



# L'arbre et ses racines



Numéro Automne 2025



**AQDR**  
Montmagny-L'Islet

INFORMER & SENSIBILISER

# Conférences gratuites



50+  
ANS



AQDR

Montmagny-L'Islet

## Secteur Montmagny



Déjeuner à 9h00 | Conférence à 10h00

### La sécurité incendie

JEUDI 11 SEPTEMBRE

Montmagny à 9h00 | Restaurant Lafontaine

### Les bienfaits de la vaccination

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

Montmagny à 9h00 | Restaurant Lafontaine

### Télésurveillance à domicile

JEUDI 16 OCTOBRE

Montmagny à 9h00 | Restaurant Lafontaine

### Chaudière-Appalaches inclusive

JEUDI 30 OCTOBRE

Montmagny à 9h00 | Restaurant Lafontaine

### Le deuil aux couleurs de l'amour

JEUDI 13 NOVEMBRE

Montmagny à 9h00 | Restaurant Lafontaine

### La santé auditive

JEUDI 27 NOVEMBRE

Montmagny à 9h00 | Restaurant Lafontaine

## Secteur L'Islet



Déjeuner à 9h00 | Conférence à 10h00

### Télésurveillance à domicile

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

### Chaudière-Appalaches inclusive

MERCREDI 8 OCTOBRE

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

### La sécurité incendie

MERCREDI 22 OCTOBRE

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

### La proche aidance

MERCREDI 5 NOVEMBRE

SJPJ à 13h30 (après soupe) | Soupe au bouton

### La santé auditive

MERCREDI 19 NOVEMBRE

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

### Les services en pharmacie

DATE À VENIR

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

## BIENVENUE À TOUS



Appelez-nous  
418 291-4642



Écrivez-nous par courriel  
[info@aqdrmontmagny.org](mailto:info@aqdrmontmagny.org)



Suivez-nous sur Facebook  
Aqdr Montmagny-L'Islet



INFORMER & SENSIBILISER

# Conférences gratuites



50+  
ANS



AQDR

Montmagny-L'Islet

## Berthier-sur-mer



Offerts après les dîners communautaires

### Protection vie privée numérique

MERCREDI 29 OCTOBRE

Berthier-sur-mer à 13h30 | Centre des loisirs

### Bougeons contre l'âgisme

DATE À VENIR

Berthier-sur-mer | Centre des loisirs

### Aînés Branchés, cours groupe

DATES À VENIR

Berthier-sur-mer | Centre des loisirs

## Saint-Fabien



Offerts après les dîners communautaires

### Protection vie privée numérique

JEUDI 18 SEPTEMBRE

St-Fabien à 13h30 | Salle municipale

### Bougeons contre l'âgisme

JEUDI 9 OCTOBRE

St-Fabien à 13h30 | Salle municipale

## Saint-Pamphile



Déjeuner-conférence

### Mener une vie sociale active

MARDI 23 SEPTEMBRE

St-Pamphile à 9h00 | Restaurant Chez Réjean

### Bougeons contre l'âgisme

MARDI 28 OCTOBRE

St-Pamphile à 9h00 | Restaurant Chez Réjean

### Chaudière-Appalaches inclusive

MARDI 18 NOVEMBRE

St-Pamphile à 9h00 | Restaurant Chez Réjean

## Sainte-Perpétue



Café-conférence

### Votre vie, vos droits, l'AQDR

MARDI 14 OCTOBRE

Ste-Perpétue à 9h00 | La médiathèque

### L'AQDR, thématique variée

MARDI 4 NOVEMBRE

Ste-Perpétue à 9h00 | La médiathèque

BIENVENUE À TOUS



Appelez-nous  
418 291-4642



Écrivez-nous par courriel  
[info@aqdrmontmagny.org](mailto:info@aqdrmontmagny.org)



Suivez-nous sur Facebook  
Aqdr Montmagny-L'Islet



# Prévention des chutes chez les personnes aînées

Les chutes sont responsables de 21 644 décès survenus au Québec entre 2000 et 2019, ce qui correspond en moyenne à 1 082 décès par année. Les personnes âgées de 65 ans et plus représentent 91,9 % de ces décès. On attribue également aux chutes 214 330 hospitalisations pour les années 2011-2012 à 2020-2021, soit une moyenne de 21 433 hospitalisations par année. Les personnes âgées de 65 ans et plus représentent 71,2 % de l'ensemble de ces hospitalisations. Si elles surviennent à tout âge dans des circonstances différentes, les chutes entraînent des conséquences plus graves chez les personnes de 65 ans et plus que chez les jeunes et les adultes de moins de 65 ans. Au Québec, un million de personnes aînées de 65 ans et plus vivent à domicile et le tiers fera une chute au cours de l'année.



Faire une chute, c'est perdre l'équilibre et tomber. Faire une chute peut être : trébucher sur des obstacles comme un tapis, un cordon électrique ou des surfaces inégales tel qu'un trottoir, glisser sur des surfaces mouillées ou glacées, retomber assis en essayant de se lever, débouler dans un escalier ou encore manquer une marche. À l'extérieur, les chutes ont principalement lieu dans les

stationnements, en circulant sur le trottoir ou dans des parcs, mais également dans les escaliers, les ruelles ou même chez soi, dans sa cour. Il est possible de prévenir les chutes au quotidien, dans vos activités et vos déplacements! On peut les éviter en adaptant le domicile, en adoptant de bonnes habitudes et en restant actif. De plus, il ne faut jamais hésiter à demander de l'aide pour accomplir certaines activités tels que les emplettes, les travaux d'entretien et bien d'autres! Plusieurs facteurs peuvent augmenter les risques de tomber et de se blesser. Des facteurs personnels : la diminution d'équilibre, les os et muscles plus fragiles, les problèmes de vision ou d'audition, la sédentarité (peu d'activité physique), les effets secondaires liés à la prise de certains médicaments. Des facteurs liés à son environnement, dans son domicile : les surfaces glissantes, le manque d'éclairage, les obstacles qui font trébucher. L'automne les surfaces couvertes de feuilles mortes glissantes. L'hiver les surfaces avec neige couvrant de la glace, le verglas et l'accumulation de neige.

