînés : pensions, prestations, prévention de la fraude, etc.

Cette conférence clôturera l'Assemblée générale annuelle qui commence à 9 h. Nous vous attendons en grand nombre :

Le 11 juin, à 10 h 45,  
**Salle Laval-Laflamme, 332, rue Perreault Est,  
Rouyn-Noranda.**

# LES ENJEUX FAMILIAUX DES HABITATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

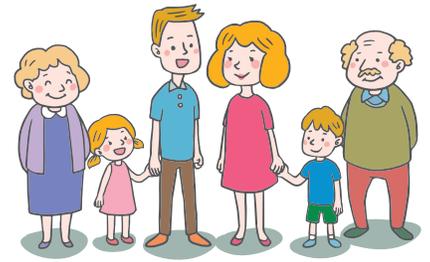
par Daniel Thomas

Dans le bulletin de mai 2018, j'ai présenté les habitations secondaires destinées à un membre de la famille et qui sont intégrées à un lot déjà occupé par une résidence principale. On les appelle couramment habitations intergénérationnelles.

Pourquoi des personnes âgées voudraient-elles avoir recours à ce type d'habitation? J'ai posé la question à des gens de la région qui l'utilisent déjà ou qui veulent s'en prévaloir.

Dans un cas, une dame âgée et autonome vivait seule dans sa maison située dans un village dont les services, en particulier l'épicerie, fermaient. Un de ses enfants a offert de construire un logement attenant à la maison, avec sa propre porte d'entrée et une porte intérieure permettant de communiquer entre les deux unités de logement. La famille est rassurée quant à la situation de la dame âgée et les enfants fréquentent leur grand-mère. Cela leur apporte une certaine sécurité parce qu'il y a toujours une personne dans la maison. Ce projet visait d'abord à aider un parent âgé, encore autonome, à être mieux logé et à proximité d'un des siens.

Dans une autre situation, c'est plutôt un couple âgé qui a voulu aider une de ses filles à se loger, en lui proposant d'habiter à proximité de sa maison. Ce projet visait d'abord à offrir un logement financièrement accessible à une fille et à son fils, tout en considérant qu'éventuellement celle-ci puisse apporter de l'aide au couple âgé lorsqu'il en aurait besoin.



Ce projet ne s'est pas réalisé parce que la construction d'un immeuble non rattaché à la résidence principale n'a pas été autorisé par la Ville.

Dans un autre cas, un jeune couple avec enfants, déjà propriétaire d'une maison, élabore en commun avec les parents d'un des conjoints un projet intergénérationnel. Les parents vendent leur maison et investissent dans la construction d'un second logement attenant à la résidence principale. Au début, un corridor mitoyen permet de relier les deux parties de l'immeuble. Le décès d'un des parents âgés amènera une recomposition familiale et la fin du projet familial intergénérationnel.

Trois situations bien différentes, mais qui comportent des enjeux de solidarité familiale, de coûts financiers, de cohabitation et de réglementations municipales. Trois projets qui, malgré les intentions des organismes publics de favoriser les relations familiales et intergénérationnelles, se heurtent à divers obstacles.

Nous reviendrons dans un prochain bulletin sur d'autres enjeux de ce type d'habitation. Si le sujet de l'habitation des personnes âgées vous intéresse, contactez l'AQDR Rouyn-Noranda au numéro de téléphone : 819 762-7855.

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

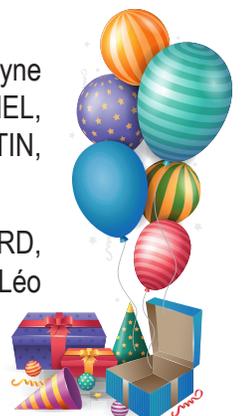
par Christiane Lessard

Il nous fait plaisir de souligner les anniversaires de naissance de nos membres qui auront lieu au cours des prochains mois. Nous les avons classés dans l'ordre chronologique à l'intérieur de chaque mois. Vous connaissez la personne? Devinez sa date de naissance en communiquant avec elle au cours du mois en question. Ce sera une belle occasion de connaître réellement sa date et, surtout, de lui parler d'amour! Avez-vous trouvé le membre du CA dans la liste?

