

Noël c'est l'amour

*Noël c'est l'amour, viens chanter toi mon frère
Noël c'est l'amour, c'est un chœur éternel.
Du temps de ma mère, sa voix familière
Chantait douce et claire: un enfant est né.
La voix de ma mère, amour et prière
La voix de ma mère qui m'a tant donné.*

*Des lumières dans la neige
Mille étoiles du berger
Et les hommes en cortège
Vont chanter la joie d'aimer.*

*Noël c'est l'amour dans les yeux de l'enfance
Noël c'est l'amour, le plus beau, le plus grand.
Un monde commence d'un peu d'espérance
D'un ange qui danse auprès d'un enfant.*

*Paroles et musique: N. Glanzberg, H. Contet
Interprète: Tino Rossi*



JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE!

La défense de vos droits, au cœur de nos préoccupations

ISSN 1920-6674

www.aqdr.org

Téléphone AQDR section Trois-Rivières

819.697.3711

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées



MOT DU PRÉSIDENT

Comme je l'écrivais dans le numéro de septembre, « les problèmes sont nombreux ». Les deux plus pressants qui sont apparus cet automne sont : le projet de loi 10 et le projet de loi 3.

Le projet de loi 3, tout en voulant répartir de façon plus équitable la part des municipalités et celle des travailleurs municipaux à leur fonds de retraite, ouvre la porte à des modifications unilatérales de la part des employeurs et surtout du gouvernement dans les fonds de pension. Le ministre Moreau a même laissé entendre que par souci d'équité, il pourrait harmoniser les pensions des employés municipaux déjà à la retraite. Si le Ministre s'attaquait à modifier les pensions des retraités municipaux, ce serait un précédent inacceptable : car il pourrait par la suite s'attaquer aux pensions des fonctionnaires, des enseignants et de tous les autres pensionnés des secteurs public et parapublic. Il faut donc appuyer les syndicats qui sont prêts à accepter des modifications à la condition qu'elles soient négociées. Au lieu de s'en prendre aux fonds de pension des travailleurs, le gouvernement ferait mieux d'améliorer les conditions de vie des aînés qui n'ont pas ou peu de pension. Enfin, le premier ministre, les ministres, les députés et les élus municipaux devraient donner l'exemple en modifiant leurs fonds de pension, qui sont les plus généreux.

Mais le projet le plus insidieux est le projet de loi 10 du ministre Barrette qui éloigne encore plus les centres de décisions des citoyens, qui concentre encore plus les pouvoirs dans les mains des médecins et ultimement dans ses mains à lui. Cela lui permettra, sans doute, de continuer la politique de ses prédécesseurs à la santé, messieurs Bolduc et Couillard, de privatiser encore plus les soins de santé.

L'AQDR suit attentivement ces deux projets de loi et est intervenue conjointement avec les autres associations de retraités aux commissions parlementaires.

POUR L'AQDR SECTION TROIS-RIVIÈRES

Paul Gagné, président



L'AQDR est à la recherche de **bénévoles**. Qui, parmi vous, aimerait se joindre à notre équipe? Voyez, en page 40, la liste de nos comités. Lequel vous intéresserait? Un grand merci à l'avance!

Appelez-le : 819.697.3711

SOMMAIRE

• Mot du président	2
• Calendrier hiver 2015.....	3
• Nouvelles en bref	4
• Guide personnel contre la fraude	6
• Profiter des plaisirs de l'hiver sans chuter.....	8
• Combien coûtent les maisons de retraite?	9
• Les directives pour les soins en fin de vie.....	11
• En terre inconnue.....	15
• La presbytie	17
• Défi en marche vers ma santé 2014	18
• Les écrans : libération ou esclavage	19
• Quoi acheter et quoi éviter au Dollarama? (Suite)...	21
• Cinq signes secrets révélateurs de stress.....	23
• Les questions juridiques liées à l'hébergement.....	26
• Votre compte AccèsD sur le point d'expirer?	27
• Vieillir, est-ce une maladie?	28
• Les règles de l'étiquette	32
• Magasiner en ligne sans se faire avoir.....	33
• AQDR en action	35
• Le maintien à domicile, combien ça coûte?	37
• Bien comprendre les effets de l'inflation et de l'espérance de vie	38
• L'AQDR en bref.....	40

ÉQUIPE DU JOURNAL

Responsable du journal :	Mariette Gélinas
Recherche de commanditaires :	Diane Boisselle
Mise en pages :	Joanne Boileau
Relecture :	Yolande Boisvert-Martineau
Recherche :	Diane Boisselle, Joanne Boileau Madeleine Milette
Expédition :	Hélène Beaudry, Réjean Beaudry Joanne Boileau, Jacqueline Collins Luc Perreault, Pauline St-Louis

Prochain numéro : mai 2015

**Vous souhaitez placer votre annonce publicitaire
dans notre prochain Journal L'Alerte
ou adhérer à l'AQDR?**

Contactez-nous au 819.697.3711



CALENDRIER DES ACTIVITÉS - HIVER 2015

L'AQDR section Trois-Rivières invite cordialement les membres et les non-membres à participer aux activités suivantes :



Gilles LeBel, responsable des conférences

JANVIER

DATE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
30 janvier 2015 9 h 45 arrivée	Importance du mandat d'incapacité et testament. Théorie et surtout témoignage de Conférencier : M. Jacques Bournival	Complexe Laviolette (Club de curling Laviolette) 2203, boulevard des Forges Trois-Rivières	15 \$ pour les membres 20 \$ les non-membres	Obligatoire avant le 28 janvier 2015

FÉVRIER

27 février 2015 9 h 45 arrivée	Pas de démocratie sans information. Tout comme l'éducation, l'information libre, l'information est un droit ! Conférencier : Monsieur Jean-Guy Proulx	Complexe Laviolette 2203, boulevard des Forges Trois-Rivières	15 \$ pour les membres 20 \$ les non-membres	Obligatoire avant le 25 février 2015
-----------------------------------	--	--	---	--

MARS

27 mars 2015 9 h 45 arrivée	La loi 52 : «Mourir dans la dignité». Qu'est-ce que la Loi 52 offre aux citoyens, dans le respect de leur dignité et liberté, la manière de terminer leur passage sur terre, lors d'une maladie incurable et des souffrances incontrôlables. Conférencière : Madame Danielle Chalifoux	Complexe Laviolette 2203, boulevard des Forges Trois-Rivières	15 \$ pour les membres 20 \$ les non-membres	Obligatoire avant le 25 mars 2015
--------------------------------	---	--	---	---

AVRIL

24 avril 2015 9 h 45 arrivée	Panel de trois intervenants : un éthicien ou moraliste, un psychologue, une personne engagée en soins palliatifs. Ce panel fera des commentaires au sujet des valeurs impliquées dans la Loi 52 : Mourir dans la dignité.	Complexe Laviolette 2203, boulevard des Forges Trois-Rivières	15 \$ pour les membres 20 \$ les non-membres	Obligatoire avant le 22 avril 2015
---------------------------------	--	--	---	--

Bienvenue à toutes et à tous!

Réservation : 819-697-3711

NOTE : Il est obligatoire de faire une réservation et d'envoyer votre chèque ou de passer payer au bureau avant la date indiquée pour la réservation.

AQDR – 743, boulevard du Saint-Maurice — Trois-Rivières – G9A 3P5



Nouvelles en bref

Depuis septembre, la Table de Concertation « Abus auprès des aînés » de la Mauricie est déménagée au 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières, G8Z 1Z9. Le numéro

de téléphone reste le même soit 819 697-3146 et le courriel est aussi le même soit abusainesmauricie@cgcocable.ca

25 septembre 2014 : Dépôt du projet de loi 10 par le ministre de la Santé et des Services sociaux, Gaétan Barrette : Loi modifiant l'organisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux notamment par l'abolition des agences régionales. Ce projet de loi prévoit la création d'un seul établissement dans chacune des régions sociosanitaires du Québec, sauf dans la région de Montréal (9 établissements). L'AQDR Trois-Rivières se questionne sur l'accessibilité des soins et des services : plus de kilomètres à parcourir? Plus long temps d'attente pour une place en centre d'hébergement? Pour l'accessibilité à un médecin? Vous pouvez suivre ce projet de loi sur le site de l'Assemblée nationale.

Le 2 novembre dernier, citoyennes et citoyens exerçaient leur droit de vote aux élections scolaires. C'était la première fois que la présidence d'une commission scolaire était élue au suffrage universel car, auparavant, c'étaient les commissaires qui élaient un président parmi les commissaires élus. Malheureusement le % des électrices et électeurs, qui ont exercé leur droit de vote, fut très peu élevé et le ministre de l'Éducation, Yves Bolduc, devrait apporter des changements à cette structure de proximité. Au lendemain des élections, il annonçait que la gouvernance scolaire serait revue en profondeur. Il avait d'ailleurs parlé de regroupement de commissions scolaires et même d'abolition avant la journée fatidique du 2 novembre dernier. Le nombre de commissaires est déjà réduit. Pour la Commission scolaire Chemin-du-Roy, le nombre de commissaires est passé de 23 à 10 auxquels s'ajoutent 4 commissaires parents. Le nouveau président est M. Claude Lessard. Pour plus de détails, consultez le site de la Commission scolaire au www.csduroy.qc.ca

Le 6 novembre 2014, la ministre de la Famille et des Aînés, Francine Charbonneau, honorait 18 personnes à l'Assemblée nationale, au restaurant Le Parlementaire. Ce sont les Tables de concertation qui présentaient la candidature d'une personne engagée de leur région. Pour la Mauricie, Jean-Yves Proulx a reçu cet honneur. Impliqué au niveau de l'AREQ, il apporte aussi son aide à la Table de concertation des aînés de la Mauricie en plus de nombreuses autres activités. Ses recherches sur l'information diffusée afin de bien renseigner les personnes aînées et ses textes en réaction à diverses politiques méritent d'être soulignées. Lors de l'Hommage, la Ministre a reconnu l'apport et le bénévolat des personnes aînées dans les différentes sphères de la société. Pour la circonstance, Ghislaine Larivière, présidente de la Table Mauricie et Francine Belle-Isle, conjointe de M. Proulx, et ses deux filles étaient présentes. Des photos sont disponibles sur le site du ministère de la Famille et des Aînés.



De gauche à droite : la ministre Mme Francine Charbonneau, le lauréat M. Jean-Yves Proulx et la présidente de la Table régionale de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie Mme Ghislaine Larivière.

« M. Jean-Yves Proulx est un modèle pour sa communauté. À titre de président au sein de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), secteur Cap-de-la-Madeleine, ses réalisations portent notamment sur les droits des aînés à une meilleure qualité de vie que ce soit par un accès rapide à des soins de santé ou encore à un environnement sain et adéquat. »

Le 9 novembre 2014, de nombreuses personnes sortent dans la rue et manifestent laissant savoir au gouvernement leur mécontentement suite à l'annonce possible des frais de garde augmentés. Il y est question de tenir compte du revenu familial pour définir les tarifs à demander. La ministre Charbonneau a tenu à mentionner qu'à cette date, aucune décision n'était prise et que le projet était encore à l'étude. Dossier à suivre.

Le 19 novembre 2014, la Journée internationale des hommes était célébrée pour la 3^e année au Québec. Le thème développé par l'AREQ était « *Des modèles qui nous inspirent* ». On y proposait différents modèles d'homme et leur apport dans la société. Pour plus d'information, on peut consulter le site de l'AREQ à www.areq.qc.net sous la rubrique publications, choisir Quoi de neuf automne 2014 en page 28. Aux hommes qui participent à nos activités, qui sont engagés dans les instances, merci! Merci aussi pour votre participation à la vie citoyenne.

Samedi 29 novembre une manifestation est prévue contre les mesures d'austérité prônées par le gouvernement libéral autant à Montréal qu'à Québec. Le parti libéral, ayant été élu majoritairement par les citoyennes et les citoyens, se sent justifié de restructurer autant les services de santé et de services sociaux que le système scolaire en passant par l'abolition des agences de santé, l'abolition des CRÉ. Cette restructuration, ayant pour but d'assainir les finances publiques, est-elle la bonne voie? Sera-t-elle source de meilleure gouvernance? D'une meilleure qualité de vie pour les Québécoises et les Québécois? Les élèves auront-ils plus de services? Si l'on compare certaines mesures avec celles appliquées pour la restructuration en Grèce et l'élimination de la dette, c'est le contraire qui s'est produit et le pays s'enlise au lieu de régler ses problèmes. Les coupures, les changements annoncés, ont-ils été bien analysés, bien planifiés afin d'atteindre le but visé? Toute structure abolie devra être remplacée à moindre coût? La démocratie sera-t-elle encore présente ou serons-nous soumis à des élus en quête de pouvoir sans aucune amélioration notable pour les habitants de notre belle province?

L'accès aux systèmes publics de santé, d'éducation sera-t-il facilité pour toutes et tous? C'est à surveiller. Étant solidaires, les personnes aînées ont privilégié un accès public pour toutes et tous autant en éducation qu'en santé; elles ont aidé à la création du ministère de l'Éducation et à des soins accessibles pour toutes et tous indépendamment de leurs moyens financiers. Surveillons les actions de nos élus car il peut y avoir des améliorations, mais certains gestes posés pourraient être irréversibles et s'éloigner des cibles visés.

25 décembre Noël : Les membres du Conseil d'administration vous souhaitent un heureux temps des fêtes. Que la magie de Noël mette la joie dans vos cœurs.

1^{er} janvier 2015 : Bonne et Heureuse année! Espérant que la nouvelle année soit fructueuse en réalisations; que vous trouviez satisfaction dans toutes vos activités. Souhaitant aussi que le gouvernement gère en ayant en tête la personne; que les décisions qui seront prises par les élues et élus, après une analyse sérieuse de toutes les facettes des changements envisagés, contribuent à améliorer la qualité de vie des citoyennes et citoyens du Québec.

12 février 2015 : L'AQG nous informe du **Colloque Carpe Diem Québec-France 2015 - Alzheimer et maladies apparentées « Pourquoi et comment accompagner »**

Cette activité aura lieu le 12 février 2015, à l'hôtel Delta de Trois-Rivières. Elle a pour objectif de mettre en lumière les enjeux sociaux et humains de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, tout en proposant une réflexion sur les façons de soutenir les personnes et les familles qui en sont touchées. Concrètement, des mises en situation illustreront différentes réalités vécues par les personnes souffrant de cette maladie, leur entourage et les équipes qui les accompagnent à domicile et en milieu d'hébergement.

<http://alzheimercarpediem.com/>

« À la retraite, pas de congé pour la citoyenneté ».



Guide personnel contre la fraude

On vous offre un placement qui semble très intéressant?

Voici cinq étapes qui vous permettent de détecter si vous êtes la victime d'une approche frauduleuse. Consultez le guide pour connaître les risques associés à chacune des étapes.

1 La personne qui vous offre le placement est-elle autorisée à vous le vendre?

Consultez le [Registre des entreprises et des individus autorisés à exercer](#).

2 Vous a-t-on remis de l'information écrite et complète sur le placement?

Consultez la brochure : « [Déchiffrez le prospectus](#) ».