source : <https://santepubliquemontreal.ca/conseils-et-prevention/conseils/prevention-des-chutes chez-les-personnes-ainees>

source : <https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/chutes chez-les-aines/>



## Stratégies clés pour prévenir les chutes :

- Faites de l'exercice : mettez votre équilibre à l'épreuve et développez votre force.
- Dormez suffisamment.
- Prenez votre temps : ne vous pressez pas en marchant ou en vous levant.
- Conservez un bon équilibre physiologique grâce à une bonne nutrition et une hydratation suffisante.
- Faites vérifier régulièrement votre vue et votre ouïe.
- Gérez vos médicaments et passez les en revue régulièrement avec votre pharmacien ou votre médecin, car certains d'entre eux peuvent causer des étourdissements et des chutes.
- Portez des chaussures solides et bien ajustées.
- Envisagez d'utiliser une canne ou un autre dispositif d'aide à la mobilité au besoin.
- Utilisez correctement vos lunettes et appareils auditifs.
- Assurez-vous d'avoir un éclairage adéquat dans les couloirs, les escaliers et les allées ainsi que dans la chambre à coucher et la salle de bain.
- Gardez les escaliers libres d'objets encombrants et les escaliers et trottoirs extérieurs exempts d'objets encombrants, de glace ou de neige.
- Installez des rampes le long des escaliers et des barres d'appui de sécurité dans la salle de bains.
- Inspectez votre domicile pour détecter les risques potentiels de glissade ou de trébuchement et utilisez des tapis antidérapants.
- Veillez à ce que les objets et produits utilisés régulièrement soient à portée de main.

## Quoi faire si vous tombez?



### Les signes d'une blessure :

#### Si vous tombez, surveillez ces signes pendant 2 jours :

- Avoir mal à la tête.
- Avoir mal au cœur.
- Perdre connaissance, s'évanouir.
- Avoir la tête qui tourne.
- Voir double.
- Avoir très mal à une partie du corps.
- Avoir de la difficulté à marcher.



#### Se demander si on est assez bien pour se relever.

- Si oui, se relever lentement.
- Appeler 811 pour des conseils.

#### Si vous ne pouvez pas vous relever,appelez 911.

Si vous tombez,



### C'est important d'en parler à vos proches.

Ils pourront vous aider à surveiller les signes d'une possible blessure.

#### Appelez 911 si :

- Vous vous êtes cogné la tête en tombant.
- Vous prenez des médicaments anticoagulants.



Lors de votre prochain rendez-vous, dites à votre médecin ou professionnel de la santé que vous êtes tombé.



# Pourquoi l'arrivée de l'automne impacte-t-elle votre humeur et comment y remédier ?

Depuis l'arrivée de l'automne, vous avez peut-être l'impression d'être plus fatigué, triste ou moins enjoué. C'est tout à fait normal, le changement de saison peut jouer sur notre humeur.

Heureusement, il est possible d'y remédier. On vous explique tout. Les essentiels à retenir : Le changement de saison peut avoir un impact direct sur l'humeur. Cela est généralement dû à une baisse d'exposition à la lumière naturelle. La luminothérapie peut être une façon d'y remédier.

## Un trouble du rythme circadien

Qui dit arrivée de l'automne dit moins de soleil, des journées plus courtes et parfois une grisaille persistante. Ce changement de saison peut avoir un impact direct sur votre humeur, et cela s'explique facilement. C'est en 1984 que le Dr Norman E. Rosenthal, psychiatre et chercheur au National Institute of Mental Health, a démontré la corrélation entre lumière et dépression. La lumière est ainsi importante pour le fonctionnement normal de notre organisme. En effet, ce dernier est régi par une horloge interne correspondant aux rythmes circadiens : ils orchestrent le mode veille / sommeil de notre corps. Ce rythme se règle, entre autres, sur le temps d'exposition au soleil. Lorsque le taux de luminosité change (notamment à l'arrivée de l'automne) un dérèglement peut survenir et expliquer ce changement d'humeur.

Le temps que le corps s'adapte à ces changements d'informations, les taux d'hormones et de neurotransmetteurs qui régulent les comportements, notamment la mélatonine, hormone du sommeil, et la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de nos humeurs, peuvent varier.



## Les bienfaits de la luminothérapie

La luminothérapie peut être une solution à ce changement d'humeur à l'arrivée de l'automne. « L'état dépressif lié au manque de lumière est dû à une hormone, la mélatonine, qui est sécrétée exclusivement dans l'obscurité. En donnant un message clair au cerveau sur l'alternance jour/nuit, la luminothérapie resynchronise la sécrétion de la mélatonine et le bon tempo du rythme circadien. Le traitement par luminothérapie débutera au démarrage des symptômes, en automne, jusqu'au printemps » expliquent les Hôpitaux Ramsay Services. Il suffit, en pratique, de s'exposer tous les matins à une lumière de 5 000 à 10 000 lux d'intensité durant 30 minutes à 1h. La séance de luminothérapie doit se faire assez tôt : idéalement entre 7 et 9 heures du matin. « Le spectre lumineux peut être enrichi avec des couleurs de longueurs d'onde différentes comme le bleu qui activerait le plus les photorécepteurs impliqués dans les rythmes circadiens » précisent les experts.

# Pourquoi la fatigue s'intensifie-t-elle à l'arrivée de l'automne ?

Vous l'avez peut-être déjà ressenti, à l'arrivée de l'automne, il arrive que la fatigue soit plus intense. Cela peut s'expliquer de plusieurs façons différentes. Découvrez lesquelles.