**En juin :** Anne-Marie DEMONTIGNY, Madeleine CHABOT, Ghislain LANGLOIS, Gisèle DALLAIRE, Célyne TESSIER, Pierre RITCHOT, Hélène BEAUDOIN GIRARD, Jocelyne VACHON TAPP, Ange Aimée G. KIRMEL, Nicole JALBERT, Roger GUILBAULT, André RIOUX, Marguerite CHARRON PETIT, Pierrette GAUDET FORTIN, Gilles TREMBLAY, Denise FERRON, Michel LECLERC, Thérèse CARDINAL.

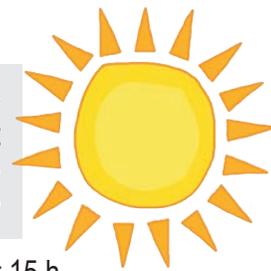
**En juillet :** Luc DOUAIRE, Nicole BRISEBOIS, Hugues ST-MARTIN, Edith CARLOS, Lucie GIRARD-RIVARD, Louis LALIBERTÉ, Yves PETIT, Daniel GOULET, Guy PARENT, Laurent PAQUIN, Laurent TURMEL, Léo BERNIER, Michel GRENIER, Réjean MCFADDEN.

**En août :** Alphonse BOUFFARD, Murray CLARK, Rollande JACOB, Claude SAVOIE, Huguette PICARD, Daniel CYR, Angèle PERRON, Daniel RIVARD, Luc RANCOURT, Mireille SÉGUIN, Carole LALONDE.



# IL FAIT TRÈS... TRÈS CHAUD!

par Julianne Pilon



Le printemps est enfin arrivé! Mais bientôt, l'été viendra avec ses chaleurs torrides. Avec les changements climatiques, comme on l'a vu au cours des dernières années, les 30°C sont de plus en plus fréquents. En tant que personne aînée, vous êtes à risque d'avoir des ennuis avec le soleil et la chaleur. Savez-vous quoi faire pour éviter de vous retrouver à la salle d'urgence avec un coup de chaleur ou en pleine déshydratation?

Voici quelques suggestions pour passer un bel été même par temps très chaud.

- Buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour et pas trop froide.
- Passez au moins 2 heures par jour dans un endroit frais ou climatisé (centre commercial, bibliothèque). Votre sous-sol est-il frais?
- Prenez au moins une douche ou un bain frais par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée.
- Évitez l'alcool. La bière froide n'est pas vraiment rafraîchissante.
- Réduisez les efforts physiques. Travailler dans les plates-bandes en après-midi n'est pas une bonne idée.
- Portez des vêtements légers, si possible à manches longues.

- Évitez les sorties au soleil entre 11h et 15 h.
- Si vous allez dehors, assurez-vous de mettre un écran solaire d'un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 et même plus si vous avez une peau délicate.
- Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie, qui ont des maladies cardiaques ou qui vivent seuls.
- En cas de malaise ou si vous avez des questions, appelez **Info-santé au 811**.
- Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement. En cas d'urgence, appelez le **911**.

Le soleil est votre ami. Vous en avez besoin pour assurer votre santé physique et mentale. Mais soyez prudent avec lui.

## PRENDRE NOS DROITS DE LOCATAIRES AU SÉRIEUX

par Daniel Thomas

Au Québec, le Protecteur du citoyen est une institution publique dont le rôle est d'assurer le respect des droits des personnes dans leurs relations avec les services publics. Dans son rapport spécial sur les résidences privées pour aînés publié en 2016, il a constaté que les baux de certaines résidences contenaient des clauses qui contrevenaient à leurs obligations légales et réglementaires. Rappelons les cinq principaux constats de ce rapport en indiquant les droits auxquels ils sont opposés :

La protection des droits ne peut pas uniquement être réalisée après coup par un mécanisme de plaintes individuelles, elle doit aussi être assurée par des actions collectives en amont. C'est à nous tous et toutes d'exercer une vigilance.