3 Est-ce que le placement qu'on vous offre est trop beau pour être vrai?

4 Lorsqu'on vous a offert le placement, vous a-t-on dit ce genre d'affirmation?

- J'ai une source fiable, la valeur de ce placement fera un bond vertigineux. C'est garanti.
- La société va être cotée en Bourse bientôt.
- Vous devez absolument investir aujourd'hui; demain, ce sera trop tard.
- Tous mes clients ont déjà investi dans ce placement.

5 La personne qui vous offre un placement s'est-elle comportée ainsi?

- Refuse de dire pour quelle firme elle travaille ou tente de changer de sujet après vous avoir donné très peu d'information.
- Vous demande de garder le secret.

- Vous affirme qu'un organisme de réglementation a « approuvé » un placement.
- Fait pression sur vous pour que vous investissiez dans le placement proposé.

Si vous désirez commander une copie de la brochure *Soyez à votre affaire pour ne pas perdre vos affaires*, nous vous invitons à communiquer avec le [Centre d'information](#).

Fraudes classiques

Voici deux exemples de fraudes classiques. Pour en savoir davantage, consultez la section 10 fraudes classiques dans le guide.

Les combines à la Ponzi

La combine à la Ponzi peut être utilisée dans plusieurs cas de fraude. Elle consiste à prendre l'argent d'un investisseur pour payer de faux rendements à d'autres investisseurs ou simplement pour rembourser les investisseurs qui veulent récupérer leur argent. Les fraudeurs peuvent ainsi donner une fausse impression que l'argent investi rapporte de bons rendements et qu'il n'y a aucun problème pour récupérer son argent.

Les groupes d'affinité

Les fraudeurs s'associent avec des gens qui partagent les mêmes croyances ou les mêmes intérêts afin de se bâtir une crédibilité. Ils n'hésiteront pas à étaler, d'abord subtilement, puis avec plus d'éclat, leurs succès et leur richesse. Ils créeront des liens avec vous et vous proposeront ensuite des investissements « exceptionnels ». Dans certains cas, ils vous demanderont de ne pas ébruiter l'affaire, car c'est une occasion en or qu'ils ne veulent partager qu'avec leurs amis. Dans les faits, le

fraudeur est le seul à bénéficier de cette occasion en or!

Consultez d'autres publications sur la prévention de la fraude.

Vous croyez qu'il y a un risque de fraude? N'hésitez pas à communiquer avec le [Centre d'information](#). Cette information peut aider l'Autorité des marchés financiers dans ses interventions visant à mieux protéger les consommateurs.

[Dénoncer une fraude](#)

Source :

<http://www.lautorite.qc.ca/fr/guide-personnel-fraude.html>

Quelques conseils pour vous prémunir contre la fraude :

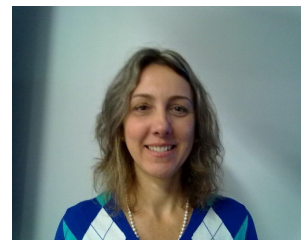
- Signez vos cartes de crédit dès que vous les recevez.
- Ne prêtez jamais une carte de crédit.
- Annulez les cartes de crédit dont vous ne vous servez pas et gardez une liste de celles que vous utilisez régulièrement.
- Signalez immédiatement à l'organisme émetteur le vol ou la perte d'une carte de crédit ainsi que toute dépense suspecte qui figure sur votre relevé mensuel.
- Ne laissez jamais de reçu à un guichet de banque, à un guichet automatique, à une pompe à essence sans surveillance ou dans une poubelle. Assurez-vous de détruire tout document personnel dont vous n'avez plus besoin.
- Sauf si c'est vous qui appelez, ne communiquez jamais d'information personnelle par téléphone, comme un numéro d'assurance sociale, une date de naissance, un numéro de carte de crédit ou un numéro d'identification personnel (NIP).
- Ramassez votre courrier dès que possible et ne le laissez pas traîner, ni chez vous ni au travail.
- Déchiquetez ou détruisez par un autre moyen les demandes de carte de crédit pré approuvées, les reçus de paiement par carte de crédit, les factures et les autres papiers de ce genre dont vous n'avez plus besoin.

- Évitez de conserver par écrit les NIP de vos cartes de paiement, votre numéro d'assurance sociale ou un mot de passe d'ordinateur, et ne gardez en aucun cas ces informations dans votre portefeuille ou votre sac à main.
- Évitez de répondre aux sollicitations par courrier ou par téléphone, qui sous la forme de promotions, de sondages ou d'avis de prix gagné cachent leur but réel, c'est-à-dire de vous soutirer des renseignements personnels, comme des numéros de carte de crédit.
- Ne prenez pas de décisions hâtives quand il est question de votre argent ou de vos biens.
- Soyez prudent lorsqu'on vous propose un moyen de vous enrichir rapidement ou qu'on vous offre quelque chose sans contrepartie.
- Ne remettez jamais de somme importante en espèces à quiconque, surtout pas à un étranger, aussi alléchante que soit l'affaire proposée.
- N'envoyez jamais d'argent par voie électronique à une personne que vous ne connaissez pas personnellement. Une fois qu'un numéro de transaction est assigné, l'argent peut être récupéré n'importe où dans le monde.
- NE DONNEZ JAMAIS de renseignements financiers ou personnels par téléphone ou par Internet.
- Lorsque vous recevez un appel suspect, raccrochez, puis composez immédiatement le *69 si vous avez un téléphone à clavier ou le 1169 si vous avez un téléphone à cadran. À moins qu'elle ne l'ait protégé, vous obtiendrez le numéro de la personne qui vient de vous appeler. Assurez-vous de bien le noter.
- Communiquez immédiatement avec le directeur de votre banque ou un employé que vous connaissez et racontez-lui ce qui vient de vous arriver.
- Signalez l'incident à la police.

Source :

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/pubs/ccaps-spcca/seniors-aines-fra.htm#escroqueries>

Profiter des plaisirs de l'hiver sans chuter : trucs et astuces simples et utiles!



Par Fernanda Possa Silva, ergothérapeute au CSSS Trois-Rivières

Synonyme de plaisir pour les amateurs de marche hivernale, de randonnées en raquettes ou de ski de fond, l'hiver est aussi une période de l'année où l'on doit plus particulièrement se méfier des trottoirs et des escaliers glacés, des endroits enneigés, des tempêtes et bourrasques de vent et de la pluie verglaçante notamment. En effet, les conditions météorologiques hivernales représentent un défi pour tous, car elles viennent souvent augmenter les risques de chute.

Suis-je concerné(e) par les chutes?

Il est faux de croire que seules les personnes âgées sont à risque de chuter. Des études démontrent que les personnes de 50 à 64 ans sont plus vulnérables aux chutes en hiver.



Cela s'explique par le fait qu'elles sont encore très actives et impliquées dans leur communauté. Elles sont alors davantage exposées aux conditions météorologiques défavorables de l'hiver. De plus, le vieillissement normal du corps s'opère de façon progressive dès le début de l'âge adulte affectant les capacités physiques et sensorielles. Ainsi, l'équilibre est fragilisé et les risques de tomber sont amplifiés.

Comment puis-je profiter des plaisirs de l'hiver en toute sécurité?

Voici quelques recommandations, mais la liste n'est pas exhaustive :

Dégagez les escaliers de tout objet encombrant qui risquerait de vous faire trébucher. La neige accumulée peut cacher des plaques de glace pouvant vous faire glisser. Un petit seau de sel de déglacage à côté de l'entrée du domicile est très utile. Il n'est pas question de rester à la maison pour autant! Bougez!

L'activité physique est un excellent moyen pour renforcer vos muscles et améliorer votre équilibre et votre souplesse. Être en bonne condition physique contribue à diminuer les risques de chutes.

Habillez-vous chaudement avant d'aller dehors. Quand nous avons froid, nous sommes généralement plus tentés de nous hâter, ce qui augmente le risque de tomber.

Assurez-vous d'être bien chaussé (e). Oubliez les bottes à talons hauts, elles ont un impact négatif sur la façon de marcher. Optez pour des talons larges et peu élevés. Idéalement, procurez-vous des bottes à semelles non glissantes.

Portez des semelles d'appoint adhérentes, les célèbres « crampons ». Ces semelles se vendent dans les cordonneries ou dans les magasins de chaussures en différents modèles et tailles : il s'agit de les essayer sur vos bottes d'hiver afin de vous assurer d'être en mesure de les installer et de les enlever facilement. Mais attention : n'oubliez pas de les enlever lorsque vous arrivez à votre destination. Elles ne sont pas conçues pour l'intérieur.

Je suis préoccupé(e) par mon équilibre! J'ai peur de chuter!

Le Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières offre **gratuitement** des activités portant sur la prévention des chutes à la population de Trois-Rivières et de Saint-Étienne-des-Grès. Composez les 819 370-2200 poste **43206**, entre 8 h 30 et 16 h 30, du lundi au vendredi pour vous inscrire aux activités ou pour vous informer des programmes **Debout! Et P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)**



Combien coûtent les maisons de retraite?

Quitter son domicile pour une maison de retraite est une étape de la vie souvent très émotive autant pour ceux qui déménagent que pour le reste de la famille. Les raisons qui amènent à choisir cette option sont aussi très nombreuses.

Ce peut-être le désir de ne plus avoir à se préoccuper des tâches ménagères et de l'entretien d'une maison ou parce qu'un parent est en perte d'autonomie et qu'il requiert des soins. Souvent, ce sont les enfants qui croyant bien faire prennent la décision pour leurs parents. Sachez toutefois qu'à moins d'avoir en main un mandat d'incapacité, la personne concernée aura le dernier mot à savoir si oui ou non, elle est prête à faire le saut. « Il est donc important d'en discuter au préalable, car on ne peut pas juste mettre l'ainé devant le fait accompli » nous mentionne Claude Roy, directeur du [Réseau hébergement Québec](#) spécialisé en service-conseil pour aider les personnes âgées à trouver une résidence qui répond à leurs besoins. Les services de son organisme sont payés par les maisons de retraite, ce qui fait que la personne âgée ou sa famille n'a pas à défrayer quoi que ce soit pour le service. Selon monsieur Roy, « chaque situation est unique, mais sachez que lorsqu'une personne est prête à faire un choix, trois types de maisons de retraite s'offrent à elles, soient :

- **Maison de retraite pour personnes autonomes** pour ceux qui ne requièrent aucun soin ou moins de 90 minutes par jour.
- **Maison de retraite pour personnes en perte d'autonomie** pour ceux qui ont besoin de 90 minutes à 3 heures de soins par jour.
- **Maison de retraite pour personnes non autonomes** dont les Centres hospitaliers de soins de longue durée (CHSLD) pour les

personnes qui requièrent plus de 3 heures de soin par jour.

Par soin, on fait référence à de l'aide au bain, de l'assistance pour s'habiller, de l'aide à la mobilité si on ne peut se déplacer seul pour se rendre à la cafétéria ou même à la salle de bain, la gestion des médicaments, les soins d'une infirmière, etc. »

Les maisons de retraite sont pour la plupart des entreprises privées, sauf pour les CHSLD qui relèvent du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Combien coûtent les maisons de retraite?

Leurs prix varient beaucoup et surtout en fonction des services offerts et du niveau de luxe. Si on prend chacune des types de maison de retraite, voyons comment cela pourrait coûter chaque mois.

Les maisons de retraite pour personnes autonomes sont celles qui coûtent en général le moins cher. « Leur prix moyen de base sans service est de 1200 \$ pour un 3 1/2. Vous pouvez y trouver des appartements allant d'un studio à un 5 1/2 et le prix de base inclut au minimum, le chauffage, l'électricité et l'eau chaude ainsi qu'une cloche d'alarme et un accès à des soins infirmiers en cas d'urgence. Ce qui assure une paix d'esprit si on a un malaise », nous indique M. Roy. La plupart de ces maisons offrent des services à la carte comme le lavage, le ménage, un à trois repas par jour, l'aide au bain, la gestion des médicaments et même les services d'une coiffeuse. Il nous indique qu'en moyenne il faut compter un supplément de 450 \$/mois si on a besoin de 30 minutes de soin par jour ou de 1000 \$ par mois pour 1 heure de

soins par jour. Un repas peut coûter 10 \$ en moyenne et on peut souvent se procurer un forfait de dix repas pour faire des économies. De plus, plusieurs des complexes pour retraités offrent tout sous un même toit, ce qui permet de limiter les déplacements pour les personnes un peu moins mobiles.

Comme les personnes âgées ont droit à un crédit d'impôt pour le maintien à domicile et que celui-ci est payé sur les services et non le logement, il est souvent plus avantageux de se prévaloir de quelques services que de ne rien prendre du tout. Par exemple, vous pourriez décider de prendre un repas équilibré le midi à la cafétéria et d'opter pour le ménage de votre appartement deux fois par mois.

Les maisons de retraite pour personnes en perte d'autonomie, soient celles pour les personnes qui ont besoin de 90 minutes à 3 heures de soins par jour, coûtent plus cher, car elles incluent tous les repas et certains soins. Par exemple, une personne qui a la maladie d'Alzheimer pourrait payer entre 2 500 et 2 800 \$ pour un forfait tout inclus. Souvent, ce type de forfait évite quelques surprises et permet de mieux budgéter.

Finalement, il y a les **maisons de retraite pour personnes non autonomes** qui incluent les CHSLD. Contrairement à la croyance populaire, bien que les CHSLD soient sous la supervision du gouvernement du Québec, ces résidences ne sont pas gratuites. Une chambre privée coûte 1700 \$ et une chambre semi-privée 1500 \$. Elles sont réservées exclusivement aux personnes qui ont besoin d'un minimum de 3 heures de soins par jour qui doivent être référées par un médecin et, malgré tout, elles doivent souvent attendre de 6 à 18 mois pour réussir à avoir une place. La différence avec les résidences privées c'est que les CHSLD continuent de garder leurs patients même lorsque leurs ressources financières sont épuisées et qu'ils ne reçoivent que leur pension du gouvernement.

Si on considère qu'une personne qui n'a pas de fonds de pension privé reçoit entre 1100 \$ et

1450 \$ de la Régie des rentes du Québec, on se rend compte que ça ne lui laisse pas beaucoup de marge de manœuvre pour les besoins vitaux, comme se nourrir, et encore on ne parle que des résidences pour personnes autonomes. C'est pourquoi les conseillers comme M. Roy recommandent souvent à leurs clients de prendre un plus petit appartement pour pouvoir avoir plus de liquidités. Un autre point à garder en tête c'est que la plupart des maisons de retraite n'acceptent pas les animaux domestiques, sauf à l'occasion les chats et les petits chiens, et ce, exclusivement dans certaines maisons pour personnes autonomes.

Puis, avant d'arrêter son choix, il faut prendre en considération la vocation principale d'un établissement, car malgré que certaines maisons de retraite mentionnent qu'elles acceptent les clients non autonomes, il faut vérifier si c'est ce qu'elles recherchent vraiment. Par exemple, dans bien des cas, elles ont quelques cas de clients non autonomes, mais c'est souvent parce que ceux-ci ont perdu leur autonomie après quelques années à leur résidence. Si votre parent ou vous-même avez besoin de beaucoup de soins chaque jour, il vaut mieux trouver une maison de retraite spécialisée dans ce type de clientèle.