Les essentiels à retenir : La baisse de luminosité joue un rôle direct sur le corps et notre fatigue. La qualité du sommeil peut être impactée par le changement de rythme. Heureusement, des solutions existent pour lutter contre cette baisse d'énergie.

## Changement de saison : une fatigue qui s'explique

Le retour de la pluie, du froid, des journées de plus en plus courtes, et un sentiment de fatigue générale qui s'installe et s'intensifie. L'arrivée de l'automne n'est pas toujours une période de transition très appréciée. D'après le centre médical « Espace sommeil vigilance » cette fatigue peut s'expliquer par :

- Une diminution de l'activité physique : avec les mauvais jours et la grisaille, l'activité physique est parfois mise de côté. Pourtant, elle a un impact direct sur la qualité du sommeil ;
- Un déséquilibre du rythme circadien : l'exposition à la lumière du jour est essentielle pour une bonne synchronisation de nos rythmes, et donc pour un bon sommeil. N'hésitez pas à sortir prendre l'air régulièrement ;
- Un retard de sécrétion de mélatonine : les jours raccourcissent à l'automne et l'exposition à la lumière naturelle est de plus en plus rare. Cela entraîne un arrêt de sécrétion de mélatonine, ce qui engendre un état d'hypersomnie (réveil difficile, somnolence diurne, grande fatigue...) ;
- Une baisse de la sérotonine : elle permet de réguler l'humeur et de favoriser le bien-être. Ainsi, si sa production vient à manquer, cela engendre une baisse de moral et d'énergie liée au manque de lumière.

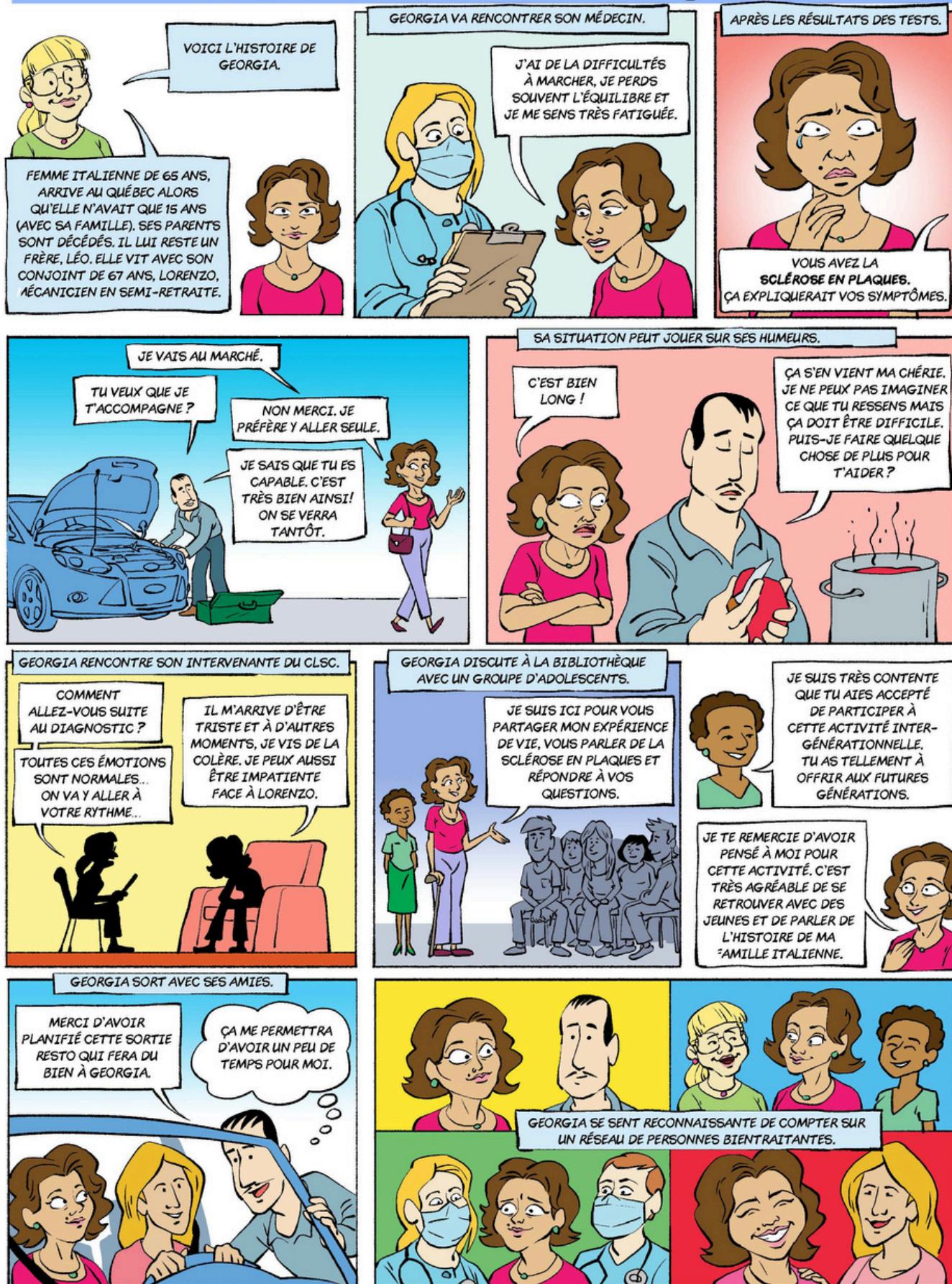
Heureusement, il est possible de lutter contre les effets indésirables de ce changement de saison.