CONSTAT	DROIT
La résidence s'autorise le droit de résilier unilatéralement le bail et d'expulser un locataire.	Le locataire bénéficie d'un droit au maintien dans les lieux garanti par le <i>Code civil du Québec</i> .
La résidence fixe des frais abusifs pour la remise en état du logement après le départ du locataire.	Le locateur doit offrir un logement en bon état d'habitabilité (avant la prise de possession par le locataire), ce qui inclut les réparations et la peinture, selon le <i>Code civil du Québec</i> et les jugements à ce sujet.
La résidence se dégage de toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de bris d'un bien et attribue cette responsabilité au locataire.	Selon le <i>Code civil du Québec</i> , un locataire ne peut être responsable d'un préjudice causé sans sa faute.
La résidence se donne le droit de modifier de manière unilatérale le bail ou le règlement de l'immeuble.	Selon le <i>Règlement de certification</i> , le règlement de l'immeuble, qui doit être remis au locataire avant la signature du bail, fait partie intégrante du bail. Le bail peut être modifié au moment de son renouvellement et à condition de respecter la procédure prévue au <i>Code civil du Québec</i> .
La résidence contrôle les entrées et les sorties de la résidence des locataires, de leurs visiteurs et restreint les heures de visite.	Les droits à la dignité et à la vie privée sont garantis par la <i>Charte des droits et libertés de la personne</i> du Québec. Ils impliquent que la personne peut choisir le mode de vie qui lui convient et qu'elle peut donner accès à son logement aux personnes qu'elle invite.

# AQDR ROUYN-NORANDA | PLAN D'ACTION 2019-2020

	OBJECTIFS GÉNÉRAUX	ACTIVITÉS
Assurer une vie associative dynamique	1. Harmoniser nos actions pour permettre aux membres de développer des liens entre eux.	1.1 Tenir des activités qui permettent aux membres de se rencontrer et de mieux se connaître. 1.2 Tenir une activité afin de célébrer le 20 <sup>e</sup> anniversaire de création de l'AQDR RN.
	2. Recruter et maintenir l'engagement des bénévoles pour la réalisation de nos activités.	2.1 Faire connaître régulièrement notre intérêt envers l'engagement de bénévoles (dans le bulletin et lors des activités). 2.2 Tenir au moins une activité de reconnaissance envers les bénévoles.
	3. Accroître la participation de nos membres à l'Assemblée générale annuelle.	3.1 Jumeler une activité d'information avec l'assemblée générale annuelle.
	4. S'assurer d'un soutien financier aux projets que nous initions.	4.1 Faire au moins une demande de subvention pour soutenir une de nos activités.
	5. Assurer une continuité concernant la gestion de l'association.	5.1 Planifier le renouvellement annuel du conseil d'administration.
Promouvoir et défendre les droits des personnes préretraitées et retraitées	6. Diffuser régulièrement des informations sur les sujets suivants: • Revenu; • Logement, habitation et milieux de vie; • Droits de la personne et protection juridique; • Promotion de la bienveillance et prévention de la maltraitance; • Droits en santé et services sociaux; • Environnement sain et respectueux de la biodiversité.	6.1 Publier le bulletin <i>Â...gissons</i> avec l'AQDR-RN trois fois au cours de l'année et y aborder régulièrement ces sujets. 6.2 Publier régulièrement l'infolettre <i>Â...gissons Express</i> pour annoncer des événements aux membres. 6.3 Planifier et tenir des activités mensuelles d'information pour les membres. 6.4 Diffuser nos activités et nos informations le plus largement possible (média, autres associations). 6.5 Diffuser le contenu des documents de l'AQDR national, particulièrement le Cahier des revendications et Aînés, des réponses à vos questions. 6.6 Planifier une suite au projet <i>Moi... victime d'intimidation? Et si c'était le cas!</i>
	7. Faire connaître les préoccupations des personnes retraitées et préretraitées en ce qui concerne leurs droits et leur qualité de vie auprès des élus municipaux.	7.1 Participer avec nos membres à des activités de représentation auprès des élus municipaux et des responsables du dossier « Famille et personnes âgées ».
Améliorer les conditions de vie des personnes préretraitées et retraitées par la mobilisation sociale	8. S'associer à d'autres groupes afin de réaliser conjointement des activités de défense de droits des personnes préretraitées et retraitées.	8.1 Faire connaître la mission et les réalisations de l'AQDR relativement à la défense des droits auprès des autres groupes de personnes retraitées et en défense collective des droits. 8.2 Collaborer à des activités collectives locales : Samedi des aînés, Journée internationale des aînés, Journée de lutte contre la maltraitance, activités de la Coalition des associations d'aînés. 8.3 Organiser nos activités le plus possible en collaboration avec les résidences pour aînés et d'autres associations de personnes préretraitées et retraitées. 8.4 Participer activement à la Table des aînés de Rouyn-Noranda. 8.5 Collaborer avec des organismes afin d'améliorer nos pratiques en éducation populaire autonome et en défense collective des droits. 8.6 Animer la Coalition des associations d'aînés Rouyn-Noranda.

