La force de l'âge

AQDR

Depuis mai 1979

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Volume 14, numéro 2 juin 2006 2.00$

A.Q.D.R. 1931, rue Sherbrooke Ouest Montréal H3H 1E3 PP 40052945

Mot du Président

Je suis très fier d'affirmer que l'AQDR a plus que jamais le vent dans les voiles en termes d'expansion et de progrès.

En effet, nous en sommes maintenant à 43 sections au Québec et nous atteindrons bientôt les 20,000 membres. Parallèlement, nous prenons de plus en plus notre place sur l'échiquier socio-politique du Québec comme organisme défenseur des droits et intérêts des aînés, partout où ils sont en jeu.

Je voudrais rendre hommage à toute l'équipe de bénévoles du conseil d'administration de l'AQDR provinciale. Par le travail acharné de chacun et de chacune dans leurs dossiers respectifs, ils et elles sont largement responsables des succès de notre organisation.

À l'interne, il nous faut signaler le travail considérable accompli par notre responsable des communications, Jean Guy Racine, qui nous a dotés de notre système de cartes de membres, de notre site *web* et de celui des sections. Je vous invite fortement à visiter ce site qui n'a rien à envier à aucun autre.

Au plan de la représentation, nous sommes très présents et nous suivons plusieurs dossiers: mémoires aux commissions parlementaires, avis sur la politique des médicaments, positions sur les critères sociosanitaires pour l'accréditation des résidences privées avec services pour les personnes âgées, recommandations à la Régie des rentes sur les régimes complémentaires de retraite, etc.

Incidemment, nous avons présenté un mémoire à la Commission des affaires sociales sur l'épineux et important problème de notre système de santé à la suite de l'arrêt Chaoulli, mémoire qui rendait compte aussi de la consultation populaire sur le document: "*Garantir l'accès: un défi d'équité, d'efficience et de qualité*" . Approuvé au préalable par l'ensemble des sections, il a fortement intéressé les parlementaires de la Commission, tous partis politiques confondus.

Je tiens à informer nos membres qu'un projet d'envergure qui traite de la "fraude" a été déposé au Comité conjoint de la Sécurité publique Canada-Québec. Si ce projet est accepté, il sera pour l'AQDR et pour chacune de nos sections un intéressant défi que nous devrons relever. D'autres projets semblables sont à l'étude à l'AQDR provinciale.

Au nom des membres du conseil d'administration, je donne rendez-vous aux représentants des sections à notre assemblée générale annuelle, à Joliette les 6 et 7 juin prochains et je les invite à y participer activement.

Henri Salembier, président.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'AQDR, VISITEZ NOTRE SITE WEB
www.aqdr.org

Chronique d'un membre du conseil d'administration

Ronald St-Jean

VISITES DANS NOS SECTIONS

Dernièrement, j'ai eu l'immense plaisir d'être invité par quelques sections à donner une conférence sur les dossiers actifs au sein de l'AQDR provinciale.

Le but premier de cette conférence concernait principalement le Projet C-407, Loi 222, «Mourir en toute dignité». Ce dossier touche toutes les couches de la société. Un jour ou l'autre -chacun préfère l'autre bien sûr- il nous faudra bien prendre notre billet pour le grand voyage et nous devrons être prêts.

Un point majeur que je retiens de ces rencontres, c'est le fait suivant : « Nos aînés sont avides d'informations et ils veulent savoir où en sont rendus les différents dossiers dont s'occupe leur Association ». J'ai cru constater que ces informations ne se rendent pas nécessairement jusqu'à la base. Même s'il y a amélioration, le lien entre les membres et le conseil d'administration de chaque section devrait être plus fort

Dans une de ces rencontres, le premier thème abordé portait sur l'euthanasie. La présidente m'a demandé si je pouvais également toucher le dossier des médicaments et celui du logement. Temps alloué au départ, 90 minutes. À la même rencontre, un autre sujet fut également discuté, soit celui du transport en commun et adapté.

Cette réunion semble avoir intéressé les membres au plus haut point puisque le temps prévu a été largement dépassé pour atteindre les 150 minutes. Toutes les personnes présentes sont demeurées sur place. J'ai dû interrompre l'assemblée vers les 16 h. J'ai ainsi constaté qu'un bon dialogue, et pas seulement un monologue, permet de mieux rejoindre nos gens et de demeurer à l'écoute de leurs commentaires. Nos aînés veulent participer et ils se sentent plus sécurisés quand ils connaissent les efforts déployés par l'AQDR provinciale pour améliorer leur situation.

Nous sommes à même de bien saisir toute la responsabilité qu'assument les membres du Conseil d'administration de chaque section pour aider et accompagner les aînés dans la revendication de leurs droits. Chaque région a son lot de problèmes. Les dossiers de l'Association provinciale touchent l'ensemble des sections et des membres. D'où la nécessité de tous travailler de concert afin de favoriser l'efficacité de chacune de nos sections.