## Des solutions pour lutter contre la fatigue automnale

Pour lutter contre cette fatigue liée à la baisse de luminosité est tout à fait possible. Il est par exemple de recommander de passer du temps dehors, dans la journée, même si vous travaillez. « Sortez le midi pour faire 10/15 minutes de marche et retourner au travail, ne restez pas enfermé, ce sera déjà énorme. Il s'agit juste de retourner à un rythme un peu plus naturel et actif, en bougeant et en faisant des choses, ne serait-ce que marcher un peu, courir ou faire ses courses, si possible le matin, le midi et en début d'après-midi, à l'extérieur » explique Flore Sinturel, chronobiologiste à l'université de Genève interrogée par Sud Ouest. Le soir, l'experte conseille de ne pas stimuler son cerveau. Cela lui permet d'être dans un rythme du soir et de se préparer à la nuit. Il est aussi possible d'avoir recours à la luminothérapie. Celle-ci consiste à s'exposer régulièrement à une source de lumière provenant d'un appareil émettant une longueur d'onde imitant la lumière naturelle. Enfin, sachez qu'il est possible de se compléter en vitamine D.



# La bientraitance: l'histoire de Georgia



# La maltraitance chez les personnes aînées

## Je me donne le droit d'agir!

La crise que nous vivons actuellement augmente l'isolement social et le sentiment de solitude chez plusieurs d'entre nous. Lorsque nous croyons être dans une situation de maltraitance, il faut agir.



### Qu'est-ce que la maltraitance?

La maltraitance consiste en un ou plusieurs gestes, ou une absence d'action appropriée, qui cause du **tort** ou de la **détresse** à la personne aînée. Elle se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance. Elle est souvent commise par un proche, mais peut aussi l'être par des personnes offrant des services ou des soins. Parfois, la personne maltraitante n'a pas de mauvaise intention. La maltraitance ne s'accompagne pas toujours de violence. Toutefois, la négligence peut causer autant de tort que la violence.

### Quoi faire?

#### 1. Nommer vos limites

Vous pouvez agir en exprimant votre opinion, votre accord ou désaccord. Vous pouvez prendre une période de réflexion avant de répondre « oui » à quelque chose que l'on vous demande. Vous ne devriez pas ressentir une pression ou un signe de malaise pour répondre à une personne.

**Exemples de maltraitance :**

- Vous subissez du chantage ou des menaces de la part de votre entourage.
- On vous infantilise.
- On vous bouscule parce que vous ne marchez pas assez vite.

#### 2. Briser l'isolement

Parlez avec une personne en qui vous avez confiance, n'hésitez pas à demander de l'aide, ne restez pas seul avec une situation qui vous crée un malaise.

##### Exemples de maltraitance :

- On vous coupe l'accès à des services.
- On ne vous permet pas de parler à votre famille, à votre médecin ou à votre comptable.

#### 3. Demeurer à l'écoute de vos émotions

Faites-vous confiance dans ce que vous ressentez, écoutez votre voix intérieure, apprenez à vous respecter.

##### Exemples de maltraitance :

- On vous intimide et vous vous sentez angoissé.
- On ne répond pas à vos besoins essentiels requis à votre santé.

#### 4. Faire valoir vos droits et vos choix selon vos besoins

Vous avez des droits, peu importe votre âge, votre sexe, votre origine ou votre orientation sexuelle.

##### Exemples de maltraitance :

- On vous met de la pression pour faire un nouveau testament contre votre gré.
- Vous êtes privé d'intimité dans votre milieu de vie.
- On ne respecte pas vos choix, on décide à votre place, sans vous consulter.

### Besoin d'aide?

- Explorez des pistes de solution avec une personne de confiance.
- Téléphonez à des lignes d'écoute ou à des services de votre localité: CLSC, Ligne Aide Abus Aînés, 211, Centre d'action bénévole, organismes de défense de droits, organismes de médiation citoyenne, etc.



**LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS**  
**1 888 489-ABUS (2287)**

[www.lignemaltraitance.ca](http://www.lignemaltraitance.ca)

[www.cisssca.com](http://www.cisssca.com)

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec



# Planifier sa succession en 10 étapes

Une bonne planification successorale permet d'éviter de nombreux problèmes à vos proches après votre décès. Mais elle permet aussi de retirer divers bénéfices de votre vivant, comme de faire fructifier votre patrimoine pour en faire bénéficier plus tard vos héritiers. C'est aussi l'occasion de faire le point sur votre situation financière et familiale, et de faire connaître vos intentions à votre entourage. En plus, vous pouvez réduire l'impôt payable sur vos biens à votre décès.



## 1. Rassembler vos documents officiels

Voici des exemples de documents officiels:

- contrat de mariage ou convention de vie commune pour les conjoints de fait
- jugement de divorce ou de séparation de corps
- convention de copropriété
- polices d'assurance-vie
- déclarations de revenus
- relevés de placements (comptes bancaire, REER, CELI, etc.)
- états financiers de votre entreprise, et convention entre associés ou actionnaires, le cas échéant
- etc

## 2. Préparer votre bilan patrimonial

Le bilan patrimonial est un document qui permet à vous ou à vos proches d'avoir une vue d'ensemble de tout ce que vous possédez. Il s'agit d'un portrait de vos biens et de vos dettes. Le bilan patrimonial est très utile pour déterminer vos objectifs au moment de planifier votre succession, mais aussi pour faciliter le travail de votre liquidateur à votre décès. Il est donc essentiel qu'il soit à jour et gardé en lieu sûr!

## 3. Déterminer vos objectifs pour planifier votre succession

Que voulez-vous pour vos proches après votre décès? Vos objectifs sont, entre autres, des résultats que vous aimeriez atteindre.

Par exemple :

- Permettre à vos héritiers de recevoir leur part d'héritage le plus rapidement possible
- Assurer la sécurité financière de votre conjoint, pour une durée plus ou moins longue
- Faire fructifier votre patrimoine jusqu'à ce que vos enfants atteignent la majorité



- Éliminer certains frais reliés à la liquidation de votre succession qui pourraient réduire votre patrimoine
- Réduire les impacts fiscaux pour que vos héritiers reçoivent le plus d'argent possible
- Éviter que le liquidateur de votre succession ait à vendre des biens de grande valeur, financière ou sentimentale, pour payer vos dettes
- Transférer le contrôle de votre entreprise à vos enfants

Si vous n'avez aucune idée des objectifs que vous devriez poursuivre, rien ne vous oblige à faire cavalier seul! Un planificateur financier ou un professionnel du droit peut analyser votre situation, vous guider dans l'identification de vos objectifs et vous proposer les stratégies qui s'imposent.