## NOTES DE LECTURE

par Julianne Pilon

*Et si la beauté rendait heureux* est écrit sous forme d'un long dialogue, d'une conversation entre les auteurs François Cardinal, journaliste, et Pierre Thibault, célèbre architecte. Tous deux passionnés d'écologie, ils vont démontrer *Et si la beauté rendait heureux* en répondant à cette question essentielle : « *Comment harmoniser la présence de l'homme dans la nature?* » (p. 25).

Ils vous proposent de visiter quatre sites architecturaux réalisés par Pierre Thibault, ainsi que la ville de Copenhague, capitale du Danemark, considérée comme la ville la mieux aménagée d'Europe en vue d'assurer la qualité de vie de ses citoyens et pour son indice de bonheur élevé.

Premier lieu : La grande galerie. La conversation des deux amis dans une maison aux abords du fleuve, à la brunante, débute sur des souvenirs d'enfance en ville et en campagne. Elle va lentement vers ce qu'est la beauté et l'effet qu'elle a sur nous.

Deuxième lieu : La confiserie. Il s'agit de la demeure de l'architecte dans une ancienne confiserie rénovée et

transformée en habitation. Plafonds, murs, fenêtres, éclairage, meubles, tout est simple, chaleureux, propice aussi bien à la solitude qu'à la fête. La conversation se poursuit sur ce qui fait la beauté des villes. Pourquoi les gens sont-ils heureux d'y vivre?

Troisième lieu : Les abouts. Les deux amis prennent prétexte d'un projet conçu en pleine forêt pour démontrer que le bâti doit s'inscrire dans son décor quel qu'il soit même en milieu urbain. D'où l'importance des parcs, des petits espaces verts, des terrasses fleuries, de la facilité de déambuler et d'apercevoir le soleil. La conversation déborde sur les lieux de travail.

Quatrième lieu : L'abbaye. Pierre Thibault s'est vu confier le mandat de bâtir le nouvel édifice devant abriter les moines après leur déménagement d'Oka. Un hymne à la nature, à l'espace, à la lumière. Prendre le temps. Ce chapitre nous amène à réfléchir à notre vie de consommation où nous sommes toujours pressés.

Cinquième lieu : La ville du bonheur. La conversation de Pierre et François nous amène à Copenhague. « On retrouve dans cette capitale un élément que l'on n'a pas dans nos

villes: un espace public d'une qualité irréprochable. Les parcs, les places, les rues piétonnes et l'architecture. Tout est beau à Copenhague. Toutes les choses les plus fondamentales sont belles. » (page 161). Tout est conçu pour favoriser la vie dehors, même en hiver, pour faciliter les échanges, la vie en communauté.

*Et si la beauté rendait heureux* est un livre d'une très belle écriture, sous forme de conversations qui s'enchaînent et maintiennent l'intérêt. Le livre est illustré de plusieurs aquarelles qui dégagent une belle sérénité.

Ce livre a suscité chez moi quelques réflexions sur la beauté de ma ville. Il y a quelques années, à Copenhague, « *les autorités ont pris conscience que 30% de la population étaient des personnes âgées et des enfants... mais qu'à peine 3% de l'espace urbain leur était consacré* ». (page 182). Et qu'en est-il chez nous?



## FISCALITÉ ET BUDGET PROVINCIAL

par André Rioux

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Rouyn-Noranda (AQDR-RN) accueille favorablement un budget qui répond à plusieurs de ses demandes telles qu'on peut les lire dans le Cahier des revendications du mouvement AQDR.

Le gouvernement du Québec a annoncé un montant supplémentaire de 280 millions pour les soins à domicile. L'importance du maintien à domicile semble faire son chemin. Il restera à voir si tous les services seront accessibles, peu importe la région.