Je laisse à votre discrétion le soin de vérifier si un membre du Conseil d'administration provincial ou le responsable d'un ou de plusieurs dossiers peut à votre demande venir vous rencontrer et discuter avec vous de l'orientation des dossiers provinciaux.

Personnellement, je suis porté à penser que cette approche donnerait à tous nos membres l'occasion de participer plus activement aux décisions de leur Association et de leur section. Cette participation de tous nos membres est primordiale. Nous connaissons nos président(e)s, mais il ne faut jamais oublier que les gens de la base sont très importants pour notre Association et que nous travaillons pour eux avant tout. Nous avons besoin de leur présence et de leur dévouement. Sans la participation de tous nos membres, ni les sections et ni notre Association ne pourraient continuer d'exister.

Plus nous aurons de participants intéressés au moment de pareilles rencontres, plus nos gens se sentiront utiles et appréciés et plus ils verront la nécessité de l'AQDR.

Nous attendons vos commentaires et vos réactions à cette suggestion.

La force de l'âge

Volume 14, numéro 2 , juin 2006

Editeur
L'AQDR provinciale dont le président est Henri Salembier

Courriel :aqdr@qc.aira.com

Directeur de l'édition: Jean-Guy Racine
Rédacteur en chef: Claude Major
Correction et révision: Jean Sirois
Publicité: Henri Salembier
Conception graphique: Jean-Guy Racine

Abonnement: 2.00$ l'exemplaire.
La Force de l'Âge est publiée quatre fois par année.

La reproduction partielle ou totale des textes est permise à la condition d'en mentionner la source.

La forme masculine est utilisée dans le but d'alléger le texte. L'équipe se réserve le droit d'abréger (sans modifier le sens) ou de réécrire les textes jugés trop longs.

La Force de l'Âge rejoint tous les membres de l'AQDR, les députés de l'Assemblée nationale, de la Chambre des Communes, les élus et fonctionnaires des grandes villes ainsi que les responsables d'organismes québécois et canadiens voués à la défense et à la promotion des droits culturels, économiques et sociaux des personnes de plus de 50 ans et de tous les autres groupes et mouvements qui ont des revendications justes et raisonnables.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque du Canada

ISSN-0833-871X, 2ième trimestre 2006

***La force de l'âge* est une publication de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées**

Mot du directeur Général

Claude Major

Un aîné maltraité : qu'est-ce que ça veut dire?

Il s'agit ici d'un sujet délicat que nous n'abordons très souvent que du bout des lèvres et que nous souhaitons ne pas trop regarder ni trop voir… **La maltraitance** envers les personnes aînées est la plupart du temps **sournoise et parfois très subtile :**

- les conséquences pénales pour ce **type d'infractions** sont plutôt rares;
- plusieurs formes **de maltraitance** ne sont tout simplement pas prévues au plan pénal;
- dans les médias, ce phénomène n'est abordé la plupart du temps que sous l'angle **des mauvais traitements** faits aux aînés. La définition de l'expression«mauvais traitements » est variable, arbitraire et elle camoufle même de véritables violences criminelles.

Dans un texte intitulé « *Portée et définition des mauvais traitements et de la négligence à l'endroit des personnes âgées* », M. J. Stones définit **les mauvais traitements** de la manière suivante : « **Actions ou omissions, en provenance d'une personne de confiance, de nature à provoquer des lésions physiques, des traumatismes psychiques ou psychologiques, des préjudices matériels et/ou sociaux graves** » (in M.J. MacLean (dir.), *Mauvais traitements auprès des personnes âgées : stratégies de changement*, Association canadienne de gérontologie, Montréal, éd. St-Martin, 1995, pp 151-157).

Une telle définition comprend

- des faits, révélés ou non, des actes, volontaires ou involontaires,
- posés par l'aidant naturel ou les intervenants professionnels de compétences diverses.

Plus récemment, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a proposé **la définition suivante de la maltraitance :** « **On entend par maltraitance des personnes âgées un acte isolé ou répété, ou l'absence d'intervention appropriée, qui se produit dans toute relation de confiance et cause un préjudice ou une détresse chez la personne âgée.** »

La maltraitance à l'égard des personnes aînées constitue la forme de violence intrafamiliale **la moins connue et certainement la plus fréquemment dissimulée**.

Par contre, il ne faut pas devenir alarmiste pour autant, la vieillesse n'est pas synonyme de drame personnel inéluctable. Il y a des personnes aînées heureuses qui continuent leur vie à leur rythme, dans un climat chaleureux et dans la sérénité, à domicile, en famille ou en institution.

La victimisation de la personne aînée se caractérise globalement par cinq éléments :

- la personne aînée est totalement dépendante de l'aidant naturel ou de l'intervenant;
- l'aidant ou l'intervenant est complètement dépassé par les exigences de soins que requiert la personne aînée;
- les mauvais traitements sont cachés aux autres ou non immédiatement visibles par les membres de la famille ou les collègues de travail;
- elle est souvent accompagnée de chantage, d'abandon ou de menace d'abandon et de représailles;
- elle cause des conséquences graves et durables chez les personnes aînées.