En résumé, le choix d'une maison de retraite ne se fait pas à l'aveuglette. Il faut bien comprendre ses besoins actuels et anticiper dans la mesure du possible ses besoins futurs. Pour vous aider dans votre démarche, vous pouvez faire appel gratuitement aux services de conseillers comme ceux d'[Aîné 411-Réseau Hébergement Québec](#) ou de [Visavie](#). La Fédération de l'âge d'or du Québec, la FADOQ, a aussi mis en place le [Programme Qualité Logi-être](#) qui vous aide aussi à faire un choix en fonction de la qualité de vie offerte dans les différentes résidences. Puis finalement, vous pouvez consulter le registre des résidences privées du Québec sur le [Registre des résidences privées pour aînés](#).

<http://finances.ca.msn.com/finances-personnelles/combien-co%C3%BBtent-les-maisons-de-retraite>



Les directives pour les soins en fin de vie

La sœur de votre père décédé, âgée de 90 ans et sans enfant, se retrouve subitement à l'hôpital. Elle a été victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Vous recevez alors un appel de l'hôpital. Le médecin vous informe de la situation à la suite à cet accident, votre tante a perdu conscience et a subi de multiples complications d'ordre médical. Le médecin vous demande si vous désirez que l'on réanime votre parente en cas d'arrêt cardiaque. Complètement désespéré et toujours sous l'effet de choc, vous ne savez quoi lui répondre. Qui plus est, vous n'avez jamais eu l'occasion de discuter de cette éventualité avec celle-ci. Dans une situation semblable, les directives de soins en fin de vie peut vous fournir des informations judicieuses quant aux volontés de votre parent et vous éviter une multitude de soucis. Éducaloi vous informe sur la valeur de ce document, son utilité et ses conséquences

Que sont les directives de soins en fin de vie?

D'entrée de jeu, il est important de mentionner que les directives de soins en fin de vie font l'objet de diverses appellations telles que :

« testament de vie », « testament biologique », « testament de fin de vie », « directives de fin de vie » et « directives anticipées ». En général, ces désignations font référence au même document. Les directives de soins en fin de vie sont un document écrit contenant vos volontés quant aux soins médicaux que vous désirez ou ne désirez pas recevoir dans l'éventualité où vous devenez

incapable de les exprimer ou si vous n'êtes plus en mesure de prendre des décisions pour vous-même. Plus spécifiquement, les directives concernant les soins en fin de vie. Par exemple, vous pouvez y indiquer que vous ne voulez pas être maintenu en vie par un respirateur artificiel.

Ce document découle du droit général d'une personne de consentir aux soins de santé qu'on lui donne ou de les refuser. Lorsqu'une personne n'a plus la capacité d'exprimer elle-même ses choix, les directives de soin en fin de vie guident les gens qui prennent ces décisions à sa place. Pour en savoir plus sur le sujet, consultez notre article [Le consentement aux soins](#).

Les directives sont-elles reconnues légalement?

Au Québec, les directives de soin en fin de vie ne font pas l'objet d'une mention expresse dans un texte de loi. Par ailleurs, ce document conserve une valeur sur le plan juridique puisque le droit prévoit précisément que l'individu a le droit de consentir ou de refuser des soins. Les directives sont un prolongement de ce droit. En effet, ce document vous permet d'indiquer à l'avance vos volontés quant à certains soins que vous désirez ou ne désirez pas recevoir, afin d'aider les autres à prendre une décision pour vous si vous n'êtes pas en mesure de le faire.

La loi mentionne spécifiquement que les personnes appelées à consentir pour vous, lorsque vous n'êtes plus en mesure de le faire, doivent tenir compte de vos volontés préalablement exprimées.

Ainsi, ce document a la valeur de toute autre forme de consentement aux soins et, à cet effet, doit s'apprécier selon les circonstances.

Dois-je respecter certaines conditions lors de la rédaction de mes directives?

Les directives de soins en fin de vie doivent être datées et signées. Préféablement, ce document doit également être fait devant témoin.

En outre, au moment où vous rédigez votre document, vous devez être apte à faire vos propres choix. Par conséquent, vous devez être capable de concevoir et d'exprimer un consentement ou un refus, en toute connaissance de cause. Ainsi, une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé ne peut, en principe, rédiger un tel document puisque sa capacité d'exprimer sa volonté est gravement altérée.

En résumé, outre la signature et la date, il n'existe aucune forme ou formalité spécifique en ce qui a trait à la rédaction de vos directives. Vous avez donc la liberté de le préparer à votre guise et d'y inclure les éléments que vous jugez pertinents. Vous pouvez même le faire sous la forme d'une simple lettre.

Que puis-je inscrire dans mes directives?

Généralement, les directives de soins en fin de vie portent sur deux aspects. Cependant, tel que mentionné précédemment, vous demeurez le seul maître quant au contenu de ce document.

Tout d'abord, vous pouvez indiquer votre refus que le personnel médical entreprenne ou poursuive un traitement qui prolonge votre vie artificiellement ou qui constitue, selon vous, de l'acharnement thérapeutique.

À cet effet, il est prudent de préciser les traitements que vous désirez refuser. L'utilisation de termes vagues dans votre document peut créer de la confusion au sein de l'équipe soignante et de votre entourage.

En effet, ce qui vous semble de « l'acharnement thérapeutique » ne l'est peut être pas pour votre médecin. Il est donc souhaitable de préciser, par exemple, que vous ne désirez pas subir de traitements de chimiothérapie, que vous refusez d'être réanimé, que vous refusez d'être maintenu en vie artificiellement, etc.

Ensuite, vous pouvez traiter de l'aspect lié au soulagement de la douleur. À cet égard, vous pouvez indiquer que vous voulez que l'on soulage vos douleurs même si cela a pour conséquence d'abrégé votre vie ou, au contraire, que le personnel médical limite son intervention palliative.



À quel moment mes directives doivent-elles être utilisées?

Par conséquent, les directives de soins en fin de vie sont utilisées seulement lorsque vous n'êtes plus en mesure d'exprimer vos volontés. Il peut s'agir d'une incapacité liée à la maladie, à un état comateux, à une incapacité totale de s'exprimer, tant à l'oral, à l'écrit que physiquement. Ainsi, les directives n'entrent pas en jeu tant et aussi longtemps que vous êtes en mesure d'exprimer votre volonté.

Voici un exemple de situation dans laquelle les directives peuvent être utiles: Marcel doit subir une intervention chirurgicale dans les prochains jours. Son médecin lui précise que l'opération comporte des risques importants et qu'il est possible qu'il demeure dans un état comateux une fois l'intervention chirurgicale complétée.

Marcel décide alors de rédiger des directives de soins dans lequel il exprime ses volontés sachant qu'il existe une possibilité qu'il ne puisse être en mesure de le faire après l'opération.

Notez que le terme « testament », souvent utilisé pour désigner ce document, peut porter à confusion. En effet, le « testament de vie » diffère en plusieurs points du testament, plus connu, dans lequel vous prévoyez la distribution de vos biens et avoirs au moment de votre décès. La principale différence est que le testament de vie prend effet de votre vivant, lorsque vous devenez inapte à exprimer vos volontés, alors que le testament prend plutôt effet au moment de votre décès.

Est-il possible de modifier ses directives une fois qu'elles sont rédigées?

Tout à fait. Vous pouvez modifier et même détruire vos directives en tout temps. Les modifications peuvent être apportées par écrit ou verbalement, mais l'écrit demeure préférable. Par ailleurs, assurez-vous d'en informer votre entourage ainsi que l'équipe médicale afin que ceux-ci puissent en tenir compte.

Au moment d'apprécier les modifications que vous avez apportées à vos directives, votre famille et le personnel médical tiendront compte de votre capacité à comprendre la portée des changements effectués au moment où ils ont été faits.

Par exemple, vous rédigez vos directives à 60 ans alors que vos facultés intellectuelles sont intactes. Plusieurs années plus tard, vous y faites certaines modifications alors que vous êtes affecté par une sérieuse dépression nerveuse et que vous subissez une perte progressive de vos facultés sur le plan intellectuel. Dans ce contexte, il est fort probable que les personnes visées par

l'utilisation de vos directives tiennent compte de ces nouveaux éléments liés à votre état de santé dans l'appréciation des modifications que vous y avez apportées.

Est-ce que le personnel médical est tenu de respecter mes directives?

Le médecin traitant doit tenir compte de vos directives. Le médecin doit s'assurer auprès de vous si vos directives traduisent toujours votre volonté, dans la mesure où la vérification est possible. Il ne faut pas oublier qu'entre le moment où vous rédigez votre document et celui où il est utilisé, de nombreuses années peuvent s'être écoulées. Le médecin doit donc tenter de savoir si vos désirs, alors exprimés, demeurent inchangés.

Si vous n'êtes pas en mesure de valider cette information avec le médecin, il s'informera auprès de vos proches afin de prendre une décision qui se rapproche le plus possible de celle que vous auriez prise.

Ainsi, vos directives ne déchargent nullement le médecin de sa responsabilité de porter un jugement professionnel ni de son devoir d'agir avec discernement.

Ainsi, un médecin ne peut invoquer vos directives comme prétexte pour ne pas vous administrer certains soins sans avoir fait au préalable une évaluation de votre situation.

En somme, le médecin pose un premier jugement médical sur votre situation et tient ensuite compte de vos volontés telles qu'exprimées dans votre document.

Enfin, les directives de soins ne remplacent pas le dialogue, élément essentiel de la relation



médicale entre le médecin, le patient (lorsque possible) et la famille.

Est-ce que mon entourage est lié par mes directives?

Si un jour vous n'êtes plus en mesure de consentir aux soins que le personnel médical désire vous administrer, quelqu'un d'autre devra le faire à votre place. C'est dans cette optique que vos directives peuvent être fort utiles pour votre entourage. Ce document indique vos volontés et constitue un repère précieux pour les membres de votre entourage qui devront prendre des décisions déchirantes en tentant de respecter vos volontés.

Toutefois, comme le personnel médical, ils doivent apprécier vos volontés exprimées dans votre document en tenant compte des circonstances. Par exemple, la personne qui consent aux soins pour vous ne doit pas se contenter de lire ce qui est inscrit dans votre document au moment où elle est appelée à prendre la décision d'accepter ou de refuser un traitement pour vous. Elle doit se servir de vos directives pour tenter de déterminer la décision que vous auriez prise dans les mêmes circonstances.

Est-il nécessaire de consulter un conseiller juridique pour faire ses directives de soins?

Non. Aucune formalité spécifique n'est exigée pour la préparation des directives de soins. Par conséquent, vous êtes libre de le rédiger vous-même ou avec l'aide des personnes que vous désirez.

Par contre, le conseiller juridique, avocat ou notaire, peut toujours vous fournir des conseils judicieux quant à la rédaction de ce document, notamment dans un souci de clarté.

Est-ce que je dois transmettre une copie de mes directives à quelqu'un?

Même si vous n'êtes pas tenu légalement de transmettre une copie à quiconque, il est souhaitable de le faire. En effet, si personne n'est au courant de l'existence de vos directives, il est peu probable qu'elles soient prises en considération. À défaut d'en donner une copie à une personne de votre entourage, il est possible d'indiquer à vos proches l'endroit où se trouve le document afin qu'ils puissent y avoir accès rapidement en cas de besoin.

En outre, il est suggéré d'ajouter une copie de vos directives à votre dossier médical. De cette façon, le personnel médical sera informé de vos volontés.



! Important

Cet article explique de façon générale le droit en vigueur au Québec et n'est pas un avis ou un conseil juridique. Pour connaître les règles particulières à votre situation, consultez [un avocat ou un notaire](#).

<http://www.educaloi.qc.ca/capsules/les-directives-pour-les-soins-en-fin-de-vie>



Les pièges à touristes dont vous devriez vous méfier

En terre inconnue, il est plus difficile de repérer les arnaques

En vacances, nous aimons nous détendre et nous laisser guider. Or en terre inconnue, il est plus difficile de repérer les arnaques et les escrocs n'ont aucun scrupule. Découvrez les pièges à touristes les plus fréquents selon le guide de voyage [Lonely Planet](#).

Une arnaque fomentée par des agents de police

Scénario : Des agents de police — « qui sont parfois d'authentiques fonctionnaires », explique *Lonely Planet* — vous demandent vos papiers et y trouvent quelque chose qui cloche. Ils vous demandent alors de payer directement une amende, en liquide, pour régler le problème. Ne tombez pas dans le panneau! Proposez-leur de les accompagner au poste de police. S'il s'agit bien d'une arnaque, cela suffira à les dissuader.



Des tapis et/ou des bijoux à prix déraisonnablement alléchants

Scénario : Vous entrez dans un magasin, qui vous a été recommandé par un chauffeur de taxi probablement, et le vendeur vous propose directement des bijoux et/ou des tapis à des prix très alléchants. Méfiez-vous, les bijoux sont certainement de mauvaise qualité et les tapis n'arriveront jamais à l'adresse que vous avez communiquée.

Les taxis

Méfiez-vous des taxis qui attendent devant l'aéroport. Certains chauffeurs risquent de demander un tarif excessif ou de faire des

détours pour saler l'addition. Renseignez-vous sur la façon de reconnaître les taxis locaux officiels. Par ailleurs, de façon générale, il est conseillé de convenir d'un prix dès le départ et de ne pas payer la course avant d'être arrivé à destination.

Le jeu à gratter

Scénario : Un jeune homme vous aborde sur la rue et vous propose un jeu à gratter gratuitement. Surprise : Vous gagnez de l'argent, un t-shirt ou un voyage. Il vous demande alors de l'accompagner jusqu'à un hôtel où vous pourrez retirer le lot, mais une fois arrivé, encore une autre surprise : vous vous retrouvez avec plusieurs touristes devant des Occidentaux très convaincus qui vous pousseront à acheter des appartements en multipropriété à un prix très intéressant.

C'est fermé, mais je connais un autre endroit

Vous voulez vous rendre dans un restaurant, un musée ou un magasin, mais votre chauffeur, guide ou rabatteur vous affirme que l'endroit est fermé aujourd'hui et que, de toute façon, il en connaît un beaucoup mieux. En réalité, c'est sûrement ouvert, mais il touchera une commission s'il vous emmène ailleurs!

Le scooter accidenté ou en panne

Scénario : Vous avez loué un scooter pour la journée, mais soudain, l'engin tombe en panne ou vous faites un accident! Le propriétaire du scooter vous emmène alors dans un garage où le mécanicien annonce un montant exorbitant



pour les réparations. Méfiez-vous, la note risque d'être exagérée.

« Très probablement, vous venez d'offrir à ces habitants plus d'argent qu'ils n'en gagnent en un mois. Prenez des photos du véhicule avant le départ, le prestataire apparaissant de préférence sur le cliché, afin que l'on ne puisse pas vous accuser de dommages imaginaires. Par ailleurs, ne louez pas un véhicule auprès d'une société liée à votre hôtel ou à votre pension. », conseille *Lonely Planet*.

Le coup de la tache

Scénario : Un oiseau se soulage sur vous ou un passant vous arrose « accidentellement » de moutarde. Une personne se précipite alors pour vous aider à nettoyer la tache, mais avant même que vous ayez le temps de dire « ouf », elle vous aura dérobé vos objets de valeur et aura disparu.