Une autre somme de 21 millions est dédiée aux proches aidants. « Il est grand temps de leur apporter la reconnaissance méritée et l'appui nécessaire. » *Judith Gagnon, présidente de l'AQDR.*

Pour ce qui est des CHSLD, le gouvernement annonce un ajout de 900 lits afin de répondre aux besoins criants en hébergement pour les aînés. Pour que ces 900 lits soient adéquats, ils devront être accompagnés de services, de préposés qualifiés, de ressources et d'équipements. De

○ ○ ○ *suite à la page suivante*

# FISCALITÉ ET BUDGET PROVINCIAL (SUITE)

par André Rioux

plus, l'ajout de 2,5 milliards de dollars sur 5 ans pour rénover les infrastructures vétustes nous laisse espérer des améliorations dans le confort et la sécurité des personnes hébergées.

Par ailleurs, l'AQDR-RN apprécie l'augmentation du crédit d'impôt pour les travailleurs d'expérience à faible revenu afin de les encourager à conserver leur emploi. La décision de Québec s'ajoute à l'augmentation de l'exemption des gains du Supplément de revenu garanti annoncée par Ottawa. Toutefois, le gouvernement n'a annoncé aucune mesure pour aider les personnes âgées les plus vulnérables à se sortir de la pauvreté.

Nous déplorons qu'en dépit de leur sous-financement chronique, il n'y ait pas de nouvelles ressources financières



pour de nombreux organismes d'action communautaire autonome, ni pour les organismes en défense collective des droits.

Les gouvernements fédéral et provincial ont annoncé d'autres millions de dollars supplémentaires. Nous verrons bien comment cet argent sera utilisé pour combler le manque criant de services dans les communautés au cours des prochains mois et des prochaines années.



## «SAVEZ-VOUS PLANTER DES CHOUX?»

par Louise-Hélène Audet

Selon la tradition, Saint-Fiacre est le patron des jardiniers. C'est aussi un fait historique que Louis Hébert fut le premier agriculteur de la Nouvelle-France ayant pu subvenir à ses besoins alimentaires à même les productions du sol.

Dans le Québec de nos ancêtres, le jardin potager devient rapidement l'extension de la cuisine; il est sous la responsabilité des femmes qui assument ainsi l'économie d'autosuffisance de la famille, le jardin potager représentant, avec les petits animaux de la basse-cour, une valeur d'appoint pour contrer l'incertitude des grandes récoltes de blé ou d'avoine. Il fournit une bonne partie de la consommation domestique.

Dès l'arrivée du printemps, et après la bénédiction des graines à l'occasion de la procession des Rogations à la fête de la Saint-Marc, la terre sera retournée à la bêche, aplanie et par la suite disposée en rangs parallèles creusés de sillons qui recevront les semis d'une grande variété de légumes : carottes, choux, oignons, courges, betteraves, fèves, citrouilles, laitues, etc. Cet espace situé près de la maison est parfois clôturé et souvent un épouvantail sert à éloigner les oiseaux et autres animaux indésirables. Régulièrement aidée de ses filles, la fermière arrose, nettoie, bêche, récolte

et cuisine de savoureux mets grâce aux produits de son jardin-potager devenu sa fierté. À l'automne, elle pourra même y choisir ses plus beaux spécimens pour les présenter lors de « l'exposition des fermières » qui se tiendra dans sa localité.



Le jardin potager ne procure pas seulement la nourriture des corps. C'est aussi le domaine des fleurs qui deviennent une source peu dispendieuse de «nourriture des sens». Il est fréquent de trouver placés en bordure ou en plates-bandes des pivoines, des iris, des glaïeuls, des phlox et des roses trémières, fleurs qui embaument et qui s'échangent facilement entre voisines. Plusieurs publications destinées aux femmes insistent d'ailleurs sur l'art du paysage dans le jardin potager.

De nos jours, l'horticulture est à la mode et, sauf exception, on ne jardine plus en vue d'économiser mais plutôt pour s'assurer de la disponibilité de produits frais ou pour élaborer de beaux jardins d'agrément. La culture d'un jardin potager est devenue peu à peu un loisir qui remet tout de même à l'avant-scène un lieu de convivialité entre familles et voisins par le partage des semis, du désherbage.