Une synthèse de la majorité des recherches indique que 75% des **cas** d'abus, de négligences et de mauvais traitements se passent en famille, mais leurs effets ou conséquences retombent en grande partie sur les structures de prise en charge des personnes aînées. **Ces mauvais traitements se manifestent sous plusieurs formes :**

- plan physique
- plan psychologique
- plan financier
- plan médical
- atteinte aux droits de la personne aînée
- négligences actives ou passives.

En conclusion, il faut garder l'œil ouvert, en parler lorsque c'est possible avec la personne aînée et l'aider en l'accompagnant dans sa démarche de dénonciation. L'AQDR peut également offrir le soutien nécessaire.

Message du ministre de la Santé et des Services sociaux

En novembre 2005, notre gouvernement a procédé au lancement de son plan d'action 2005-2010 sur les services aux aînés en perte d'autonomie, sous le thème " Un défi de solidarité ". De concert avec de nombreux partenaires concernés par la question du vieillissement de la population, nous avons élaboré ce plan d'action dans l'objectif de mieux répondre aux besoins d'une population vieillissante dont l'espérance de vie et la condition de santé se démarquent positivement de celles des générations précédentes.

Davantage préoccupées par leur santé, de nombreuses personnes âgées adoptent de plus en plus tôt de saines habitudes de vie, de telle sorte qu'elles peuvent continuer pendant longtemps à mener une vie active. Loin d'être sédentaires, les femmes et les hommes retraités continuent pour une période croissante de s'impliquer dans différentes sphères sociales, au grand bénéfice des communautés. Leur expérience et leur vision particulière de la vie sont une véritable richesse pour les générations montantes, qui peuvent ainsi compter sur des modèles inspirants.

La santé et le bien-être des personnes vieillissantes nécessite néanmoins des soins et des services spécifiques, et c'est le rôle du ministère de la Santé et des Services sociaux de veiller à ce qu'ils soient disponibles et adéquats. Sensibles à la nouvelle réalité de ces personnes, nous voulons leur offrir un éventail plus large de services de santé et de services sociaux, qu'elles pourront recevoir à leur domicile ou dans leur communauté. Notre plan d'action prévoit d'ailleurs diversifier les milieux d'hébergement, afin que les personnes âgées qui ont ce besoin puissent bénéficier d'espaces de vie qui leur ressemblent davantage et qui correspondent à leur degré d'autonomie. Ces espaces de vie accorderont une place importante à leur famille et à leurs proches, en plus d'être ouverts sur la communauté. La mise en œuvre du plan d'action sera d'ailleurs l'occasion de clarifier la gamme de services aux proches qui exercent un soutien indispensable auprès de leur parent vieillissant.

La certification des résidences privées pour personnes âgées, confirmée par les nouvelles dispositions de la Loi sur les services de santé et les services sociaux, contribuera aussi à mieux garantir la qualité des services en matière d'hébergement. Pour obtenir le certificat de conformité, les exploitants devront respecter une série de critères relatifs à la qualité des soins et à l'adaptation des lieux, notamment, en plus de répondre à d'autres exigences qui ont trait, par exemple, au bâtiment.

Parce que la santé et le bien-être des femmes et des hommes âgés est aussi une affaire de prévention, notre plan d'action a prévu différentes mesures qui permettront d'agir de façon proactive sur la prise de médicament des personnes vieillissantes et sur leur alimentation. Nous déploierons des actions afin de mieux prévenir les chutes, qui constituent une cause importante d'hospitalisation et de décès chez les personnes de plus de 65 ans. De même, des interventions sont prévues afin de contrer les abus, la maltraitance et l'exploitation financière dont sont malheureusement victimes un certain nombre de personnes âgées.

Le plan d'action " Un défi de solidarité " traduit notre volonté, comme gouvernement, de prendre soin des aînés et de leur accorder une place de qualité au sein de la société. À cet égard, je sais que nous pouvons compter sur des partenaires dévoués et dynamiques, comme votre Association, pour mener à bien ce projet social. La qualité des liens que vous tissez avec les personnes retraitées est pour elles une source de bien-être et elle stimule leur participation à la collectivité. Ces liens précieux qui nous lient aux personnes plus âgées sont une richesse pour notre société. Ensemble, je suis convaincu que nous relèverons le défi avec succès!

Philippe Couillard

Québec

La parole à nos lecteurs

AGISME (mars 2006)

Après avoir lu la chronique intitulée «L'âgisme» (quel vilain mot!), je me suis dit : «Quel imbécile que ce médecin! Heureusement, ce n'est que le petit nombre qui lui ressemble ». Voici une courte histoire que vous devriez montrer à ce médecin…

À l'âge de 81 ans, je suis devenue complètement sourde à la suite d'une otite à l'oreille gauche, la seule qui me restait. J'avais perdu la droite après une opération, 25 ans plus tôt

C'est à ce moment-là que j'ai rencontré une audiologiste qui, après avoir fait les examens nécessaires, m'a proposé de faire une demande pour un implant cochléaire. Ce qui fut fait. Après presque un an d'attente, j'étais acceptée. Et le 3 novembre 2004, sous anesthésie générale pendant cinq heures, je recevais un implant à l'Hôtel-Dieu de Québec. Un mois plus tard, j'entendais de nouveau. Quelle merveilleuse invention!