Jolies et sans scrupules

Cette arnaque vise principalement les hommes : un groupe de jolies demoiselles vous aborde et vous propose d'aller boire un verre dans un bar. Au bout de la soirée, bien arrosée, les jeunes femmes ont disparu et l'addition est pour vous. Hé oui! elles travaillaient pour le bar en question et vous vous êtes fait avoir.

Escroquerie à l'hébergement

« Nombre d'hôtels exercent sous le nom d'un établissement prisé, mais offrent rarement la même prestation, met en garde *Lonely Planet*. Veillez donc à bien vérifier le nom et l'adresse de votre hébergement avant d'être invité à y entrer et à hypothéquer vos vacances. »

Source : <http://voyage.ca.msn.com/photos/ies135-les-pieges-a-touristes-dont-vous-devriez-vous-mefier>

Longévité : Longue vie aux pessimistes!



Les personnes âgées pessimistes sur leurs perspectives de bonheur vivent plus longtemps que celles plus optimistes, ont montré des chercheurs allemands de l'Université Friedrich-Alexander de Nuremberg.

Mieux encore : elles vivent aussi en meilleure santé. Selon le chercheur Frieder Lang et ses collègues, le fait d'entrevoir sa vie future de façon pessimiste inciterait les personnes âgées à prendre plus soin de leur santé et à se montrer plus prudentes à l'égard du danger. Cette constatation a été établie à la suite de l'analyse des données recueillies dans une étude multidisciplinaire de vaste ampleur menée depuis 1984 sur 30 000 personnes.

Les personnes ont été sondées sur leur état de satisfaction actuel et sur leur estimation à un horizon de cinq ans. Ils ont ensuite vérifié si ces attentes s'étaient réalisées ou non.

Il en ressort que 43 % des participants les plus âgés s'étaient montrés trop pessimistes, 25 % avaient raison et 32 % avaient été trop optimistes.

Dans ce dernier groupe, le risque de dégradation des capacités physiques s'est révélé plus élevé et le risque de mourir était 10 % plus important.

D'autres conclusions :

- Les plus jeunes sont ceux qui se montrent les plus optimistes quant à leur situation cinq ans plus tard
- Ceux dans la force de l'âge sont les plus réalistes.
- Plus les gens avancent en âge, plus ils sont pessimistes.

http://actualites.sympatico.ca/techno_sciences/sciences/contentposting_sciences/longevitite_longue_vie_aux_pessimistes/df316ebc

Source: Radio-Canada : Agence France Presse

La presbytie et les différentes options de correction possibles pour améliorer votre vision

LA PRESBYTIE

La presbytie est un défaut visuel qu'on pourrait qualifier d'universel. En effet, c'est un problème de vision qui n'épargne personne après 40 ans.

Tout au long de sa vie, la lentille naturelle à l'intérieur de l'œil (le cristallin), perd sa flexibilité et sa capacité à faire le focus pour la vision de près. Ce problème s'accroît graduellement et commence à provoquer des symptômes de vision embrouillée à la lecture vers l'âge de 40 ans. De façon automatique, les gens ont alors tendance à éloigner le texte, en allongeant les bras, pour la lecture. Si vous êtes myope et que vous avez des lunettes pour la vision de loin, vous aurez tendance à retirer vos lunettes pour mieux voir les plus petits caractères.

Quelles sont les différentes alternatives pour corriger la presbytie?

Plusieurs alternatives s'offrent à vous afin de corriger votre presbytie. Vous pouvez opter pour des lunettes de lectures, des demi-lunettes, que vous portez pour vos activités en vision de près. Vous pouvez également opter pour des lunettes avec foyers progressifs afin de corriger votre vision de loin et de près dans une seule paire de lunettes. Il est également possible de corriger votre vision de près et de loin par le port de lentilles cornéennes multifocales ou monofocales.

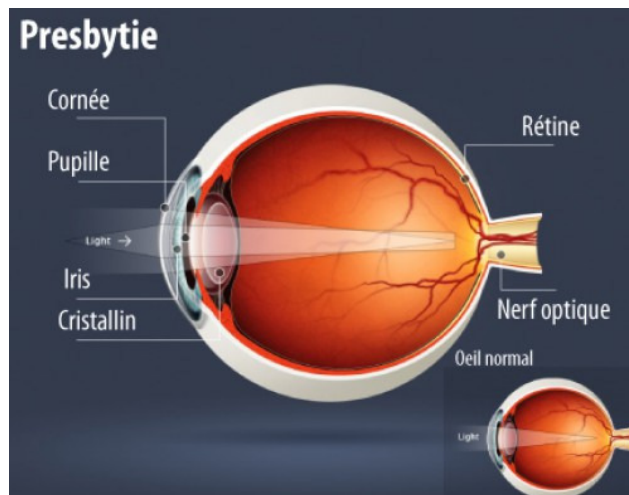
Si vous n'aimez pas porter des lunettes ou que celles-ci nuisent à certaines de vos activités au quotidien, des alternatives existent maintenant en chirurgie réfractive afin de vous offrir une liberté sans lunettes. Il y a la chirurgie Laser Blended Vision ou la chirurgie intraoculaire avec l'implantation de lentilles monofocales ou multifocales :

- La chirurgie **Presbyond Laser Blended Vision** : Consiste à ajuster votre œil dominant en vision de loin, et l'œil non dominant ajusté en vision de près tout en

- conservant une profondeur de champs pour votre vision intermédiaire. Il favorise une autonomie sans lunettes en vision de loin, en distance intermédiaire et de près, dans la plupart des situations.
- La chirurgie en **monovision avec les lentilles intraoculaires monofocales** : Correspond au remplacement de votre cristallin par une lentille intraoculaire qui corrigera votre œil dominant en vision de loin, et l'œil non dominant en vision rapprochée.
- La chirurgie **avec les lentilles intraoculaires multifocales** : Permet une vision simultanée à plus d'une distance en même temps, et ce, dans le même œil. Les lentilles multifocales vous offrent une bonne vision de loin et de près.

Une discussion avec votre optométriste vous permettra de connaître la solution la plus appropriée à votre vision et à votre style de vie.

Consultez un optométriste IRIS pour connaître l'alternative parfaite pour vos besoins.



Pour toute information :
Clinique d'Ophtalmologie IRIS
 3030, boul. Le Carrefour, suite 1105
 Laval, QC H7T 2P5

450.688.6574 ou 1.877.656.4747,
info.ophtalmo@iris.ca

Défi en marche vers ma santé 2014

Près de 600 personnes représentées par les 39 entreprises et organismes inscrits au Défi « En marche vers ma santé! » ont marché symboliquement sur une distance équivalente à 5,8 allers-retours entre Trois-Rivières et Mexico.

Tous ensemble, en bougeant au moins 30 minutes par jour pendant un mois nous avons réalisé plus 36 100 blocs de 15 minutes d'activités physiques entre le 17 septembre et le 17 octobre 2014; ce qui se traduit par une distance de 45 118 km à la marche!

Félicitations à nos membres pour leurs efforts déployés tout au long du défi.

Poursuivez vos bonnes habitudes et profitez de chaque occasion pour bouger!

Le Défi « En marche vers ma santé! », qui se tenait du 17 septembre au 17 octobre dernier, est une initiative du sous-comité des saines habitudes de vie de la Table de santé publique et de développement social du CSSS de Trois-Rivières dont l'AQDR est l'un des partenaires.



Bien que le Défi « En marche vers ma santé » soit terminé, nous vous encourageons à maintenir les bonnes habitudes adoptées pendant ce mois, et ce, tout au long de l'année, même durant les temps froids. Pour y arriver, il est nécessaire de prévoir des activités variées selon les saisons.

Pour vous aider, plusieurs événements et aménagements vous sont offerts. Ceux-ci vous permettent de bouger à l'extérieur et ainsi profiter du grand air. Il suffit de s'habiller adéquatement lors de nos activités pour passer des moments actifs et agréables.

Voici une liste d'événements et de services pour demeurer actif durant l'hiver :

- ✓ Campagne *Plaisirs d'hiver* (plusieurs activités extérieures et événements pour toute la famille offerts par les municipalités, écoles ou organismes de la région);
- ✓ Sentiers de ski de fond et de raquettes;
- ✓ Patinoires extérieures et intérieures (patinage libre et hockey libre);
- ✓ Carnavals des districts;
- ✓ Friperie sportive (prêt de raquettes gratuit à la population de Trois-Rivières et achat/location d'équipements sportifs à petit prix).

Pour de plus amples informations, visitez le site Internet de la Ville de Trois-Rivières. Vous aurez accès à une liste plus complète des ressources et des activités :

<http://www.v3r.net/portail/index.aspx>

Profitez de la vie, soyez actif!

Équipe des saines habitudes de vie du CSSS de Trois-Rivières.

KINO-QUÉBEC, <http://www.kino-quebec.qc.ca/>

Centre de santé et de services sociaux
de Trois-Rivières
Centre hospitalier affilié universitaire régional



Les écrans : libération ou esclavage?

par Jacques Brodeur, Édupax

L'engouement des enfants et des ados pour les écrans, faut-il vraiment se réjouir? On dirait bien que oui. Le recours aux écrans permet de faire des choses tellement fantastiques.

Pourtant, les études scientifiques sur les effets négatifs se comptent par milliers. On nous les rapporte rarement, et quand on le fait, c'est souvent pour les tourner en dérision. En septembre 2013, une nouvelle parvenait à filtrer. On apprenait que le Japon, la Chine et la Corée du Sud mettaient sur pied des camps de désintoxication. Quelques jours plus tard, on découvrait que des cliniques de désintoxication de l'Internet et des réseaux sociaux ouvraient leurs portes en Oregon, en Pennsylvanie aux États-Unis et à Saint-Augustin, en banlieue de Québec.

Selon Jeunesse en Forme Canada, le nombre d'heures consacrées aux écrans par nos enfants a dépassé la moyenne de 40 heures/semaine depuis 2006. Vous avez bien lu, 40 heures par semaine.

Et on s'étonne de l'obésité? Du déficit d'attention? De la baisse des notes? De l'abandon scolaire? Du manque d'efforts des enfants? Du manque de patience?

Et nos petits-enfants?

On s'émerveille de les voir s'amuser sur la tablette ou le *iPod* de papa. Et on déplore que les médecins traitent maintenant des milliers d'ados pour soigner une nouvelle névrose : la nomophobie. Nos jeunes souffrent d'anxiété à la simple idée de passer la nuit sans leur téléphone (soi-disant intelligent).

De temps à autre, on entend parler que la diffamation sur Facebook a poussé une

adolescente au suicide. Mais rapidement on passe à d'autres nouvelles en oubliant le drame, ne sachant que faire. Jusqu'où va-t-on reculer? Jusqu'à quand va-t-on attendre?

Le 4 mars 2015, se tiendra à l'UQTR un colloque qui fouillera la question de L'EXPOSITION PRÉCOCE AUX ÉCRANS :

- Quel prix les jeunes devront-ils payer?
- Quels moyens sont à notre disposition pour prévenir?
- Quel rôle DÉLICAT pour les grands-parents?

Des scientifiques viendront témoigner des impacts du temps-écran sur la santé et les vertus de la déconnexion. Ces experts s'y donnent rendez-vous POUR NOUS.

À nous de réserver la date du mercredi 4 mars 2015 à nos agendas en prenant soin de relayer l'invitation dans nos familles, nos amis, nos contacts. Le sujet vous intéresse? L'AQDR dispose d'un nombre limité de billets d'où l'importance de réserver tôt.

Vous trouverez un aperçu du déroulement du colloque organisé par Édupax sur la Surexposition des jeunes aux **écrans** en collaboration avec différents partenaires, le **4 mars 2015 de 10 h à 16 h**. Ce colloque fait suite à celui de Paris au printemps 2014.

Pour consultation : <http://jacbro13.com/paris/c2-invitation.php>.

Pour le colloque du 4 mars, il faut s'inscrire auprès de Mariette Gélinas par téléphone au (819) 379-1995 ou par courriel mariettegelinas@videoton.ca, le plus tôt possible

car les places sont limitées. Le coût est minime 5,00 \$; le dîner étant libre à la cafétéria de l'UQTR et aux frais des participantes et participants. Diverses conférences seront présentées ainsi que deux Tables rondes. Voici un aperçu de la journée et quelques références à consulter si désirées.

- Fannie Dagenais du groupe ÉquiLibre.
<http://www.defisante.ca/fr/chroniques/zone-famille-objectif-30/zones-sans-ecrans>
- Emmanuelle Dumoulin de la Fondation des maladies du Cœur-du-Québec, avec le programme Sois futé, écrans fermés.
<http://www.ecranferme.soisfute.ca/>
- Dr Joël Monzée, docteur en neurosciences rattaché à l'université de Sherbrooke, traitera de l'impact des jeux vidéo sur l'impulsivité et la santé.
<http://www.institutpci.com/Qu%C3%A9bec-Laurentides/monzee-joel.html>
- Dre Caroline Fitzpatrick sur le déficit d'attention et les recommandations des experts de la DSP-Montréal sur le temps-écrans des 0-5 ans.
http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/tout_petits/thematique/activite_physique_et_tout_petits/problematique.html

- Élisabeth Papineau, INSPQ, les jeux de hasard en ligne
- Jacques Brodeur, impact des écrans sur la vie des familles, la santé émotionnelle des jeunes et leur comportement.

Michel Neveu, retraité de l'UQTR, animera une table ronde où 4 facultés universitaires seront représentées sur les 5 suivantes : médecine, communication, psychologie, éducation, loisirs. Une autre table ronde traitera du rôle (délicat) des grands-parents, celui des parents et celui de l'école face à la surexposition des enfants aux



écrans.

MARS : INVITATION SPÉCIALE

DATE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
4 mars 2015 Accueil : 9 h 30 Durée : 10 h à 16 h	Colloque organisé par Édupax sur la Surexposition des jeunes aux écrans en collaboration avec différents partenaires	UQTR Pavillon Albert-Tessier salle 1200 Ludger-Duvernay. Stationnement possiblement gratuit. (à confirmer)	5 \$ Participantes et participants défrayeront le coût du dîner à la cafétéria de l'UQTR selon le menu choisi	Activité contingentée : il faut donc s'inscrire le plus tôt possible afin de s'assurer une place.

A Noël, qu'offrir à nos petits-enfants?

Un jeu vidéo en cadeau? Un abonnement à un site Internet de jeux? Est-ce la meilleure option?

QUOI ACHETER ET QUOI EVITER AU DOLLARAMA? (SUITE)



Déodorants, linges de cuisine, chaussettes, alouette... On trouve de tout au Dollarama, mais les articles qu'on y vend sont-ils tous de qualité? Quels sont les bons achats? Quels sont les moins bons achats? Voyons voir.

Dans le précédent article sur le Dollarama, nous avons notamment traité de la qualité des jouets, des accessoires de fête et des articles scolaires vendus au magasin du dollar. Aujourd'hui, nous fermerons la boucle en abordant d'autres produits de consommation courante qu'on retrouve au Dollarama, tels que les articles d'hygiène, les vêtements, les produits de santé et les gadgets électroniques.

Les conseils qui suivent sont à titre indicatif seulement. Évidemment, votre bon sens vous aidera à évaluer la longévité potentielle des articles que ces magasins d'aubaines offrent et à éviter l'achat de « gugusses » qui finiront à la poubelle.