#### 4. Rédiger votre testament

Le testament est le document essentiel pour faire connaître vos volontés.

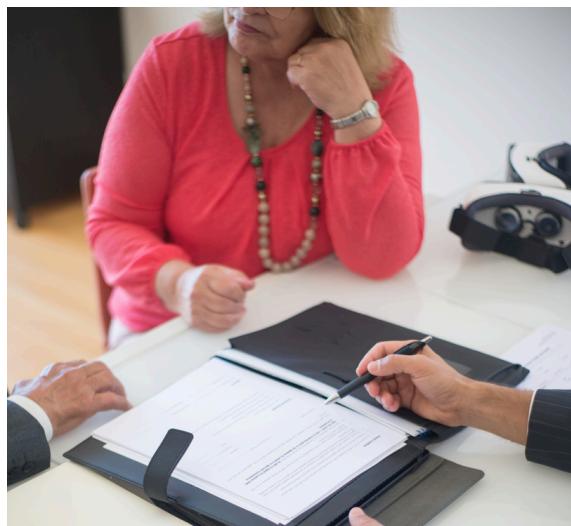
Il sert notamment à :

- indiquer à qui vous voulez laisser vos biens
- désigner un liquidateur, c'est-à-dire une personne qui se chargera de liquider votre succession;
- prévoir qui sera le tuteur de vos enfants mineurs advenant le décès préalable de l'autre parent

#### 5. Adopter des stratégies pour réduire l'impôt à votre décès

Il existe plusieurs moyens de réduire l'impôt à votre décès, mais il faut prévoir le coup alors que vous êtes bien vivant! Il est aussi important de vous assurer que votre succession aura suffisamment de liquidités pour couvrir l'impôt, vos dettes, de même que les autres frais reliés à votre décès.

Plusieurs professionnels peuvent vous conseiller au moment de planifier votre succession. Ceux-ci pourront évaluer votre situation et vous proposer différents moyens pour garder le plus d'argent possible pour vos héritiers.



#### 6. Souscrire une assurance-vie

L'assurance-vie permet d'assurer la sécurité financière de vos proches. Au moment du décès, le montant versé par la compagnie d'assurance n'est pas imposable. Il peut servir à payer de l'impôt sur un bien légué à une personne, comme un chalet, un immeuble à revenu ou une entreprise.

De plus, si vous nommez une ou plusieurs personnes spécifiques comme bénéficiaire du montant d'assurance, le chèque de la compagnie d'assurance leur sera remis directement, sur preuve de votre décès, et ce sans égard aux biens et aux dettes de votre succession. L'assurance peut donc être distincte de votre succession.

#### 7. Préparer un mandat de protection

Planifier son décès, c'est bien, mais c'est encore mieux si vous planifiez vos derniers moments de vie. Le mandat de protection (mandat en cas d'inaptitude) est un document qui contient vos directives pour s'occuper de vous et de vos finances au cas où vous deviendriez inapte.

## 8. Rédiger des directives médicales anticipées

Les «directives médicales anticipées» vous permettent de dire à l'avance que vous acceptez ou que vous refusez certains soins de santé. Le personnel médical doit consulter ce document et respecter vos volontés, si vous n'êtes plus en mesure de les exprimer.

## 9. Exprimer vos volontés quant à vos funérailles

- Afin de faciliter le travail de vos proches à votre décès, il est toujours utile d'exprimer
- verbalement ou par écrit vos volontés en ce qui concerne vos funérailles ainsi que la façon dont vous souhaitez être inhumé (enterrement ou incinération).
- Sachez qu'il est aussi possible de préparer à l'avance ses funérailles en signant des contrats avec diverses compagnies de services funéraires pour définir vos préarrangements funéraires.

## 10. Penser au don d'organes et de tissus

Si tel est votre souhait, prévoir un don d'organes et de tissus à votre décès en signant l'autocollant apposé au dos de votre carte d'assurance-maladie, en inscrivant votre consentement au registre de la Régie de l'assurance maladie du Québec ou en demandant à votre notaire d'insérer une clause à cet effet dans votre testament ou votre mandat de protection. Informez vos proches de votre décision

## Réviser la planification de votre succession

La révision de votre planification devrait être intimement liée à votre situation personnelle et familiale. Idéalement chaque fois qu'un événement important survient dans votre vie, votre planification devrait être révisée. Les objectifs que vous vous êtes fixés au départ peuvent changer, que ce soit parce que vous divorcez, qu'un nouveau membre s'ajoute à votre famille ou que vos biens ou vos dettes connaissent des changements significatifs. Il est aussi souhaitable de consulter un professionnel du droit aux trois à cinq ans, afin de vérifier si des changements dans la loi affectent votre planification.



# Mots cachés

## Spécial Automne

Les mots peuvent être placés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Potiron  
Feuille  
Pull  
Bottes

Pomme  
Champignon  
Manteau  
Soupe

Halloween  
Couverture  
vent  
Citrouille

Pluie  
Automne  
Froid  
Chasse

W	O	P	M	F	T	V	U	O	B	H	G	T	Z	V
A	C	H	A	M	P	I	G	N	O	N	K	L	V	E
E	Z	A	V	H	U	O	P	R	T	S	Q	V	M	U
L	G	R	Y	I	P	F	E	S	T	G	P	V	V	O
L	X	O	H	D	S	X	V	K	E	U	R	E	D	P
I	P	O	T	I	R	O	N	Z	S	E	R	N	T	O
U	U	I	O	P	Q	S	U	D	F	G	H	T	J	M
O	K	L	M	W	X	C	V	P	B	N	M	D	A	M
R	F	E	F	C	H	A	S	S	E	U	A	I	U	E
T	R	E	B	H	K	I	D	R	N	H	N	R	T	H
I	O	L	U	D	F	P	U	L	L	B	T	X	O	P
C	I	D	B	I	J	O	F	Y	R	D	E	M	M	T
O	D	G	T	P	L	U	I	E	X	Z	A	M	N	H
A	G	J	O	T	J	L	D	F	H	J	U	X	E	O
H	A	L	L	O	W	E	E	N	F	R	B	U	Y	E