L'âge n'a rien à voir ici! Il faut être en bonne santé et je le suis toujours. Le fait de vieillir n'amène pas obligatoirement une perte d'autonomie. Ce sont plutôt la maladie et la perte de moral qui le font.

Je demeure toujours chez moi. Je reçois de l'aide pour l'entretien de la maison et j'aime cuisiner. Et voila Mme Sénécal un commentaire positif. À mon avis, ce n'est pas le fait d'avancer en âge qui fait la vieillesse.

Hélène

AGISME (mars 2006)

Bravo pour les textes concernant la santé dans votre numéro de mars 2006.

J'ai adoré tout ce qui s'y trouve. Les informations sont fort intéressantes et pertinentes.

Je veux dire à Mme Sénécal que je sympathise beaucoup avec elle. Je suis thérapeute en médecine alternative depuis 25 ans et ce qu'elle raconte ne m'a pas surprise du tout. Nous en sommes rendus là avec les professionnels de la santé (pas tous fort heureusement).

Chère Madame, je vous suggère fortement d'éviter l'opération. Ce n'est pas de cela dont vous avez besoin. Vous devez éviter les infiltrations également, car selon un orthopédiste de ma région, cela affecte dangereusement le cartilage des os.

Appliquer soir et matin un petit peu d'huile de ricin sur le genou en difficulté et bien le masser, cela ramène une quantité accrue d'énergie dans la partie malade, ce qui contribue à rétablir un bon fonctionnement.

Bonne chance

Michelle Houle

P.S. Chapeau à ma Mme Jeannine Bouchard. Son billet a un goût d'amour pour ses semblables.

OPINION SUR DEUX DOSSIERS... (mars 2006)

J'endosse presque complètement vos idées sur la manière de renflouer la « Caisse Santé ». Mais à mon avis, la taxe sur les transactions boursières et l'abolition des paradis fiscaux (ce sont des endroits où les riches empilent) sont à mon avis les meilleurs moyens pour y parvenir et ceux sur lesquels nous devrions insister le plus.

Vous déplorez le fait que des compagnies partent s'installer dans des pays où la main-d'œuvre est moins chère. Bien, mais les gens de ces pays n'ont-ils pas le droit eux aussi d'avoir un niveau de vie décent ?

L'enrichissement produit par l'automatisation ne devrait-il pas servir au bien-être de la population et à ceux qu'il pousse au chômage ?

Il est presque décourageant de voir que, lorsque vient une élection fédérale ou provinciale, les électeurs élisent encore des partis qui les exploitent. Peut-être que les médias qui sont la propriété des riches y sont pour quelque chose.

Il est aussi inquiétant de penser qu'aucun système politique ne servira bien la population si les personnes qui y vivent ne sont pas honnêtes et empathiques. Or, il semble que le pourcentage de gens honnêtes dans le monde diminue. La corruption existe dans le système capitaliste, mais aussi dans le système socialiste.

Bernard Lavoie St-Prime
Lac St-Jean

Commentaires sur ce numéro

Courriel: **aqdr@qc.aira.com**
Courrier: **AQDR provinciale**

1931, rue Sherbrooke Ouest
Montréal H3H 1E3

Téléphone: (514) 935-1551
Télécopieur: (514) 937-7371

UNE AUTRE ACTION DE L'AQDR QUI DONNE DES RÉSULTATS

"Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile d'une personne âgée"

Dans son budget 2006-2007, le gouvernement du Québec fait une amélioration substantielle de la mesure instituée en janvier 2000 et appelée "Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile d'une personne âgée". Ce crédit s'applique aux personnes de 70 ans et plus.

On se souviendra qu'en 2004-2005, la section Lévis-Rive-Sud de l'AQDR avait fait de nombreuses représentations auprès des ministères concernés pour faciliter l'accès à ce crédit d'impôt. Elle avait également dénoncé avec vigueur l'utilisation abusive dans leur manière de l'administrer qu'en faisaient certaines résidences privées pour personnes âgées au détriment de celles et de ceux à qui il était destiné.

Le gouvernement a donné suite à ces actions de l'AQDR : en haussant le crédit de 23 % à 25% ; en faisant en sorte que le ministère du Revenu transige directement avec les personnes concernées plutôt qu'en empruntant le service de paie Desjardins, éliminant ainsi des tracasseries administratives; en bonifiant le maximum des dépenses admissibles qui passent de 12 000$ à 15 000$; en ajoutant aux services admissibles les soins infirmiers.

Les aînés de 70 ans et plus éligibles à ce crédit d'impôt pourront recevoir mensuellement les crédits qui leur sont dus, c'est-à-dire pour celles et ceux qui vivent à leur domicile, dans les 30 jours de leur réclamation.