Les bons achat et les moins bons

1. Articles d'hygiène

Des lingettes pour bébé à la vaseline en passant par le déodorant et le shampoing, on trouve de tout pour petits et grands dans les commerces Dollarama. En cas de doute, on choisit des marques connues. Reste ensuite à vérifier si l'aubaine est vraiment au rendez-vous à l'aide des circulaires des pharmacies et supermarchés. Enfin, on fait attention à la fragrance des déodorants, savons et diverses lotions pour le corps. Certaines d'entre elles sont capables de nous flanquer une solide migraine.

2. Vêtement

Un coup d'oeil suffit pour se rendre compte que certains vêtements vendus au Dollarama, comme les chaussettes et les sous-vêtements, résisteront mal au premier lavage. En revanche, même si elles ne paient pas de mine, les pantoufles peuvent nous garder au chaud. D'ailleurs, les tuques, mitaines et gants conviendront parfaitement lors des journées fraîches d'automne. Et à ce prix, on se désole moins en cas de perte.

3. Ustensiles et vaisselle

Pour se procurer ces articles, certains ne jurent que par les commerces à aubaines. D'autres, comme moi, estiment que certains d'entre eux sont de piètre qualité. Par exemple, le métal des fourchettes, cuillères et couteaux vendus au Dollarama est très mince et plie facilement. Cela dit, ces ustensiles peuvent très bien dépanner les étudiants fauchés qui veulent s'équiper sans payer trop cher. Par ailleurs, les ustensiles en silicone, comme les spatules, constituent un bon choix.

Dans les magasins du dollar, on peut aussi trouver des verres, coupes à vin, assiettes, bols et autre vaisselle à des prix ridicules. Loin d'avoir la finesse de la porcelaine, ces articles conviendront néanmoins pour les besoins de tous les jours. Ceci étant dit, prenez garde aux contenants de plastique de style Tupperware, puisqu'ils rendront l'âme rapidement.

Quant aux assiettes et aux ustensiles jetables, ils pourront très bien servir pour les occasions

spéciales (fêtes d'enfants, pique-niques, etc.) où l'on ne veut pas faire la vaisselle.

4. Linges à vaisselle et produits nettoyants

Cela vaut la peine de fréquenter les magasins à bon marché pour se procurer ces produits à prix mini. On pourra s'y procurer tout ce qu'il faut pour l'entretien ménager et ce, à bon compte : éponge, lavette, vadrouille, filet pour la laveuse, etc. D'autres articles ne constituent cependant pas un bon choix. C'est notamment le cas des pinces à linge en plastique ou en bois, qui brisent après une ou deux utilisations.

5. Boîtes, coffrets, cintres, etc.

Puisqu'il est question d'entretien ménager, pourquoi ne pas acheter des boîtes et des bacs de plastique de divers formats pour ranger tout ce qui traîne dans la maison : paperasse, jouets, etc. La qualité des cintres est pour sa part médiocre. Certains vont casser très rapidement alors que d'autres, comme ceux pour les jupes et les pantalons par exemple, retiennent mal les vêtements. Résultat? Ils se retrouvent par terre dans le placard.

6. Gadgets électroniques

Fabriqués en Chine, les bidules électroniques vendus au Dollarama, comme les écouteurs et les chargeurs, sont d'une qualité douteuse. Sans compter l'empreinte de carbone de ces articles importés. Quoi qu'il en soit, dans son blogue dédié au Dollarama, le consultant en informatique Éric Plamondon conseille l'achat de certains produits électronique. À vous de voir.

7. Produits de santé

Lunettes, tests de grossesse, etc. Que faut-il en penser? Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ces articles seraient selon plusieurs de qualité comparable à ceux vendus en pharmacie.

8. Cartes-cadeaux

Eh oui, on trouve aussi des cartes-cadeaux dans les Dollarama. Mais un tel présent fera-t-il vraiment plaisir à la personne à laquelle vous le destinez?

Source : <http://muramur.ca/mon-argent/conseils-consommation/quoi-acheter-quoi-eviter-dollarama-suite>

LES 2 ENNEMIS DES RETRAITÉS



Vous avez cotisé à votre REER et vous vous dites que vous êtes sur la bonne voie pour assurer votre sécurité financière. Toutefois, connaissez-vous les 2 ennemis des retraités?

Diminution du pouvoir d'achat

Un pain coûte plus cher aujourd'hui qu'il y a 20 ans, tout comme la majorité des biens et services. De même, le coût des services publics, des aliments, du transport augmentera au cours des prochaines années.

Au banc des accusés? L'inflation, l'ennemi numéro 1! Il s'agit de l'augmentation des prix à la consommation.

Vous devez considérer ce facteur dans la planification de votre retraite. Car l'inflation viendra gruger votre pouvoir d'achat. À titre d'exemple, si vous dépensez 30 000 \$ par année, il vous en coûtera 43 449 \$ pour faire les mêmes achats après 15 ans, en supposant une inflation annuelle de 2,5 %. Ce même 30 000 \$ équivaldra à 20 714 \$ dans 15 ans, selon les données de Question Retraite. Sur le site Web de la Régie des rentes du Québec, vous trouverez des outils pour tenir compte de l'inflation dans votre planification.

Vivre longtemps

L'ennemi no 2, et c'est paradoxal, est l'espérance de vie.

Prenons l'exemple de Mme Deschênes dont les parents viennent de célébrer leur 100^e anniversaire. En raison de son bagage génétique, Mme Deschênes a de fortes chances d'atteindre un âge vénérable. Elle risque d'avoir besoin de plus d'épargne pour ses vieux jours. En planifiant sa retraite, elle devra tenir compte de ce phénomène.

L'idée n'est pas de vous encourager ou non à demeurer plus longtemps sur le marché du travail, mais plutôt de vous rappeler les 2 « ennemis » des retraités.

Source : <http://muramur.ca/mon-argent/retraite/ennemis-des-retraites>

Cinq signes secrets révélateurs de stress



Nuits blanches, crises de panique, irritabilité. La plupart des gens reconnaissent les signes typiques du stress, mais pourrions-nous déceler les symptômes plus discrets également synonymes d'anxiété? Prenez garde à ces signes subtils, indicateurs de stress.

Démangeaisons cutanées

Un sondage effectué en 2012 par l'association britannique des dermatologues indique que, selon les médecins, l'augmentation des patients souffrant de démangeaisons cutanées est à mettre sur le compte des récents problèmes économiques. En situation stressante, notre organisme produit de l'histamine et notre peau réagit par de l'urticaire. **L'eczéma, le psoriasis et d'autres maladies de la peau peuvent également survenir lors d'un grand stress.**



La solution : Jonathan Kerr, médecin de famille, à Belleville en Ontario, décourage les patients souffrant de démangeaisons cutanées de tenter de traiter le problème eux-mêmes. Les produits en vente libre peuvent être insuffisants pour soigner adéquatement les problèmes de peau graves, tels que l'**eczéma** ou le **psoriasis**. « Ces affections ne se soignent pas de la même manière et il est donc important de consulter votre médecin afin de déterminer quelle crème vous convient », explique-t-il. La combinaison d'un médicament antihistaminique et d'une crème est souvent en mesure de traiter les irritations moins sévères, telles que l'urticaire. Votre médecin pourra vous prescrire les médicaments les plus appropriés.

Douleur à la mâchoire

Le **grincement de dents** peut être la cause d'une sensibilité à la mâchoire. Les individus stressés crispent souvent la mâchoire ou grincent des dents durant leur sommeil. Vous ne vous en rendez pas compte avant de vous réveiller un matin, souffrant d'une douleur à la mâchoire, de dents ébréchées ou d'un mal de tête tenace au niveau des tempes.

La solution : Le docteur Kerr recommande de consulter un **dentiste**. « Votre dentiste verra si vous grincez les molaires postérieures, ce qui cause de l'usure », explique-t-il. Si vous souffrez de grincements nocturnes, il vous fournira un appareil « anti grincement » à porter la nuit. Le mal de tête et les douleurs à la mâchoire peuvent être facilement éliminés. Cet appareil est un outil fantastique qui empêche de fermer totalement la bouche et élimine le grincement de dents. « Si vous êtes très angoissé et grincez des dents, il s'agit d'un traitement simple et efficace », précise le docteur Kerr.

Orteils recroquevillés

Les gens recroquevillent souvent les orteils lorsqu'ils sont stressés. Tout comme lorsque l'on serre les épaules ou le cou, recroqueviller les orteils est un signe flagrant révélateur de stress ou d'**anxiété**.

La solution : le docteur Kerr précise que ces postures tendues peuvent constituer le mécanisme d'adaptation de votre corps au stress. Si vos orteils ont tendance à se courber, levez-vous de votre chaise pour soulager cette

tension stressante. « Faites quelque chose pour vous relaxer, comme marcher dans le bureau, vous étirer ou sortir. »

Douleur menstruelle accrue

Lorsque le stress augmente, les hormones peuvent subir un déséquilibre qui cause un accroissement de la durée et de l'intensité des crampes menstruelles.

La solution : « Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens peuvent être une bonne solution pour régler ce problème de douleur accrue », explique le docteur Kerr. « De nombreuses études ont démontré que l'exercice permettait également de réduire le stress et l'intensité des **crampes menstruelles** ». Allez courir, prenez votre vélo ou inscrivez-vous à un cours de yoga. Il est également important de pratiquer des passe-temps ou des activités que vous appréciez. « Faire des choses que l'on aime contribue à stimuler la production d'hormones de bonheur et à diminuer les hormones de stress, ce qui réduit l'intensité des douleurs menstruelles », explique le docteur Kerr.

Se frotter le front

Le stress occupe vos pensées, embrouillant votre esprit et nuisant à votre concentration. Les experts en langage corporel expliquent qu'une personne stressée sera plus encline qu'une personne calme à toucher et à frotter le milieu de son front. On croit que par ce mouvement, **la personne tente de se débarrasser du stress et de retrouver une clarté d'esprit cérébrale.**

La solution : Le docteur Kerr précise que le fait de se frotter le front peut être le signe précoce d'une **migraine** à venir. Prenez de grandes respirations pour stimuler votre circulation et éliminer tout obscurcissement cérébral. Faites une petite promenade, d'un pas rapide, afin d'activer votre circulation sanguine. Vous vous sentirez plus énergique et moins anxieux.

Pour tuer le stress dans l'œuf

Vous souffrez de ces signes secrets d'anxiété? Suivez les cinq conseils simples du docteur Kerr pour vaincre le stress avant que les symptômes subtils susmentionnés ne vous assaillent.

1. Apprenez à dire non. En faire trop peut déclencher de l'anxiété interne. N'acceptez que les activités que vous voulez faire et qui méritent votre attention.

2. Réservez une période d'entraînement dans votre journée. La marche, même quelques minutes par jour, aide à diminuer le stress et contribue à la santé cardiaque.

3. Dormez suffisamment. Lorsque vous dormez moins de 7 heures par nuit, votre organisme devient plus vulnérable au stress. Si vous ne trouvez pas le sommeil, réveillez-vous une heure plus tôt chaque matin où faites une sieste de 15 minutes, dès que possible.

4. Prenez du recul par rapport à la technologie. Une étude effectuée en 2012 par l'Université de Californie, à Irvine, a permis d'établir que le fait d'être constamment connecté à son courriel nourrissait le stress. Pour vous relaxer totalement, éteignez l'ordinateur et le téléphone intelligent en dehors des heures de travail.

5. Prenez vos vacances et n'accumulez pas plusieurs semaines de congé. Prenez vos congés prévus pour laisser votre corps et votre esprit se régénérer.

Aliments antistress pour maigrir

Lorsque nous sommes stressés, nous avons tendance à faire de mauvais choix alimentaires. De nombreuses études montrent que notre alimentation influence grandement l'impact du stress sur notre corps. Voici 5 aliments pour vous aider à combattre le stress et éviter les kilos superflus.

Déstressez pour perdre du poids

Avouons-le, la plupart d'entre nous sont stressés. Malheureusement, le **stress** fait partie de nos vies et si nous le gérons mal, **il peut affecter notre productivité, notre bonheur, et même notre tour de taille**. En période de stress, nous avons tendance à manger tout ce qui nous tombe sous la main (ou pire encore, nous nous procurons des **gâteries** malsaines!), à perdre la motivation pour l'exercice physique et à sacrifier notre **sommeil**. Tous ces éléments peuvent inhiber la perte de poids. D'après une étude menée par l'Institut national de la santé (**National Institute of Health**), les femmes qui ont un niveau élevé de cortisol (hormone du stress) mangeaient davantage, dormaient moins et prenaient plus de poids que les femmes moins stressées.

Ne laissez pas ces statistiques vous empoisonner l'existence! Votre alimentation peut jouer un rôle majeur pour réduire votre niveau de stress. Continuez votre lecture pour découvrir les **5 aliments antistress qui vous aideront à éviter la prise de poids**.

Aliment antistress no 1 : Le poisson

Selon une récente étude de l'**Université de l'Ohio**, les acides gras de l'oméga-3 (surtout l'acide éicosapentaénoïque EPA) aideraient à réduire le stress. En période de stress, notre corps sécrète des hormones inflammatoires appelées cytokines. Elles sont nécessaires si vous vous sauvez d'une menace quelconque, mais néfastes dans votre vie quotidienne. Les chercheurs ont découvert que **l'oméga-3 aiderait à ralentir de 14 % la production de ces hormones**. Les **poissons** gras vivant en eaux froides sont riches en EPA. Optez pour le saumon sauvage, le flétan, le hareng, le maquereau, les anchois et les sardines.

Aliment antistress no 2 : Les bananes

Les **bananes** renferment du tryptophane, que l'organisme transforme en sérotonine. **Cette**

substance nous détend et nous fait sourire.

La quantité élevée de potassium aide aussi à contrôler la **pression artérielle** ce qui aide à maintenir le taux de cortisol bas. Les **médecins** conseillent même de **consommer une banane une heure avant le coucher** pour favoriser le sommeil.

Aliment antistress no 3 : Les grains entiers

Les grains entiers – pain complet et certaines céréales du matin comme les flocons de son et le blé en filaments – sont **riches en sélénium, un sel minéral qui calme l'anxiété et redonne de l'entrain**. Mais ils sont également riches en magnésium. Ce minéral envoie un signal à nos muscles de se relaxer.

Aliment antistress no 4 : Les noix

Selon une récente étude de l'**Université de Pennsylvanie**, consommer une poignée de **noix** régulièrement pourrait réduire le stress. L'auteure de l'étude, Sheila G. West, a tenté de découvrir si les acides gras des oméga-3 d'origine végétale auraient émoussé la réponse cardiovasculaire au stress. Le résultat : **les noix et l'huile de noix peuvent réduire la pression artérielle pendant une période stressante**. Un changement de régime alimentaire pourrait ainsi aider notre corps à mieux y réagir.

Aliment antistress no 5 : Les pommes de terre

Tout comme les bananes, **les pommes de terre contiennent une quantité élevée de potassium** (ce dernier aide à maintenir le taux de cortisol bas). Mais les pommes de terre cuites possèdent un autre atout : la vitamine B6. **Le stress réduit la vitamine B6, qui contribue à produire de la sérotonine, un neurotransmetteur calmant**. Alors pour votre prochain repas, mettez les pommes de terre cuites (avec la peau) à l'honneur!