# VOTRE APPÉTIT DIMINUE AVEC L'ÂGE?

par Manon Trudel, nutritionniste | Tiré de Extenso.org

Si votre appétit diminue avec l'âge, vos besoins nutritifs, eux, ne diminuent pas! Si les médias parlent beaucoup de la hausse du taux d'obésité au sein de la population, saviez-vous que ce qui guette le plus les personnes âgées est plutôt la dénutrition? Pas moins d'un tiers des personnes âgées, plus particulièrement celles âgées de 75 ans et plus, présentent un risque nutritionnel dû à différents facteurs physiques, psychologiques ou environnementaux, dont notamment la perte d'appétit.

Loin d'être banale, la dénutrition peut survenir rapidement lorsqu'une personne ne mange pas assez, ce qui l'empêche de combler ses besoins nutritionnels et d'assurer le bon fonctionnement de son organisme. S'accompagnant d'une fonte de la masse musculaire et d'une déshydratation, la dénutrition mène à un affaiblissement du système immunitaire et à une vulnérabilité aux infections.

Bref, l'expression « quand l'appétit va, tout va » prend tout son sens pour les personnes âgées, particulièrement pour celles qui sont malades et dont la guérison dépend grandement de leur état nutritionnel.



## Voici quelques trucs simples favorisant

le plaisir de manger et le retour de l'appétit :

- Cuisinez les plats réconfortants que vous aimez manger en famille. Préparez par exemple la recette traditionnelle de macaroni au fromage ou de pain de viande de votre famille pour revivre de bons souvenirs.
- Partagez vos repas avec des amis ou des membres de votre famille. Le simple fait de partager vos repas avec d'autres personnes augmente les chances que vous mangiez davantage.
- Créez des assiettes colorées appétissantes parce qu'on mange aussi avec nos yeux! Pour rendre vos mets plus appétissants, combinez des couleurs et des textures variées.
- Servez les plats à une température appropriée. Vous éviterez ainsi que tout soit tiède et fade.
- Prenez une marche avant le repas pour stimuler davantage votre appétit.
- Cuisinez des recettes simples et rapides avec des ingrédients que vous aimez pour vous faciliter la tâche.
- Prenez le temps de manger dans une atmosphère détendue. Pourquoi ne pas écouter votre musique préférée? Surtout, pas de télévision!!!
- Assurez-vous que vos prothèses dentaires sont bien ajustées. Saviez-vous que les problèmes de dentition peuvent parfois expliquer qu'une personne prend moins de plaisir à manger?

Si votre appétit semble avoir complètement disparu ou si vous avez perdu beaucoup de poids au cours des six derniers mois (environ 10 livres et plus) de façon involontaire, consultez votre médecin.

## PROJET D'ACCOMPAGNEMENTS MÉDICAUX POUR LES AÎNÉS EN RÉGION

Vieillir en région, loin des grands centres urbains, représente parfois un défi pour les personnes âgées qui doivent se déplacer pour bénéficier de soins ou de traitements spécialisés. Si la personne âgée ne peut compter sur l'aide d'un proche pour l'accompagner, elle risque de vivre une anxiété supplémentaire.

En collaboration avec les ressources de la région, un organisme, appelé CoopéRégions, peut aider à la planification du séjour d'un aîné de l'Abitibi-Témiscamingue qui doit aller dans un hôpital de Montréal pour y recevoir une

opération ou un traitement. Cet organisme offre l'aide d'un bénévole pour bien guider le malade dans la métropole ainsi qu'une aide morale et une présence réconfortante qui réduira inévitablement le stress dû à l'éloignement et à la maladie.

CoopéRégions s'adresse aux gens de 50 ans et plus venant résider sur le territoire du Plateau Mont-Royal ou du Centre-ville de Montréal. Cet organisme n'assume pas les coûts du transport. Pour plus de détails, vous pouvez joindre le chargé de projet, Éric Côté, par téléphone : 514 282-1553, poste 201 ou par courriel : [info@accordailles.org](mailto:info@accordailles.org).

### AQDR-Rouyn-Noranda

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

380, avenue Richard, bureau 205, Rouyn-Noranda (Qc) J9X 4L3  
Téléphone : 819 762-7855 Courriel : [info@aqdr-m.ca](mailto:info@aqdr-m.ca)