Selon M. Charles Castonguay, responsable d'un comité de résidents à Lévis qui avait mis de l'avant ces revendications: "Cette réponse du gouvernement aux bénéficiaires de ce crédit d'impôt, démontre bien les résultats de leurs actions quand les personnes âgées savent se prendre en main face à leurs droits".

L'AQDR prendra les mesures qu'il faut pour informer au moment voulu les personnes âgées de 70 ans et plus de ces modifications qui prendront effet le 1er janvier 2007.

Maurice Boucher
Responsable du dossier hébergement

Le billet de Jeannine Bouchard

Ah! La vieillesse!... J'ai l'impression qu'elle vient d'atterrir chez moi sans crier gare. Pourtant, j'ai longtemps cru pouvoir y échapper… du moins, pouvoir l'induire en erreur… N'ai-je pas tout fait pour y arriver? Si certains choix, tels que mieux me nourrir, pratiquer un sport, adopter des attitudes positives, n'ont pas réussi à décourager cette visiteuse trop acharnée, que me reste-t-il alors comme arme efficace?

Tout bonnement, un bon matin, mon miroir m'a vraiment mise au parfum. Sans pitié, il m'a renvoyé une image que je n'aurais jamais voulu ni pensé voir... Méchamment, il semblait me dire que le passage du temps avait fait son œuvre… Et quelle œuvre! Du même coup, il me forçait à reconnaître que, oui, tous mes sens avaient besoin de soins, de la tête aux pieds et cela, sans parler des envahisseurs internes qui, eux aussi, grinchent pour attirer mon attention sur eux, ces spécialistes de la tension, du cœur, des os, des muscles, etc. …

Que sont devenues ces années où tout me semblait si accessible et où les journées me paraissaient trop courtes pour réaliser tous mes rêves? Ma mère m'avait pourtant prévenue. «La vie passe vite, trop vite, disait-elle, et dame vieillesse, telle une voleuse, aime s'emparer du meilleur en laissant sur place son cortège de surprises désagréables…»

Malheureusement, même si je l'entendais parler de ses malaises et de ses maladies, je constate aujourd'hui que je ne l'ai jamais vraiment écoutée ni comprise. Insouciance de l'enfance? Sentiment d'éternelle jeunesse, rejet du vieillissement, peur de la maladie, indifférence sournoise, que sais-je? Imaginer que mon attitude a peut-être nourri une profonde souffrance chez elle me chagrine beaucoup. Je parle de cette souffrance qui vient du manque de valorisation ou d'attention, qui donne l'impression d'être exploitée par les siens, de ne plus faire partie du même monde, cette souffrance qui engendre cette solitude et cet ennui que l'on voit chez bon nombre de gens au déclin de leur vie.

Depuis, la société s'est fortement radicalisée et inciter la génération vieillissante à culpabiliser lui donne bonne conscience. Vieillir me fait peur. J'ai peur de la dépendance, j'ai peur des choix et des décisions que l'on prendra en mon nom et soi-disant pour mon bien. J'ai peur et je ne doute pourtant pas de la bonne foi de mon entourage.

La participation de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées est essentielle au développement socioéconomique du Québec. Je tiens à souligner toute mon appréciation quant à l'engagement soutenu de vos membres à l'égard de la solidarité sociale et de l'inclusion de tous dans notre société.

C'est donc avec un grand plaisir que je m'associe à ce numéro du Journal Force de l'âge qui traite de sujets qui interpellent directement les personnes de plus de 55 ans. Dans un contexte où le vieillissement de la population s'accentue, il devient d'autant plus important que les personnes expérimentées aient accès à de l'information liée aux enjeux de la société afin qu'elles puissent continuer de participer activement à l'évolution du Québec.

À ce sujet, le gouvernement a posé de nombreux gestes concrets en faveur des personnes expérimentées. Afin de poursuivre en ce sens, il est primordial de pouvoir compter sur le dévouement de toutes et tous pour faire du Québec d'aujourd'hui et de demain une société plus solidaire envers l'ensemble de ces concitoyens.

Michelle Courchesne
Ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Québec

POUR NOS 30 ANS ON VOUS FAIT DES CADEAUX

La Capitale assurances générales fête ses 30 ans. Comme membre de l'**AQDR**, nous vous invitons à profiter de nombreux avantages, notamment :

ASSURANCE AUTO

- **12 %** d'économie
- **Un mois gratuit** lors d'une nouvelle assurance[1]
- **0 $** de franchise[1]

ASSURANCE HABITATION

- **10 %** d'économie
- **Un mois gratuit** lors d'une nouvelle assurance[1]
- **0 $** de franchise[1]

Profitez dès maintenant de ces offres emballantes. Obtenez également une soumission sans frais, jusqu'à six mois avant l'échéance de vos polices d'assurance.

Sans frais : 1 800 322-9226
Montréal : (514) 906-2208
Québec : (418) 266-9908

directiongroupes@capitale.qc.ca
www.lacapitale.com

La Capitale
assurances générales
TRENTE 30 ANS AVEC VOUS!
Cabinet en assurance de dommages

AQDR

Concours[2] 30 ans
Ça roule en grand
5 voitures à gagner

GM Canada
Cobalt
Optra 5
Solstice
Torrent
Vibe

À GAGNER : cinq voitures GM.
Comment participer?