<http://www.plaisirssante.ca/ma-vie/sante-mentale/5-signes-secrets-revelateurs-de-stress>



Les questions juridiques liées à l'hébergement des personnes en perte d'autonomie

Le 31 octobre dernier, M^e Danielle Chalifoux, présidente de l'Institut de planification des soins était l'invitée de l'AQDR. Sa conférence, appuyée par un diaporama, portait sur quelques questions juridiques concernant l'hébergement des personnes âgées.

Après avoir présenté les différents types d'établissements de santé et d'hébergement, M^e Chalifoux aborde les formalités liées à la résiliation d'un bail pour fins d'hébergement. Une personne âgée qui nécessite soins et assistance ou une personne handicapée qui doit être admise dans un CHSLD, RI, RPA peut résilier son bail avec un paiement de deux mois de loyer seulement et le paiement du coût des services déjà fournis seulement. Afin de se libérer du bail, un avis doit être écrit au locateur auquel l'attestation de l'admission dans un autre établissement plus approprié à son état et un certificat de l'état de santé est joint. (Référence à l'article 1974 du Code civil du Québec).

Conférencière chevronnée, M^e Chalifoux présente aux participantes et participants la loi sur les services de santé et services sociaux en insistant sur les droits des usagers en soins et hébergement : services de qualité, droit à l'information, liberté de choix de l'établissement et de son médecin, participation aux décisions : soins et plan de traitement, droit d'être représenté et accompagné dans ses démarches. Elle nous donne un exemple : « Un établissement ne peut cesser d'héberger un usager qui a reçu son congé que si l'état de celui-ci permet son retour ou son intégration à domicile ou si une place lui est assurée auprès d'un autre établissement ou de l'une de ses ressources intermédiaires ou d'une ressource de type familial où il pourra recevoir les services que requiert son état.

Comme les usagers ont le droit de porter plainte, le mécanisme et la procédure des plaintes sont expliqués. On peut référer au Commissaire local (ou régional) à la qualité des services (article 29 et suivants LSSSS) : celui-ci est indépendant; le Protecteur du citoyen (ou des usagers) peut aussi être contacté si la décision du commissaire ne satisfait pas l'usager.

Elle nous rappelle le droit à l'assistance pour défendre ses droits. Que ce soit par le Comité des usagers composé de cinq membres élus parmi les usagers,

par le comité des résidents lorsqu'il s'agit d'usagers hébergés, composé de trois membres élus ou par un Centre spécialisé (CAAP : Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes); c'est gratuit!

Quels sont les motifs de plaintes les plus fréquents : accessibilité aux soins et services, qualité des soins et services, relations interpersonnelles, organisation du milieu et ressources matérielles, aspect financier (facturation surtout hébergement) certains droits particuliers tels l'accès au dossier et le bris de confidentialité.

L'article 48 le confirme : « Toute personne âgée ou toute personne handicapée a droit d'être protégée contre toute forme d'exploitation. Telle personne a aussi droit à la protection et à la sécurité que doivent lui apporter sa famille ou les personnes qui en tiennent lieu. » L'exploitation dans les centres d'hébergement se manifeste de diverses façons : surpopulation, milieu de vie insalubre ou de qualité inférieure, soins et nourritures inadéquates, relations résidents et personnel agressives ou inappropriées, utilisation de produits chimiques ou de force physique pour contrôler la personne âgée, violence spirituelle : pratiques, traditions ou coutumes spirituelles limitées ou empêchées.

Une personne a droit de choisir les soins et l'hébergement. Si elle est apte selon une évaluation basée sur des critères objectifs, de façon impartiale, on doit respecter ses capacités décisionnelles. Le choix doit être libre (absence de pressions) et éclairé (avantages et inconvénients cités, nature de l'hébergement, alternatives (maintien à domicile ; avantages et inconvénients) et il faut s'assurer que la personne comprend bien tous les aspects discutés.

D'autres points sont abordés : de la garde en établissement si une personne devient un danger pour elle-même ou autrui, avant de terminer par deux cas pratiques discutés avec les membres présents.

Merci M^e Chalifoux pour votre dynamisme, vos explications claires, vos informations pertinentes sur des questions juridiques concernant surtout l'hébergement des personnes âgées.

Institut de planification des soins
Pour voir plus loin...



Votre compte AccèsD sur le point d'expirer?

Vous êtes plusieurs à avoir reçu un courriel aux couleurs de Desjardins vous informant que votre compte AccèsD arrive bientôt à expiration.

Le courriel en question vous invite à cliquer sur un lien pour vous identifier afin de conserver votre compte actif.

Évidemment, il s'agit encore ici d'une tentative d'hameçonnage!

Par mesure de sécurité, on a préféré ne pas cliquer sur le lien du courriel, mais il ne serait pas étonnant qu'il dirige vers une fausse page AccèsD qui, elle, vous incite à inscrire les informations pour accéder à votre compte.

Une belle ruse pour obtenir les accès de votre espace AccèsD et accéder à vos comptes bancaires!

Le courriel en détails



Quoi faire?

Vous êtes plusieurs à vous méfier lorsque vous recevez ce type de courriel et c'est définitivement le bon réflexe à avoir.

Il est important de se rappeler des petits trucs qui permettent de reconnaître un courriel frauduleux avant de cliquer sur quoi que ce soit.

Dans ce cas-ci, on peut remarquer à la lecture du courriel qu'il comprend plusieurs fautes d'orthographe.

Le fait que le courriel n'est pas personnalisé à votre nom et qu'il vous invite à agir dans l'immédiat en laissant planer la peur de la fermeture de votre compte sont aussi d'autres bons indices.

Si vous recevez ce courriel, ignorez-le et ne cliquez pas sur le lien pour soi-disant vous identifier.

Vous pouvez également avertir Desjardins de toute fraude les concernant en écrivant à l'adresse hameconnage@desjardins.com.

Source : <http://www.francoischarron.com/-/SHq3BbzIS7/>

Vieillir, est-ce une maladie?



Est-ce que vieillir est une maladie? Il me semble déjà entendre votre réponse. « Quelle drôle de question! Bien sûr que non! Vieillir fait partie de la vie. C'est une étape inévitable et même nécessaire pour qui désire acquérir sagesse et maturité », ajouteront certains. Soit! Nous avons tous autour de nous des exemples de personnes âgées qui paraissent vieillir en beauté. Je connais personnellement cette dame de 71 ans qui n'a pas assez de vingt-quatre heures par jour pour faire tout ce qu'elle désire. Des cours qu'elle suit à l'université, à la troupe de théâtre dont elle fait partie, son âge est apparemment loin d'être une limite à son épanouissement.

Cependant, nous connaissons tous aussi, de près ou de loin, une personne âgée qui nous donne l'impression de traîner sur ses épaules le poids des années. L'une demeure prostrée toute la journée devant la télévision parce qu'elle s'ennuie et n'a personne à qui parler, alors que l'autre critique et observe à la dérobée tous les déplacements de ses voisins. Et puis, il y a parfois le triste spectacle de la maladie qui rend dépendants et fragiles des individus déjà accablés par les multiples pertes qui sont le lot de la vieillesse: perte de vitalité, de forces, de mémoire, de cheveux, etc. Ces exemples sont, malheureusement, bien plus fréquents qu'on le croit.

S'il est vrai que la vieillesse peut s'avérer une période riche et intense de la vie, il nous faut également reconnaître qu'elle n'est peut-être pas toujours aussi rose qu'on la souhaiterait.

Aussi la question n'est peut-être pas de savoir si vieillir est une maladie, mais si vieillir vous fait peur?

Car sous cette question se cache une toute autre réalité que nous pouvons feindre d'ignorer pendant de nombreuses années, parce que nous sommes jeunes et en santé, mais elle finit toujours par nous rattraper. Et cette réalité incontournable est que, tous, nous vieillissons. Que nous le voulions ou non, chaque jour qui passe nous rapproche de plus en plus de cette période de la vie que nous appelons curieusement «l'âge d'or». En fait, il faudrait peut-être redorer le blason de cette période de vie afin de lui rendre ses lettres de noblesse. Par contre, cherchons-nous à l'appivoiser réellement cet âge d'or? Voulons-nous vraiment savoir ce qui risque de nous arriver dans vingt, trente ou quarante ans?

QUAND VIEILLESSE RIME AVEC DÉTRESSE

Voilà quelques semaines, j'ai eu la joie de rencontrer Suzanne qui, en compagnie de sa sœur Françoise, administre une maison de repos. En tout, seize patients résident dans cette charmante petite demeure qui est en activité depuis maintenant cinq ans. Rien d'extraordinaire là-dedans? Détrompez-vous! Cette maison n'est pas comme les autres et les personnes qui y habitent non plus. En fait, il s'agit d'un centre d'hébergement pour personne en perte d'autonomie.

Ce qui signifie que tous les patients, dont l'âge varie entre 70 et 98 ans, requièrent des soins spéciaux et permanents. «Cet endroit est leur dernier refuge et leur dernier recours», m'explique l'infirmière. «Les résidences où ils habitaient auparavant ne pouvaient plus les garder, car ils demandaient trop d'attention au personnel soignant.»

Comme de fait, elle me mentionne que plusieurs de leurs patients sont incontinents et que la majorité d'entre eux sont lucides, mais affligés de divers troubles dus à leur vieillesse alors que les autres souffrent de maladies dégénératives graves (démence sénile, Alzheimer, etc.). Je devine d'emblée que cette maison sera leur dernière halte avant de mourir.

Madame Legault, qu'est-ce qui vous a amenée à ouvrir une maison comme celle-ci?

Ma mère et mon beau-frère avaient besoin de soins. Ma sœur s'en occupait chez elle, mais je voyais combien elle était épuisée. On ne peut imaginer à quel point il est exigeant pour une famille de prendre soin d'un parent malade. Suite à tous ces besoins, nous avons voulu faire de la Maison Legault un milieu de vie où la chaleur humaine et l'amour seraient au rendez-vous. Autrement dit, nous voulions permettre aux personnes âgées de vieillir dans le respect et la dignité, entourées de bons soins et de petites attentions pour égayer leurs journées.

Est-ce que le fait de travailler auprès de personnes âgées en perte d'autonomie vous fait appréhender de vieillir?

J'avoue qu'il y a des jours où j'aurais préféré rester ignorante un peu plus longtemps, ne pas savoir ce qui m'attend en vieillissant. Je sais qu'il est difficile d'être dépendant des autres quand on a été autonome toute sa vie, quand on a à faire le deuil d'un tas de choses auxquelles on tenait.

Mais en général, le fait de travailler auprès de ces personnes m'a apporté une paix intérieure extraordinaire. Parce que je côtoie la maladie, la souffrance et la mort tous les jours, j'ai de plus en plus le goût de vivre. Je profite de chaque journée comme si c'était la dernière. Aussi, je suis moins matérialiste. Je sais aujourd'hui que le véritable but de la vie, c'est d'aller les uns vers les autres, ce n'est pas de faire fortune.

Vous ne craignez donc pas la mort?

J'ai appris à l'apprivoiser, à la dédramatiser. Je ne sais pas ce qu'il y a après la mort, mais ce qui est réellement important pour moi, c'est de bien vivre. Et pour cela, j'ai dû apprendre à imposer mes limites. Ainsi, sans pour autant me couper de mes émotions - car je ne pourrais plus faire ce travail aussi efficacement -, j'ai pris la décision de ne plus aller au salon funéraire. Vous savez, nous nous attachons tellement aux personnes que nous soignons que nous avons beaucoup de peine quand elles décèdent. Elles sont presque des nôtres. Aussi, je sais que si je veux continuer à exercer cette profession encore longtemps, je dois conserver mes forces. Je me ressource entre autres dans la nature.

On dit que les personnes âgées sont porteuses de sagesse et d'expérience. Mais dans les faits, trouvez-vous qu'on leur accorde suffisamment de considération et de respect?

Au départ, nous vivons dans une société où dès qu'on atteint l'âge de 50 ans, on sent planer le spectre de la retraite. Cela signifie pour moi qu'on me retire la vie, qu'on me met au rancart de la société. Alors, imaginez quand la personne atteint 70, 80 ou 90 ans! On lui fait sentir, plus que jamais, qu'elle est inutile et embarrassante. On ne veut plus la voir, on cherche même à l'isoler. Voulez-vous que nos aînés soient bien soignés, bien logés?

Tous répondent «oui»... bien sûr, mais si possible, pas à côté de chez eux, surtout pas sur le patio voisin.

Pourquoi est-ce ainsi?

Parce que cela nous fait peur d'envisager notre propre vieillesse et les maladies qui y sont associées. On n'aime pas voir une vieille personne accablée par divers symptômes de sénilité, car cela pourrait nous arriver et cela fait trop mal au cœur de voir nos parents dépérir sous nos yeux.

Prenez ma mère, par exemple :

C'est une femme intelligente qui a réussi sa vie. En ce moment, elle se porte bien, mais il lui arrive de devenir confuse. Lorsqu'elle se met à tenir des propos incohérents, j'éprouve un serrement au cœur. J'ai de la difficulté à accepter son état. Alors je comprends que les gens vivent des craintes au sujet de la vieillesse. Pourtant, la confusion, l'incontinence, ou les troubles de mémoire sont des désagréments presque normaux quand on parvient à un certain âge.

De quelle manière devrait-on se comporter avec les personnes âgées?

Eh bien, au lieu d'isoler la personne lorsqu'elle devient confuse, pourquoi ne pas, au contraire, l'entourer, la prendre dans vos bras, la bercer et l'embrasser? C'est ce dont elle a besoin.

Pour le peu de temps qu'il lui reste, essayons donc de lui rendre la vie la plus agréable possible et surtout, arrêtons de cacher nos personnes âgées comme on cache nos handicapés. C'est en affrontant la situation qu'on se rend compte que nos peurs sont injustifiées.

En les mettant au rancart, on passe à côté de tant de richesses! Ces gens ont tellement de choses à nous apprendre!

Existe-t-il, selon vous, une bonne façon de vieillir?

Le secret pour bien vieillir? Rester actif. Pour moi, la retraite n'existera jamais, car je tiens à rester dans le mouvement. Je ne veux pas qu'on me perçoive comme étant quelqu'un qu'on ne peut plus consulter parce qu'elle est dépassée. On constate d'ailleurs que les personnes qui demeurent actives sont celles qui vieillissent le mieux.

Et qu'advient-il de celles qui n'ont plus la force d'agir, comme c'est le cas pour la plupart des personnes que vous soignez?

Il est bien certain qu'elles s'ennuient, qu'elles souhaitent parfois lever les pieds.

Mais peut-être que cette étape de la vie leur est donnée pour qu'elles continuent d'évoluer justement? Cela fait peut-être partie de notre cheminement à tous d'accepter de lâcher prise, de ne plus pouvoir décider, de vivre tout simplement. Car je constate que l'instinct de vie est plus fort que tout et même quand arrive le moment de mourir, les personnes se battent jusqu'au bout.

QU'EN PENSENT DONC LES PERSONNES CONCERNÉES?

Mme Saucier, 70 ans, femme médecin à la retraite, résidente à la maison de repos: «Qu'est-ce que vieillir pour moi? C'est simplement avancer dans la vie. Je ne trouve pas ça difficile, bien que je sois en chaise roulante. De plus, la mort ne me fait pas peur car j'ai la foi.»