Réponse page 17

# Santé mentale des aînés : la fin des tabous ?



**Le 10 octobre est la journée mondiale de la santé mentale. Dans ce cadre, Sébastien Grenier, psychologue clinicien, directeur du laboratoire LEADER au CRIUGM et professeur agrégé à l'Université de Montréal, nous éclaire sur l'anxiété et la dépression chez les aînés, des maux longtemps restés tabous. Entre recherche, intervention clinique et formation de la relève en psychologie, le chercheur s'active pour libérer la parole autour de ce sujet.**

**La population québécoise est l'une des plus vieillissantes au monde. En fonction des études, 6 à 10% des personnes de 65 ans et plus présentent des troubles d'anxiété. Les troubles de dépression majeure, eux, touchent de 3 à 4% des aînés. Or, le nombre de personnes concernées par ces troubles augmente chaque année.**

## **La vision de la santé mentale des aînés a-t-elle évolué aujourd'hui ?**

Il y a dix ans, lorsqu'on abordait le sujet du bien-être des personnes aînées, la santé physique et la santé cognitive étaient toujours mises de l'avant, mais la santé psychologique, elle, était oubliée. Ces dernières années, j'ai pu observer une évolution croissante de l'intérêt porté à la santé mentale des personnes aînées avec un virage important en 2020, aux débuts de la pandémie COVID-19. Il y a depuis un regain d'intérêt au niveau des médias, des politiciens et dans la population. La pandémie a joué un rôle d'accélérateur en ouvrant les yeux de la société sur les conditions psychologiques des aînés. Elle a aussi entraîné une augmentation des possibilités de financement qui sont devenues plus nombreuses pour les travaux de recherche sur ce sujet. Même si nous parlons beaucoup de santé mentale depuis la pandémie, certaines croyances et stigmatisations que vivent les aînés avec des troubles d'anxiété voire de la dépression n'ont pas disparu pour autant. Souffrir d'anxiété dans sa vieillesse n'est pas une fatalité ou une honte à cacher. Il ne faut pas hésiter à consulter et se faire aider, car il est difficile de s'en défaire sans faire de psychothérapie. Cette dernière n'est pas réservée qu'aux jeunes ! Les études scientifiques montrent d'ailleurs que les aînés y sont très réceptifs.

## **Quels sont les enjeux autour de la santé mentale des aînés ?**

Un des enjeux que je peux citer est le manque de psychologues formés en gériatrie au Québec comparativement à d'autres provinces canadiennes où des formations spécialisées sont plus répandues. Il faut augmenter le bassin de psychologues réellement spécialisés en vieillissement pour offrir un service adéquat aux personnes âgées dans le besoin de consulter. Les neuropsychologues sont par exemple plus nombreux alors que ce n'est pas la majorité des aînés qui développeront une maladie neurodégénérative comme celle de la maladie d'Alzheimer. Par contre, nombreux sont les aînés qui présenteront des troubles anxieux ou dépressifs.

Un autre point est le problème généralisé du manque d'accès à la psychothérapie. De nombreuses personnes âgées vivent en régions éloignées dans des villages un peu partout au Québec. Aller à un rendez-vous alors qu'on est en perte d'autonomie ou qu'on a des soucis de santé n'est alors pas évident. C'est fort de ce constat d'inaccessibilité, que j'ai eu l'idée de mettre en place le programme VIEsÂGE, pour VlvrE sans Anxiété pour les personnes âGÉes, et dont je suis le directeur scientifique.

### **Pouvez-vous nous expliquer un peu plus ce projet ?**

Le programme VIEsÂGE a officiellement été lancé en mai 2023. C'est la Fondation Mirella et Lino Saputo qui, voulant venir en aide aux personnes âînées souffrant de détresse psychologique, a fait un don important à la Fondation Institut de gériatrie de Montréal pour implanter le programme. Comme je l'expliquais précédemment, les personnes âînées en détresse n'ont pas toujours accès à des services de psychothérapie, par contre, elles ont plus facilement accès à des organismes communautaires dans leur quartier. L'idée avec VIEsÂGE est d'outiller et de former les ressources humaines de ces organismes partout au Canada, directement sur le terrain. L'objectif est que ces ressources puissent identifier les signes de détresse psychologique chez une personne âgée afin de pouvoir l'aider ou la référer aux ressources compétentes. Durant la dernière année, nous avons formé plus de 2 100 employés, bénévoles ou gestionnaires répartis dans plus de 500 organisations œuvrant auprès des personnes âînées, et ce, partout au Québec !

### **Comment distinguer l'anxiété de la dépression chez les âînés ?**

Dans le cas de l'anxiété, la personne âgée se projette dans le futur de manière négative. Cela se présente souvent sous la forme d'inquiétudes. Elle anticipe des dangers ou des catastrophes désastreuses. La peur de perdre son autonomie, de chuter, la peur de perdre la vue, l'ouïe ou la mémoire, celle d'être abandonnée par ses enfants ou encore d'être placée dans un CHSLD en sont des exemples. Jusqu'à un certain point, ces inquiétudes sont normales lorsqu'une personne vieillit, car elle se questionne sur son avenir. Elles deviennent problématiques lorsqu'elles empêchent la personne de fonctionner normalement. Cela peut se traduire par des insomnies ou des tensions musculaires par exemple. Il y a de nombreux critères à prendre en compte avant de poser un diagnostic.