- Demandez une soumission pour une assurance auto ou habitation et obtenez une chance de gagner.
- Souscrivez une assurance auto ou habitation et obtenez une chance supplémentaire de gagner.
- Tous nos clients sont automatiquement inscrits.

[1] Certaines modalités s'appliquent.

[2] Règlements disponibles au www.lacapitale.com

135_AQDR_2006_01)

Alcool

L'ALCOOL : BON POUR LA SANTÉ ?

Le petit verre quotidien de vin ou de brandy que l'on apprécie bien pour plusieurs, ne comporte pas vraiment d'inconvénients selon certaines études, et semble même être bénéfique pour les artères. Cette affirmation doit cependant être comprise dans un contexte plus global de santé. Ainsi, il n'est pas très utile de prendre de l'alcool pour son cœur, si d'un autre côté, notre alimentation est riche en matières grasses, si elle est pauvre en consommation de fruits et légumes, si on ne fait pas un minimum d'activités physiques et si on fume de surcroît. Quand on se préoccupe de la santé de nos artères, on doit d'abord agir sur ces facteurs.

Les spécialistes s'entendent également pour dire que si on ne boit pas, on ne devrait pas commencer à le faire pour cette raison, l'alcool pouvant avoir de nombreuses conséquences négatives en fonction de la quantité. Tout serait parfait si on se limitait à une seule consommation. L'expérience démontre que ce n'est pas toujours le cas.

L'ALCOOL, CE N'EST PAS DE LA TARTE

Il ne faut pas oublier qu'avec l'alcool, on a affaire à un produit bien spécial. Voici certaines de ses caractéristiques, particulièrement pertinentes pour les personnes âgées ; c'est à surveiller, surtout si on a l'habitude de prendre plusieurs consommations par occasion ou de façon quotidienne :

- l'alcool prend plus de temps à s'éliminer : en prenant de l'âge, le foie, la circulation sanguine et les reins sont moins efficaces. Les effets de l'alcool se font donc sentir plus longtemps dans l'organisme ;

- le corps contient moins d'eau que chez les plus jeunes : l'alcool se retrouve en concentration plus forte et ses effets sont plus prononcés. Il faut donc diminuer sa consommation si on ne veut pas être plus intoxiqué qu'auparavant ;

- L'alcool crée de la " tolérance " : au bout d'un certain temps, il faut augmenter la dose pour avoir l'effet initial ;

- Plus la consommation augmente, plus l'alcool peut créer de la " dépendance " : on ne peut plus être bien sans être sous son effet, on ne peut plus s'en passer.

PETITS VERRES ET PILULES : PRUDENCE !

Il y a des risques particuliers à consommer de l'alcool lorsque l'on est sous médication. Il est d'abord essentiel de savoir que l'alcool est un " dépresseur ". Les somnifères, les tranquillisants, les analgésiques et certains produits pour la toux ou le rhume sont aussi des dépresseurs. Consommer de l'alcool avec ces médicaments ne peut que renforcer les effets et avoir des conséquences indésirables: somnolence, étourdissements, perte d'attention et d'appréciation, etc.

Voici quelques autres exemples :

Alcool et …

- antibiotiques : nausées, vomissement, diminution de l'effet du traitement ;
- antidépresseurs : diminution des aptitudes mentales ;
- contre l'hypertension : forte réduction de la pression sanguine ;
- anticoagulants : diminution du potentiel anti-coagulant avec risque de thrombose.

Lorsque l'on prend un médicament (sous prescription ou en vente libre) et que l'on désire consommer de l'alcool, on devrait toujours demander à son médecin ou son pharmacien dans quelle mesure on peut le faire.

Claude Fiset, coordonnateur général
Sobriété du Canada
www.oricom.ca/sobcan

Téléphone

A compter du 17 juin 2006, la composition à 10 chiffres pour les appels locaux (indicatif régional + numéro de téléphone) sera introduite dans plusieurs régions du Québec.

Le 17 juin 2006 sera le début d'une période de transition durant laquelle un message vous préviendra si vous omettez de composer les 10 chiffres pour un appel local. Votre appel sera tout de même acheminé.

Octobre 2006, la composition locale à 10 chiffres sera alors obligatoire. Les appels composés sans les 10 chiffres ne seront plus acheminés.

Si votre numéro commence par 450, 514, 519, 613, 819, vous devrez composer 10 chiffres pour tous vos appels locaux, même si la personne se trouve à deux pas de chez vous.

Pour plus d'information, visitez www.bell.ca/10chiffres

SANTÉ / MÉDICAMENTS.

"Les aînés pauvres ou peu instruits n'utilisent pas plus les services de santé ".