Mme Savard, 71 ans, mère de dix enfants, habite seule en appartement: «De façon générale, je trouve que je vieillis bien. J'ai développé un tas d'intérêts en vieillissant; je fais des choses que je ne pensais pas être capable de faire lorsque j'étais plus jeune.

Aussi, j'ai appris à rire de moi-même. Je m'accepte maintenant telle que je suis: plus ronde, plus ridée, plus âgée. Cela ne m'empêche pas d'être heureuse, de profiter de la vie, surtout que je suis en santé.»

M. Villeneuve, 88 ans, premier pépiniériste au Québec, résident à la maison de repos: « Vieillir? Oui je trouve ça dur, car je ne suis plus capable de lire ni d'écrire depuis que j'ai eu une attaque de paralysie. Aussi, j'aimerais bien participer davantage aux événements de la vie: il m'arrive de me sentir mis de côté parce que je suis vieux et malade. Si la mort me fait peur? Pourquoi avoir peur puisque, de toute façon, nous sommes tous destinés à mourir? Et puis, j'aurai vécu pleinement. Malgré tout, j'ai de la chance, car je suis malade depuis seulement trois ans. »

M. Jobin, 98 ans, médecin à la retraite, résident à la maison de repos: « Vieillir, c'est en soi une maladie pour moi, car j'ai plusieurs problèmes de santé et je suis presque aveugle.

Oui, je trouve ça difficile, car j'ai perdu mon autonomie, je ne peux plus faire à ma tête. Autrefois, j'étais celui qui dirigeait, qui contrôlait, alors qu'aujourd'hui, je suis dépendant. Pourquoi je m'accroche à la vie? Parce que ce qu'il y a encore de meilleur au monde, c'est la vie. Tant qu'on est là, il faut en profiter, et je fais de mon mieux pour la rendre la plus agréable possible. C'est dans ma nature. J'ai toujours été un bon vivant. »

VIEILLIR COMME ON A VÉCU

En guise de conclusion, il est vrai que la vieillesse peut être difficile quand la santé nous quitte, quand notre corps nous rappelle que nous n'avons plus vingt ans, quand les gens autour de nous nous font sentir que nous n'avons plus rien à leur apporter. Toutefois, les personnes âgées que j'ai rencontrées insistaient aussi pour me dire que la vie leur a beaucoup donné: famille, amour, travail, santé. «Peu de gens peuvent se vanter d'avoir aussi bien réussi leur vie que moi»,

me confie M. Jobin. Bien sûr, ces choses ne sont plus, mais, au moins, il en aura pleinement profité.

S'il y a une leçon à retirer de ces témoignages, c'est qu'on vieillit souvent comme on a vécu: dans la tristesse ou la joie, dans la solitude ou l'action, dans la critique ou l'acceptation. Donc, vieillir se prépare au quotidien, en vivant chaque moment intensément, dans l'amour et le respect de nos prochains. C'est également en acceptant d'aller à la rencontre de ces personnes de sagesse, témoins et reflets de notre évolution, que nous abattons nos préjugés et cesserons enfin de percevoir la vieillesse comme une maladie dégénérative; voyons plutôt ce qu'elle est véritablement, c'est-à-dire une longue trame d'expériences, de connaissances et de richesses infinies.

Un gros merci à tous ceux et celles qui nous ont rappelé que même si on est âgé, on peut aimer la vie et vouloir partager avec les autres ce qu'elle nous a appris.

Source:

<http://wahid.promety.net/?p=173>

Extrait d'un article de Marie-Josée Turcotte,
Lumière 28 mai 2013



ET SI VIEILLIR M'ETAIT CONTE

Collection Crock'MusiC

Paroles et Musique de Mylène FARMER

Avec émotion...

Fa mineur

LES RÈGLES DE L'ÉTIQUETTE



Combien faut-il donner de pourboires?

Au resto et au bar

Le pourboire vise à remercier un employé pour la qualité du service rendu. Dans les secteurs où les salaires sont bas, ils viennent bonifier les revenus des employés. Par exemple, dans le domaine de la restauration, ils font partie du revenu aux yeux du gouvernement et sont, par les faits mêmes, imposables. Les serveurs doivent déclarer un minimum de 8 % de revenus de pourboires sur les ventes de repas et de boissons qu'ils apportent aux clients. Quand vous ne laissez pas de pourboire, le serveur se trouve à payer pour vous servir.

Les pourboires ne sont pas obligatoires, mais ils sont toujours appréciés. Dans les bars et les restaurants, on laisse habituellement 15 % de la facture, avant les taxes. Ce pourcentage vaut aussi pour l'alcool et le vin, quel que soit le prix de la bouteille. Dans les restaurants « Apportez votre vin », il faut prévoir 2 \$ par bouteille ouverte. Dans les restaurants de type buffet ou brunch, on donnera plutôt 10 % de la facture avant les taxes. Enfin, dans les restaurants de type comptoir-lunch, le pourboire n'est pas obligatoire.

Faites attention aux terminaux sans fil. Quand vient le temps de choisir entre laisser un montant ou un pourcentage de la facture, demandez au serveur si les taxes sont incluses. Le pourcentage est souvent calculé après les taxes et on laisse plus que prévu.

Vous avez poireauté pendant une heure avant qu'on vous apporte l'entrée? Le serveur est impoli et de mauvaise humeur? Lorsqu'on n'est

pas satisfait du service, le pourboire est d'un sou. La nourriture est médiocre? Le serveur ne devrait pas être pénalisé. Portez plainte au gérant, au lieu de réduire le pourboire.

Soins de beauté

Au coiffeur. Les avis diffèrent. Certains recommandent de donner entre 10 et 15 % de la note au coiffeur selon notre degré de satisfaction. D'autres conseillent plutôt de ne laisser aucun pourboire au propriétaire, 2 \$ au coiffeur (le double s'il nous apporte un café, de l'eau et des magazines) et 1 \$ à la personne qui nous lave les cheveux.

Esthéticienne. À votre discrétion.

Massothérapeute. Aucun pourboire.

Taxi, livreur et hôtel

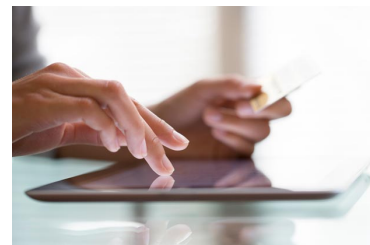
Taxi. On laisse environ 10 % de la note, mais un peu plus s'il nous aide à porter les bagages.

Livreur. On donne environ 10 % de la note aux livreurs de restaurants et 1 \$ pour la livraison de l'épicerie. Quant au camelot, même si le pourboire n'est pas obligatoire, il se lève très tôt tous les matins pour livrer votre journal. Il a certainement droit à une petite gratification hebdomadaire.

Femme de chambre, bagagiste et guide touristique. L'étiquette ne recommande pas de verser de pourboire à votre femme de chambre, mais avouez qu'elle mérite certainement un petit cadeau quotidien pour ramasser vos effets personnels. Quant au bagagiste, on lui donne 1 \$ par valise. Le guide touristique recevra pour sa part 10 % par personne.

Source : <http://muramur.ca/mon-argent/conseils-consommation/regles-de-letiquette>

MAGASINER EN LIGNE SANS SE FAIRE AVOIR



De plus en plus de personnes font leurs achats en ligne. Vous êtes du nombre? Consultez nos trucs pour magasiner en ligne sans vous faire avoir!

Soyez prudent

Sur son site Web, l'Office de la protection du consommateur (OCP) conseille de se méfier des offres qui semblent trop belles pour être vraies. On vous envoie par courriel des offres que vous n'avez pas demandées? On vous fait miroiter l'affaire du siècle? Abstenez-vous. Il s'agit peut-être d'un piège.

Sachez que la loi interdit certaines pratiques commerciales. Par exemple, un commerçant n'a pas le droit de vous donner des renseignements trompeurs. Ainsi, il ne peut pas exagérer les qualités de son produit. Il ne peut pas non plus exiger que vous payiez pour des biens ou des services que vous n'avez pas demandés, ni exiger un prix plus élevé que le prix annoncé.

Un commerçant digne de confiance

Vous devez trouver sur le site les coordonnées complètes du commerçant et celles de son service à la clientèle : nom de l'entreprise, adresse, numéro de téléphone, courriel, etc. Vous pourrez ainsi faire valoir vos droits en cas de problème. L'Office suggère de faire un appel ou d'envoyer un courriel à l'entreprise avant l'achat. Vous saurez ainsi s'il y a vraiment quelqu'un au bout du fil.

Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur l'outil « Se renseigner sur un commerçant de l'OPC ». En rentrant le nom du commerçant, vous saurez si celui-ci a déjà fait l'objet de plaintes, s'il a fait l'objet de condamnation ou a reçu un avis de l'OPC.

Attention au vol d'identité

Lors de l'achat en ligne, ne fournissez que les renseignements nécessaires. Le commerçant n'a pas besoin de connaître votre date de naissance, votre numéro d'assurance sociale, ou encore votre numéro de permis de conduire. Vous avez des doutes sur la pertinence de fournir certaines informations? N'hésitez pas à poser des questions. Intéressez-vous aussi à la façon dont le commerçant protège les renseignements personnels. Certains commerçants affichent leur politique de renseignements personnels sur leur site Web. Consultez-la. Si elle ne vous semble pas adéquate, peut-être devriez-vous faire vos emplettes sur un autre site.

Le site transactionnel doit être sécurisé. Lorsque c'est le cas, l'adresse du site Web commence par HTTPS et une icône (un petit cadenas fermé), apparaît à côté de la barre d'adresse ou en bas de la page.

Des renseignements obligatoires

Avant d'acheter un bien, renseignez-vous sur la personne avec qui vous vous apprêtez à faire affaire. Sur le site, vous devriez trouver le nom du commerçant, son adresse, ses numéros de téléphone et de télécopieur, ainsi que son adresse électronique. Ces renseignements peuvent se révéler utiles si, un jour, vous deviez retracer le commerçant.

Vous avez l'intention d'acquérir un article donné? Vous devez trouver tous les renseignements pertinents à son sujet : description complète, prix, garanties, taxes, etc. Assurez-vous également de connaître tous les frais liés à l'expédition : droits de douane ou frais de courtage.

Prenez le temps de lire attentivement le résumé de votre commande avant de l'accepter. En cas d'erreur, il se peut que le commerçant refuse de reprendre ou d'échanger le bien. Il se peut aussi que l'article que vous recevrez ne soit pas à votre convenance. Renseignez-vous sur les politiques d'échange et de remboursement du commerçant. Enfin, celui-ci doit vous faire parvenir un contrat écrit dans un délai de dix jours.

Pouvez-vous annuler l'achat

Il est possible d'annuler un achat, sans frais et dans de courts délais, si le commerçant n'a pas respecté certaines obligations. Par exemple, le commerçant ne vous a pas envoyé le contrat dans le délai prescrit, ne vous a pas donné, avant l'achat, tous les renseignements obligatoires, ou encore il n'a pas fait parvenir le bien ou le service acheté. Les délais d'annulation varient selon la nature du problème. Pour en savoir plus, visitez le site Web de l'OPC.

Pour annuler votre achat, vous devez transmettre au commerçant un avis dans les délais prévus. Cet avis peut être verbal ou écrit. Par mesure de prudence, mieux vaut conserver une preuve de cet avis. Vous devez aussi retourner le bien dans l'état où vous l'avez reçu. Vous devriez alors être remboursé dans les 15 jours suivant la réception de cet avis. Le commerçant n'a pas respecté ce délai? Vous avez alors 60 jours pour demander à l'émetteur de la carte de crédit avec laquelle vous avez payé de vous rembourser.

Source :

<http://muramur.ca/mon-argent/conseils-consommation/magasiner-en-ligne>



VOL D'IDENTITÉ : ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

Oh, que je ne l'ai pas trouvé drôle! Sur ma boîte vocale, un message urgent du service de prévention de la fraude de la banque. Je rappelle aussitôt et une préposée me demande si j'ai récemment fait des achats de 7300 \$ avec « ma » carte de crédit. QUOI? Aurais-je été victime d'un vol d'identité?

Certaine qu'il s'agit d'une erreur, je demande à la dame de vérifier le numéro de la carte. « Fiou », ce n'est pas le mien. On m'indique qu'on va me rappeler. Quelques minutes plus tard, un inspecteur de la banque me joint. Il précise qu'une deuxième carte a récemment été émise à mon nom, mais qu'elle n'est plus en activité. « Quelqu'un a utilisé votre identité », dit-il. Après vérifications, il m'explique que le fraudeur connaît mon numéro d'assurance sociale, ma date de naissance et le nom de mon employeur. Pas très rassurant!

Comment une telle mésaventure a-t-elle pu se produire? Mystère! Je ne réponds jamais aux courriels douteux, ne fournis pas de renseignements personnels, sauf lorsque c'est absolument nécessaire, déchiquette soigneusement toutes les offres de crédit que l'on m'envoie. Je n'ai pas perdu mon portefeuille ni mes cartes d'identité. Bref, je suis à la lettre tous les conseils pour minimiser les risques.

Paquet de problèmes

Je ne serai pas tenue responsable des achats frauduleux. « Au pire, cela vous causera de gros maux de tête », a dit mon interlocuteur. C'est déjà beaucoup. Actuellement, j'ai notamment alerté les bureaux de crédit. Je vais aussi demander à ma banque de surveiller mes comptes!

Morale de l'histoire : tout le monde peut être victime d'un vol d'identité, même moi.

Pour en savoir plus, visitez le site Web du Centre antifraude du Canada.

Source : <http://muramur.ca/mon-argent/conseils-consommation/vol-didentite>



en action!

30 septembre 2014

La Table des Abus a souligné la Journée internationale des aînés en réunissant les personnes âgées de la région afin de les renseigner sur les fraudes, abus, faire connaître les services des associations et apporter un divertissement avec un sosie d'Elvis.

2 octobre 2014

Présidé par Philippe Couillard, premier ministre, le Forum sur la lutte contre l'intimidation, comptait plusieurs représentantes et représentants de divers organismes et des ministères, dont la ministre de la Famille et des Aînés, Francine Charbonneau.

Des observatrices et observateurs avaient quelques minutes aussi pour exprimer leur point de vue. Pour l'AQDR, Judith Gagnon, présidente nationale y était comme observatrice, accompagnée de Denise Pilon. Mme Gagnon est la seule qui a pu intervenir, car la norme était UNE par association. Elle a pu faire valoir quelques points de vue de l'AQDR. Nous pouvions suivre le Forum en webdiffusion. Un bilan du Forum, quelques photos, une vidéo de la conclusion sont disponibles sur le site du ministère de la Famille et des Aînés au www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation.

8 et 9 octobre 2014

Assemblée des présidentes et présidents : Paul Gagné, président et Diane Boisselle, ex-présidente ont participé à cette assemblée tenue à Montréal. Participantes et participants ont assisté à l'audition à la Cour d'appel de la

requête de l'AQDR dans le dossier avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse concernant le droit des organismes de défense de droit de porter plainte au nom des victimes.

Un défilé est ensuite organisé portant sur trois thèmes : droit des aînés à la Vie, droit à la Joie et droit à la Sécurité. En soirée, membres et invités soulignent le 35^e anniversaire de l'Association.