La dépression à l'inverse est un retour dans le passé de façon négative. La personne vieillissante se compare à la personne qu'elle était autrefois et aux capacités qu'elle avait comme une meilleure forme physique ou une meilleure mémoire par exemple. Cette comparaison et ce blocage dans le passé vont l'emmener à se dévaloriser et se sentir découragée. La dépression peut se manifester à travers de l'irritabilité, une perte de motivation, ou encore de l'agitation. Attention, seul un professionnel pourra poser le diagnostic, car présenter ces symptômes ne veut pas automatiquement dire que la personne est dépressive. C'est un défi de repérer chez les personnes âgées de l'anxiété ou la dépression, car elles peuvent être camouflées par des problèmes de santé physique comme des douleurs chroniques ou résulter d'effets secondaires de médicaments. La santé physique, la santé psychologique et la santé cognitive sont interrelées.

## **Quels sont les facteurs de risque liés à l'anxiété chez les ainés ?**

Cette année, j'ai travaillé avec un groupe canadien d'experts chapeauté par la coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées. Suite à cette collaboration, nous avons publié les lignes directrices canadiennes sur l'évaluation et le traitement de l'anxiété chez les personnes aînées. Nous avons relevé durant le projet de nombreux facteurs de risque. Tout d'abord, le fait d'être une femme augmente les risques de développer de l'anxiété, mais c'est aussi vrai pour un jeune adulte. Avoir un handicap ou être en mauvaise santé augmente également les risques de souffrir d'anxiété en vieillissant. C'est également le cas si une personne a des problèmes cognitifs ou qu'elle est isolée ou se sent seule. Dans ces cas c'est un cercle vicieux, car les pertes cognitives augmentent les risques d'anxiété, tandis que souffrir d'anxiété sur une longue durée augmente les risques de développer des troubles cognitifs. Il en est de même pour l'isolement, car plus nous nous isolons plus nous sommes sujets à l'anxiété et plus nous sommes anxieux, plus nous nous isolons...

## **Toujours selon votre étude, quels sont alors les facteurs de protection contre l'anxiété ?**

Premièrement, être satisfait de sa vie. C'est un processus normal que de faire le bilan de sa vie lorsqu'on vieillit et que la mort approche. Les personnes qui sont fières de ce qu'elles ont accompli de leur vie sont plus en paix avec elles-mêmes. À l'inverse, si le bilan n'est pas concluant, cela peut vite devenir anxiogène pour la personne qui se dit qu'elle n'a plus assez de temps pour accomplir ce qu'elle n'a pas encore pu faire. Deuxièmement, entretenir des liens sociaux. En effet, ces liens sociaux sont essentiels à notre bien-être, car plus une personne se retrouve isolée et plus sa santé risque de se dégrader. Troisièmement, maintenir une participation sociale qui est un concept assez populaire en vieillissement. Le fait d'être impliqué dans une communauté, d'y avoir une place et d'apporter sa contribution est un facteur de protection. Que ce soit dans un groupe de bénévoles, un club de marche ou de lecture, cela contribue au sentiment d'appartenance. Enfin, entretenir une spiritualité ou avoir une appartenance religieuse. Il semble que les personnes avec des pratiques religieuses ou spirituelles sont mieux protégées contre l'anxiété et la dépression. Cependant, ce facteur de protection risque de disparaître avec les nouvelles générations de personnes aînées au Québec. Parmi les baby-boomers beaucoup ont complètement abandonné la foi suite aux nombreux abus de l'Église catholique par exemple.

## **Comment peut-on soutenir la santé mentale des personnes aînées ? Quel message souhaitez-vous faire passer ?**

Il est important de prendre le temps d'écouter les personnes âgées et de leur donner la place qui leur revient dans la société. Nous devrions nous soucier de leur bien-être et de leur ressenti. La société est pour l'instant encore très âgiste avec beaucoup de jugements et d'étiquettes envers les aînés. De plus, les personnes âgées ne sont pas très visibles autour de nous. Il y a un peu d'amélioration, mais dans les médias ou à la télévision par exemple, à partir d'un certain âge elles ne sont quasiment plus représentées. La société doit s'efforcer d'être plus inclusive.

J'aimerais également rajouter qu'il faut apprendre de leur expérience. Elles ont une sagesse et une richesse à transmettre qui ne sont pas assez valorisées dans notre société nord-américaine. C'est vrai qu'au quotidien j'aide des personnes aînées en thérapie, mais si vous saviez à quel point elles m'aident en retour à porter un regard différent sur la vie ! Prenons la question de l'équilibre vie familiale-travail. Dans mes échanges, quand je demande aux personnes âgées de quoi elles sont le plus fières dans leur vie, c'est rare qu'elles évoquent leur travail ou alors très peu. Elles vont plutôt parler de leurs enfants, de leur famille ou de leurs voyages. Finalement, elles nous rappellent que les relations sont le cœur de la vie et cela permet de réajuster nos priorités !

Texte rédigé par Brenda Pierucci, Agente des communications





Il est temps qu'on **Ré-Âgisme** parce que l'humain est plus qu'une question d'âge pour Chaudière-Appalaches

## L'ÂGISME – INFANTILISATION

### Âgisme

Trop souvent, on nous dit « Bonjour ma p'tite madame ou mon p'tit monsieur ». Ou on entend dans le discours la « p'tite madame » ou « le p'tit monsieur ».



### Saviez-vous que...

L'infantilisation comme mon p'tit monsieur, ma p'tite madame, est une forme d'âgisme très courante.

Source : Adapté de *L'âgisme c'est assez! De A à Z*, Cégep de Drummondville, Centre collégial d'expertise en gérontologie, 2022

### Et si on changeait...

#### Individuellement

Utilisons simplement un Bonjour! si nous ne connaissons pas la personne.

Questionnons-nous sur la valeur ajoutée de placer « p'tit » ou « p'tite » devant madame ou monsieur. Ou mieux encore, intéressons-nous à la personne qui se trouve devant nous et demandons-lui comment elle veut être appelée.