" Ces personnes n'ont pas plus tendance à utiliser les services de santé que celles qui sont riches ou instruites. En fait, le principal facteur de la fréquence à laquelle les aînés consultent un médecin, sont hospitalisés, reçoivent des soins à domicile ou prennent des médicaments, c'est le nombre de problèmes de santé chroniques dont ils souffrent. Les analyses ne révèlent aucun effet statistiquement significatif des différences de niveaux de scolarité et de sources de revenu ".

" Les femmes âgées ont tendance à prendre une plus grande variété de médicaments que leurs homologues masculins. Plus du quart (27 %) des femmes âgées de 65 ans et plus ont déclaré avoir pris au moins cinq types de médicaments, comparativement à 16 % seulement pour les hommes . Les médicaments les plus couramment utilisés par les personnes âgées sont les analgésiquesnon narcotiques, les médicaments contre l'hypertension, les médicaments pour le cœur, les diurétiques et les remèdes contre les maux d'estomac ". (Statistique Canada).

Forte croissance des dépenses de médicaments génériques au Canada.

De plus en plus, les gens se dirigent vers les médicaments génériques. L'utilisation des produits génériques a augmenté de 13.8 % l'an dernier. Cette croissance est presque trois fois plus élevée que celle des dépenses en médicaments de marque. Considérant les augmentations de prix faramineuses des nouveaux médicaments, les gens réalisent de plus en plus l'efficacité des médicaments génériques et surtout, qu'ils sont moins dispendieux.

Depuis 15 ans, les médicaments cardiovasculaires forment la catégorie de produits la plus prescrite au Canada, avec une augmentation de 5.8 % en 2005 et en deuxième position, viennent les agents psychothérapeutiques (les psychotropes) avec plus de 4.2 %.
Actuellement, notre Association travaille à la réalisation d'un projet : " Comment garder nos personnes âgées en bonne santé tout en réduisant la consommation de médicaments? " Au fond de nous-mêmes, nous nous rendons bien compte que nous sommes à la merci des médicaments. Il faut questionner notre médecin sans gêne et bien l'écouter. C'est lui qui nous prescrira un ou plusieurs médicaments pour prolonger notre vie en santé ou pour survivre plus longtemps avec un peu moins de douleurs avant de quitter ce bas monde.

En d'autres termes, le médecin court le risque d'améliorer notre santé avec des médicaments, et nous, nous prenons le risque de prolonger notre vie dans les meilleures conditions possibles. Avons-nous vraiment le choix de prendre ou non des médicaments ?

Ronald St-Jean.
Dossier Santé/médicaments

Une grand-mère ou un grand-père

C'est le fun une grand-mère ou bien un grand-père.
Des grands-parents, ça parle tout le temps, des fois c'est le fun, des fois c'est tannant.
Ça dit : mange tout, il faut pas faire de reste, même si on n'a plus faim.
Ils ne nous disent jamais dépêche-toi parce qu'eux non plus, ils ne vont pas vite.
C'est facile de dire lave tes dents ; eux, ils les enlèvent pour les brosser.
Je leur ai au souvent demandé de me raconter une histoire, mais ils s'endorment avant moi.
Le plus drôle, c'est qu'ils ont toujours des bonbons à distribuer.
Parfois, ils sont plusieurs : le père et la mère de ma mère, les parents de mon père, les parents du chum à ma mère et ceux de la blonde à mon père. Ça fait beaucoup de pépés et de mémés pour un seul enfant, mais j'aime ça, il y en a toujours un disponible pour m'amener chez McDo.
Là, ils se sont mis d'accord pour parler de la malbouffe… Des grands parents qui pensent tous pareil, c'est pas drôle, vaut mieux un peu de différence.
Ils n'aiment pas beaucoup les cheveux colorés ni les nombrils à l'air, mais ils me trouvent 'cute' pareil pourvu que je ne porte pas de pantalons à fond bas comme dit ma grand-mère no1. Moi pourtant je n'aime pas les bretelles de mon grand-père ni les tabliers de ma grand-mère et je ne le dis pas.
Quand mon père ou ma mère m'empêchent de faire des choses que j'aime, j'en parle avec l'un de mes huit grands-parents. J'en trouve toujours un qui me supporte. C'est ça qui est commode chez les grands-parents, ça n'aime pas discuter trop longtemps, ça se fatigue.
Je ne sais pas encore lequel des huit je préfère, mais je sais que je ne veux en perdre aucun. Il y en a qui sont plus vieux, ceux-là, j'essaie d'en prendre soin. Je prends du thé avec eux, je mange leurs biscuits et je ne leur demande pas de courir ni de jouer à des jeux dangereux.
Notre voisine vient d'adopter une petite chinoise. Je l'aime beaucoup. C'est pour ça que je me demande si on peut adopter des grands-parents chinois pour mon amie qui n'en a que deux, elle, et qui serait prête à en aimer trois ou quatre de plus.
Des grand-parents, d'après mon expérience, plus on en a, plus notre cœur s'agrandit et plus notre vie devient intéressante

M.A. Vaillancourt, (5 ans)

GARE
AUX FRAUDES.

Les policiers veulent mettre les citoyens en garde contre un ou des individus qui tententde s'emparer de leur argent de façon frauduleuse.