Le 9 octobre, travail en sous-comité : sensibilisation à l'importance de la planification de la relève.

29 octobre 2014

L'AQDR nationale émet un communiqué de presse en réaction au projet de loi 10 : L'AQDR s'inquiète de l'avenir des aînés.

« Nous assistons à une volonté de concentration du système de santé et des services sociaux autour du système hospitalier à l'intérieur d'imposants méga centres régionaux. Il s'agit d'une approche centralisatrice qui nous fait craindre pour l'avenir des points de services locaux. En éloignant les centres de décisions des gens, c'est généralement de leurs préoccupations qu'on s'éloigne et c'est très problématique dans le cas des services aux aînés, particulièrement en région », déplore Judith Gagnon, présidente de l'AQDR.

L'étude des fusions forcées du ministre Couillard en 2003 nous démontre qu'elles ont eu des effets négatifs pour les usagers. Aujourd'hui, plusieurs aînés doivent se déplacer davantage, car les

services ambulatoires anciennement décentralisés sont maintenant centralisés dans une petite ville plus éloignée. Le projet de loi no 10 viendra renforcer ce phénomène par l'éloignement de la prise de décisions du terrain.

« Avec la création des nouveaux CISSS, où la place des hôpitaux sera prépondérante, nous sommes particulièrement inquiets d'une baisse du financement dans les soins à domicile par le détournement des budgets vers la mission hospitalière.

On l'a vu cette semaine à Québec avec les coupes dans les soins aux aînés au CSSS de la Vieille-Capitale. Déjà que le gouvernement libéral est revenu sur sa promesse d'augmenter les soins à domicile de 150 millions par année pendant 5 ans, maintenant nous craignons même pour nos acquis » soutient Mme Judith Gagnon.

En effet, la Protectrice du citoyen avait constaté dans un rapport d'enquête en mars 2012 que les fusions dès 2003 avaient permis le détournement de fonds destinés aux services à domicile au bénéfice de la mission hospitalière.

La réforme Barrette, jumelée au régime d'austérité actuellement appliqué au réseau de la Santé, risque d'accroître ce phénomène permettant aux hôpitaux de piger dans les enveloppes de soins à domicile notamment afin de combler leurs déficits. Nous risquons ainsi d'accroître la pression sur les CHSLD et sur la disponibilité des lits dans les hôpitaux.

« La réforme actuelle ne prend aucunement en compte la qualité des services aux aînés et ces derniers semblent tellement loin des préoccupations du ministre Barrette qu'aucun des principaux organismes représentant les aînés n'a été invité à faire entendre son point de vue à la commission parlementaire sur le projet de loi no 10 », a conclu Mme Gagnon.

31 octobre 2014

Conférence AQDR : Le responsable des conférences, Gilles LeBel, avait invité Maître Danielle Chalifoux pour informer les membres sur « Santé et planification des soins ». Conférencière très appréciée.

Conférences de la Table de concertation des aînés de la Mauricie

Les membres de l'AQDR sont toujours invités à participer aux conférences de la Table de concertation des aînés de la Mauricie. Vous serez au courant de toutes les conférences si vous donnez votre adresse courriel à la Table de concertation des aînés. Des membres du C.A. ont aussi participé à ces conférences :

9 septembre 2014

Le cerveau à tous les niveaux présenté par Bruno Dubuc : Vous pouvez voir la vidéo et les vidéos des conférences antérieures sur le site de la Table www.tabledesainesdelamauricie.com

7 octobre 2014

La conduite automobile animée par la Fondation CAA : points traités : compétences en matière de conduite, vieillissement et conduite automobile, comment atténuer les effets du vieillissement, adapter ses habitudes de conduite et la prise de médicaments et la conduite automobile.

20 novembre

L'état de l'information au Québec et en après-midi, en concertation avec l'AREQ, petit cours d'autodéfense intellectuelle.





Le maintien à domicile, combien ça coûte?

Les frais des services offerts dans le réseau public de la santé sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), rappelle Diane Boyer, coordonnatrice Promotion de la santé et transfert des connaissances à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Jacques Lacerte, un homme de 81 ans qui s'est fracturé l'épaule en tombant, bénéficie donc gratuitement des soins qu'il reçoit à domicile.

D'autres services d'aide ne sont cependant pas pris en charge par la RAMQ, mais donnent droit à un crédit d'impôt pour le maintien à domicile. Par exemple, pour l'aider à payer la personne qui fait le ménage chez lui une fois par semaine, un aîné peut recevoir un crédit d'impôt.

Plusieurs services offerts dans le secteur public sont également disponibles au privé (soins médicaux et infirmiers, d'inhalothérapie, de physiothérapie, d'ergothérapie, d'aide à domicile, etc.). Et il y a peu ou pas d'attente pour les obtenir. Certaines entreprises accompagnent, par exemple, les personnes en convalescence à la suite d'une hospitalisation ou offrent du répit aux proches aidants. Les frais ne sont toutefois pas couverts par la RAMQ et doivent être payés par le bénéficiaire. Les coûts varient d'une entreprise à l'autre : entre 50 et 75 \$ pour des soins infirmiers et entre 18 et 25 \$ pour de l'aide à domicile, par exemple.

Du côté des organismes communautaires, les frais sont calculés en fonction des revenus de la personne et les coûts varient aussi d'une entreprise d'économie sociale à l'autre. Les popotes roulantes, par exemple, livrent des repas à domicile à un prix qui dépasse rarement 5 \$

par repas. Certains organismes offrent de l'aide pour les soins personnels, domestiques et ménagers, du répit pour les proches aidants, etc. Les CLSC possèdent généralement une liste des organismes qui dispensent de tels services.

Petit coup de pouce financier

Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile d'une personne âgée, offert par le gouvernement du Québec, permet aux personnes de 70 ans et plus de recevoir un remboursement des différents frais liés à des services de maintien à domicile. Ce crédit d'impôt équivaut à 30 % des dépenses de maintien à domicile admissibles (15 600 \$), jusqu'à un maximum annuel de 4 680 \$, soit 30 % de 15 600 \$ (le plafond est de 21 600 \$ par année pour une personne non autonome).

Le crédit d'impôt pour aidant naturel et le crédit d'impôt pour répit à un proche aidant sont des crédits d'impôt remboursables accessibles à des personnes qui prennent soin de leur conjoint âgé et qui hébergent ou cohabitent avec un proche en perte d'autonomie incapable de vivre seul.

Enfin, depuis 2009, il existe un **Fonds de soutien aux proches aidants** affecté au financement de services de répit et de services d'accompagnement et de soutien individuel, communautaire ou social pour les proches aidants.

<http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/maintien-a-domicile/combien-ca-coute.html>



Bien comprendre les effets de l'inflation et de l'espérance de vie

Une personne a généralement besoin d'environ 70 % de son revenu annuel brut moyen des trois dernières années de travail pour maintenir son niveau de vie à la retraite. Pour une estimation adaptée à [votre situation](#), vous devez évaluer quelles seront vos dépenses à la retraite et tenir compte de l'inflation. N'hésitez pas à vous faire aider d'un représentant au besoin ou à utiliser [les calculateurs finances personnelles](#) disponibles sur le site de l'Autorité.

Si vos revenus de retraite ne sont pas indexés¹, le 70 % de votre salaire perdra de son pouvoir d'achat au fil du temps.

Quel sera l'impact de cette hausse du coût de la vie si votre retraite se prolonge?

Prenons le cas de Charles, un nouveau retraité de 60 ans qui dispose aujourd'hui d'un revenu de retraite équivalant à 70 % de son salaire moyen des trois dernières années. Le tableau suivant montre l'effet de l'inflation sur le pouvoir d'achat. Après 20 ans, Charles se retrouvera avec un revenu de retraite équivalant à 43 % de son salaire (d'avant sa retraite), en supposant un taux annuel d'inflation de 2,5 %. En effet, même s'il reçoit les mêmes versements de rente, son argent aura perdu de son pouvoir d'achat en raison de la hausse du coût des biens et des services sur cette période.

Nombre d'années de retraite	Pouvoir d'achat
0 (début de la retraite)	70 % de son salaire
1 an	68 % de son salaire
5 ans	62 % de son salaire
10 ans	55 % de son salaire
20 ans	43 % de son salaire
30 ans	33 % de son salaire

Nous supposons ici un taux annuel d'inflation de 2,5 % et que les revenus de retraite de Charles ne sont pas indexés¹.

Combien de temps Charles passera-t-il à la retraite?

Un Québécois de 60 ans a 50 % des chances de vivre jusqu'à 84 ans (89 ans pour une Québécoise²). Charles ne doit toutefois pas planifier sa retraite en supposant 24 ans de retraite, car les risques de manquer d'argent seraient très élevés. En effet, Charles peut vivre jusqu'à 84 ans, mais il est également possible qu'il dépasse cet âge. Dans ce cas, il aurait sous-estimé les revenus nécessaires à sa retraite.

Soyez donc prudent!

Prévoyez la possibilité d'atteindre 91 ans et même davantage. Anticipez les effets de l'inflation sur vos revenus de retraite.

Des solutions?

Planifier, économiser et investir. Le tableau suivant montre l'accumulation d'un placement annuel de 1 000 \$ et un de 2 500 \$, pendant un certain nombre d'années et en tenant compte de l'inflation. Par exemple, si vous investissez 1 000 \$ annuellement pendant 10 ans, à un taux de rendement annuel de 5 %, vous obtiendrez 13 207 \$ sans tenir compte de l'inflation. Le montant accumulé après 10 ans sera bel et bien de 13 207 \$ sur votre relevé, mais une fois l'inflation prise en compte (taux annuel de 2,5 %), vous aurez l'équivalent de 11 445 \$, en dollars d'aujourd'hui.

	Montant accumulé en investissant annuellement 1 000 \$ (Taux de rendement annuel de 5 % et taux d'inflation annuel de 2,5 %)	
Nombre d'années	En tenant compte de l'inflation	Sans tenir compte de l'inflation
5 ans	5 378 \$	5 802 \$
10 ans	11 445 \$	13 207 \$
20 ans	26 008 \$	34 719 \$
30 ans	44 539 \$	69 761 \$

Comment tenir compte facilement de l'inflation dans vos projections?

Vous connaissez probablement déjà la règle du 72. Elle vous permet d'estimer le nombre d'années qu'il faut à votre placement pour doubler, simplement en divisant 72 par le rendement que vous obtiendrez. Par exemple, si vous pensez obtenir 6 % de rendement sur vos placements, il vous faudra environ 12 ans pour doubler la valeur de votre placement ($72 \div 6 = 12$).

L'inconvénient de cette règle est que vous ne savez pas ce que vaudra réellement votre argent dans 12 ans... Pour remédier à ce problème, il y a une solution.

La règle du 72+

Vous voulez estimer le nombre d'années qu'il vous faudra pour doubler la valeur de votre placement en tenant compte de l'inflation? Il suffit de diviser 72 par le taux de rendement réel. Une méthode simple pour estimer ce taux est de soustraire le taux d'inflation du taux de rendement. Par exemple, si votre placement rapporte 5 % et que le taux d'inflation est de 2,5 %, votre taux de rendement réel aux fins de la règle est de 2,5 %. Il vous faudra donc presque 29 ans pour que votre placement double en tenant compte de l'inflation ($72 \div 2,5 = 28,8$).

À noter que ces règles sont approximatives. L'erreur est habituellement très faible (inférieure à 5 % du nombre d'années pour doubler l'investissement). Par exemple, si la règle du 72+

vous indique qu'il faut 29 ans pour doubler votre investissement en tenant compte de l'inflation, la valeur exacte devrait se situer entre 28 et 30 ans.

¹ **indexés** : ajustés périodiquement pour contrer les effets de l'inflation.

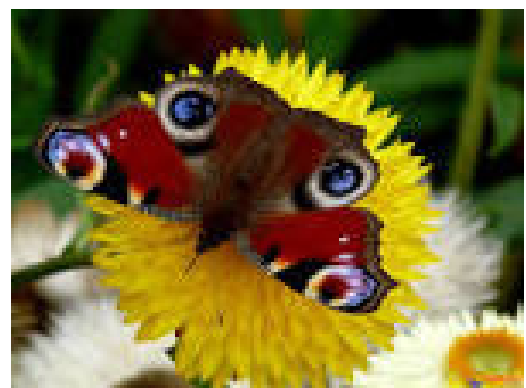
² **Source** : *Les normes d'hypothèses de projection 2012*, Institut québécois de planification financière.

Source :

<http://www.lautorite.qc.ca/fr/inflation-esperance-vie.html>

« Chaque matin en m'éveillant, je suis heureuse de sentir que j'existe et que la beauté du jour qui vient dépend de la beauté que je veux y mettre. »

*Huguette Oligny (1922-2013),
comédienne et
actrice québécoise*



Savez-vous ce qu'est l'AQDR ?

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées regroupe 35 000 membres dans tout le Québec. Elle a pour mission la défense des droits culturels, sociaux et économiques des personnes de 50 ans et plus. Elle compte 47 sections au Québec. La section de Trois-Rivières représente plus de mille membres en Mauricie !



L'AQDR est votre voix. Elle se fait entendre auprès des gouvernements et de divers organismes.

Vous êtes retraité ou préretraité ?

Le sort des aînés vous touche ?

Vous disposez de quelques heures pour faire du bénévolat ?

**L'AQDR travaille pour vous.
L'AQDR a besoin de vous.**

Joignez-vous à une équipe efficace et sympathique !

HORAIRES DE NOS BUREAUX

Veuillez noter les heures d'accueil de notre secrétariat :

**Du mardi au jeudi
de 13 h 30 à 16 h 30**

LES AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE DE L'AQDR :

- Obtenir de l'information sur les droits des personnes de 50 ans et plus au Québec;
- Des réponses à vos questions;
- Un abonnement gratuit au journal L'Alerte, publié trois fois par année;
- Des économies sur vos primes d'assurance automobile et habitation, chez La Capitale assurances générales;
- Des économies sur vos achats de peinture chez les marchands Bétonel (code 21149);
- Des rabais sur les produits et services du Groupe Forget, audioprothésistes;
- Des rabais sur les sorties individuelles du Centre de la navigation Cap-Charles.
Tél : 819-292-3106
- Certificat IRIS, le groupe Visuel

Le journal L'Alerte

Publié trois fois par an, il vous informe de vos droits. Les membres du comité-journal élaborent les articles et cherchent des commanditaires.

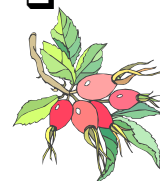
OFFRES DE BÉNÉVOLAT

Quel comité vous intéresse ?

- Comité-journal ☐
Comité-revenu ☐
Comité-jeu excessif ☐
Comité-fraudes ☐
Comité-milieu de vie ☐
Comité-conférences ☐
Comité-téléphonistes ☐

Quelles sont vos disponibilités ?

- Lundi ☐
Mardi ☐
Mercredi ☐
Jeudi ☐
Vendredi ☐
Samedi ☐



Aimeriez-vous faire partie de notre conseil d'administration ?

Oui ☐ Non ☐

Votre nom :

Votre adresse :

Votre numéro de téléphone :

()

Êtes-vous retraité ?

Oui ☐ Non ☐

Si oui, quelle était votre profession ?