#### Collectivement

Sensibilisons, formons le personnel lors de l'embauche, sur les bancs d'école, en formation continue ou au travail, par exemple. Après tout, une personne aînée est une personne adulte, pourquoi employer des termes qui pourraient la diminuer?

Pour plus d'informations : [cisscca.com/agisme](http://cisscca.com/agisme)

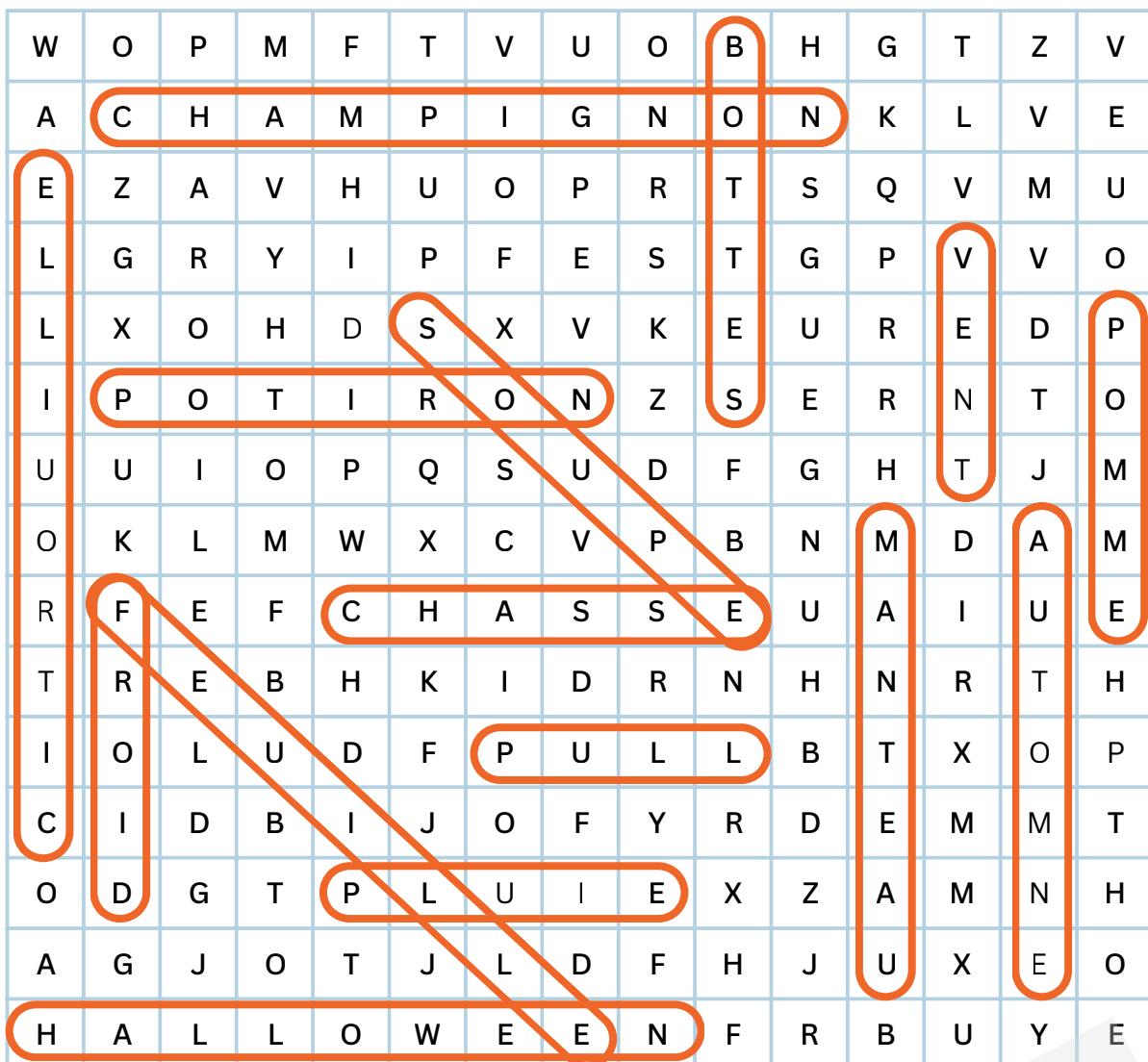
# Nous restons connectés et branchés avec vous!

À la Soupe aux boutons de Saint-Jean-Port-Joli, tous les mercredi, à partir de 13h. Nous serons sur place pour vous aider avec vos problème et vos questionnements concernant vos appareils électroniques.

Ou sur rendez-vous à Montmagny.



## Réponse



10<sup>e</sup>  
ÉDITION  
2025

# SALON de la 2<sup>e</sup> jeunesse

## Vivre et participer

Pour cette 10<sup>e</sup> édition, choisissez  
parmi l'une des deux journées

→ CONFÉRENCES ET ATELIERS

→ KIOSQUES D'EXPOSANTS

→ ACTIVITÉS ET DANSE SOCIALE



Pour voir la programmation  
et pour vous inscrire à partir du 1er septembre :

SCANNEZ avec l'appareil photo de votre téléphone  
TÉLÉPHONEZ au 418 248-7242, poste 120

2 OCTOBRE  
ou  
3 OCTOBRE

9h00 à 15h30  
Espace citoyen  
à Montmagny

COÛT : 5\$  
Dîner inclus

 Desjardins

 coop  
MONTMAGNY IGA  
Les Marchés Tradition CAP-SAINT-IGNACE

 MONTMAGNY  
CAPITALE DE L'OSE BLANCHE

 CAB  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET  
 Daniel Lachance  
Pharmacien propriétaire affilié



**AQDR**

Montmagny-L'Islet



AQDR Montmagny-L'Islet



418 291-4642



[info@aqdrmontmagny.org](mailto:info@aqdrmontmagny.org)