Récemment, une personne aurait reçu un appel d'un individu qui connaissait déjà son prénom. Toutefois, elle ne parvenait pas à reconnaître son interlocuteur. Celui-ci expliquait qu'un ami, qui se trouvait au bord de la faillite, venait de remporter un important gain à la loterie. Pour éviter la saisie, il désirait vendre rapidement son billet pour la moitié de la valeur qu'il devait rapporter. Le fraudeur indiquait qu'il lui manquait 10,000$ pour compléter sa mise pour acquérir le billet gagnant et partager le lot. La personne visée par la fraude n'a pas été dupe et a raccroché le récepteur.

Les policiers tiennent à signaler qu'il ne s'agit pas de la première tentative de la sorte. Le ou les fraudeurs ont même réussi à faire une victime dans le quartier Mercier, en février dernier.

Il est recommandé en pareil cas, d'utiliser les services * 69 et * 57 pour retracer la provenance de l'appel. Il faut cependant savoir que des frais sont exigés pour l'utilisation de ce service de Bell.

À noter, il n'y a pas qu'à Montréal que ce genre d'arnaque peut se produire. Lorsqu'on vous rejoint par téléphone et si vous avez un doute sur votre interlocuteur, S.V.P. mettez fin à la conversation. Je suis persuadé que le fraudeur ne vous rappellera pas croyant que vous avez très bien compris son manège.

Ronald St-Jean
Fraude et harcèlement.

JE LE MÉRITE BIEN

Toute ma vie j'ai travaillé! Enfin, la retraite!

Je suis à la retraite… Depuis tant d'années, j'attends avec impatience le jour où je serai libre de me gâter, de faire à ma guise.

De grasses matinées. De longues marches dans la nature. Prendre mon temps, observer le geai bleu qui me visite perché sur la main courante de l'escalier ou sur une branche du cerisier du voisin, le petit écureuil qui attend ses cacahuètes, la mouffette même et sa lignée de petits qui se faufilent le long des cèdres et de la clôture. Quel parfum! Le soir sous la fenêtre de ma chambre. J'entends le gazouillis des oiseaux à mon réveil. Une vie de rêve.

Quel bonheur! Ne plus avoir à se soucier du lendemain, du patron, de l'agenda chargé, des heures et des heures de vie trépidante. Penser juste, exécuter rapidement, produire, être poli avec l'un, avec l'autre, c'est tellement devenu une habitude que maintenant, il est parfois difficile de ralentir.

Je suis en plein contrôle de mes moyens. Le goût de jouer gagnant m'envahit. Je nourris un désir, nuit et jour, celui de la trouver, la combinaison gagnante. Le soir, du Vieux port, je vois au loin ce joyau d'architecture, tout illuminé. Le bel édifice de l'Expo brille de tous ses feux… Et tout cet argent qu'il peut y avoir là bas! Un vrai coffre-fort. Gagner! Et pas d'impôt à payer sur les gains! C'est presque un paradis fiscal…

Ils sont là les dollars. À moi d'aller les chercher. La belle vie, la vie mondaine, tenter de défier le sort. C'est moi le gagnant. J'aurai le gros lot. Si j'y pense assez fort, il sera à moi. Il suffit de vouloir, me dis-je. Une belle soirée et le tour est joué.

La passion du jeu, est-ce que ça existe? Une fois sur place, le temps n'existe plus. L'ambiance est festive, l'espace donne une sensation de liberté, les sons rythmés s'incrustent, tout s'accorde pour créer un monde à part, un monde où le défi à relever est toujours présent.

Est-ce que cette fois j'aurai la combinaison gagnante? Le gros lot? Non? Peut-être la prochaine fois... Le prochain jeu sera sûrement chanceux…

Les heures passent, le montant prévu disparaît souvent rapidement, les gains sont relativement insignifiants…. Je tente ma chance une fois de plus. Tout autour, il y a des gagnants. Mon tour s'en vient, c'est certain. Je mise un peu plus d'argent dans le gobe-sou. Toujours rien… Enfin! Ah oui! Je l'ai! J'ai gagné!

Tout compte fait, suis-je gagnant?

En parcourant les étages et les allées qui me mènent vers la sortie, je regarde les autres joueurs et ceux qui quittent déçus, désillusionnés, la mine basse, l'air triste. Des perdants, il y en a. Et je suis l'un d'entre eux.

Je me console et je me dis que ça passe le temps. C'est distrayant. Il y a un défi. Quelques moments de joie. Mais plus que tout, c'est un moyen de m'évader, de tout laisser derrière moi, de couper avec les vicissitudes de ma vie. Là-bas, j'oublie tout. Et le temps n'a plus d'emprise sur moi. Pas d'horloge, toujours le même éclairage. Les soucis sont ailleurs, je me concentre sur le jeu.

Déconnecté, j'oublie mes malaises, toutes ces raideurs, toutes ces douleurs qui envahissent toutes les parties de mon corps à chaque année qui s'ajoute à ma vie.

Je suis perdant, je le mérite bien!

"un abonné" du Casino