



Bulletin de  
l'Observatoire  
Vieillesse  
et Société

# géro-phare

Juin 2017

Pour un abonnement gratuit au Géro-phare

(514) 340-3540, poste 3927

Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!

[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)

15 juin à 14 h  
Conférence AvantÂge

« De drôles d'outils  
à prendre au sérieux ! »

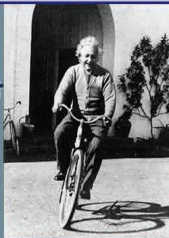
par

Michèle Sirois,  
comédienne, clown  
thérapeutique, auteure et  
conférencière

À l'Amphithéâtre  
Le Groupe Maurice  
4545, chemin Queen-Mary  
Montréal, H3W 1W5

Bienvenue à tous !

« La vie, c'est comme  
une bicyclette. Il faut  
avancer pour ne pas  
perdre l'équilibre. »



Albert EINSTEIN

[la-penseedujour.overblog.com](http://la-penseedujour.overblog.com)

**Nous vous  
souhaitons de  
belles vacances !  
Nous nous  
reverrons en  
septembre !**

## La longévité, quoi de neuf ?

La longévité est sûrement un thème cher à la gérontologie. Phénomène social des plus remarquables de notre époque, les sociétés occidentales ont gagné plus de 25 ans de prolongation de vie. Les progrès économiques et sociaux, la baisse de la mortalité infantile, la recherche médicale, le souci d'une meilleure santé expliquent généralement cette plus longue durée de l'existence humaine.

Dans son dernier ouvrage, *Jeune et centenaire*, qui vient de paraître, le Dr Judes Poirier s'interroge sur la longévité. L'auteur passe d'abord en revue les différentes théories du vieillissement : la théorie de l'usure, les théories endocrinienne et génétique et la théorie du stress oxydatif dont sont responsables les radicaux libres. Aucune de ces causes n'est vraiment à la source du vieillissement, bien qu'elles soient toutes, à leur façon, un peu à l'origine des outrages du temps.

La nutrition et l'activité physique sont toujours des remparts essentiels et efficaces contre le vieillissement. Le Dr Poirier parle longuement de la restriction calorique *qui génère moins de sous-produits toxiques pour les cellules*, en réduisant jusqu'à 30 % les dommages oxydatifs aux membranes cellulaires et à l'ADN. D'où l'importance de réduire au moins nos portions alimentaires quand on vieillit. Bien entendu, l'ouvrage vante les mérites de la diète méditerranéenne : fruits, légumes, poisson, volaille, légumineuses et huile d'olive.

Quant à l'exercice physique, ses bienfaits sont connus depuis longtemps et il s'avère actuellement le meilleur levier d'antiviellissement autant pour le corps que pour l'esprit. Pourtant, 30 % des gens sont encore sédentaires en Occident.

Vivre longtemps, oui ! Avec une espérance de vie en santé. *La proportion de gens âgés qui, à la retraite, demeureront sans maladie chronique jusqu'à la fin de leurs jours est de moins de 10 %.* Rien de très neuf, finalement, dans le domaine de la longévité. La nutrition et l'activité physique sont toujours les piliers d'une longévité accrue.

André Ledoux, vigie qualité de vie

## Les effets pervers de la marijuana

La légalisation de cette drogue dite douce est à nos portes. Elle n'a cependant pas connu de débat de société ni même une campagne de sensibilisation; ce qui nous apparaît bien fâcheux.

En effet, si l'on insiste sur une toxicité moindre que pour les drogues dures telles que les opiacés, l'héroïne et autres poisons, la réalité pour la marijuana est beaucoup plus nuancée quoique certainement dangereuse et insuffisamment connue du grand public.

Nous aimerions, dans ce court billet, souligner les effets toxiques de cette drogue sur l'organisme humain et sur la santé en général.

**Effets connus et non contestés** : le produit actif de la marijuana est le tétrahydrocannabinol et ses effets sont bien connus. Qu'elle soit fumée ou consommée par voie orale, la marijuana se fixe de façon précise sur certaines cellules cérébrales par l'intermédiaire de récepteurs particuliers, CB1 et CB2, qui ont une affinité particulière pour les principes actifs de la marijuana. La fixation se fait de façon privilégiée sur le système limbique qui contrôle les émotions. Les récepteurs dopaminergiques sont aussi un site privilégié, expliquant la propriété euphorisante de cette drogue.

**Comportement** : la première consommation de marijuana s'accompagne le plus souvent d'euphorie légère et d'un sentiment de relaxation. Dans un nombre plus inquiétant, les consommateurs réguliers vont souffrir de schizophrénie dans une proportion estimée à environ 3%. Des études expérimentales chez des pilotes d'avion ayant fumé un joint ont permis d'observer, sur des simulateurs de vols, une baisse de concentration et des difficultés d'appréciation des situations dangereuses.

**Toxicité du cannabis** : la présence de goudron, quand on fume un joint, facilite l'apparition du cancer du poumon. Lors d'observations chez l'animal ayant été soumis à une prise de cannabis, on a noté une baisse de la capacité de fertilisation des spermatozoïdes.

(À suivre au prochain numéro)...

Gloria Jeliu M. D., vigie santé et Fouad Zerrouki M. D., vigie santé

## La gratitude pour rendre ses journées meilleures

Nous avons souvent du mal à savoir comment débiter une belle journée. Nous ne prenons pas le temps, en nous levant le matin, de prendre conscience de la vie intérieure présente qui anime notre existence. Nous nous précipitons très rapidement vers les tâches à accomplir, nous pensons déjà au travail qui nous attend et aux factures à régler. Bien évidemment, sans ces préoccupations quotidiennes qui donnent un sens à nos vies, la vie paraîtrait plutôt ennuyante et évidée. Accompagner nos journées d'un sentiment de gratitude, c'est apprendre à renaître à chaque instant, c'est éprouver du bien-être face à ce que l'on a présentement, ce que l'on a eu précédemment, et c'est l'acceptation de ce qui risque de venir ultérieurement. Adopter cet état d'esprit stimule la discipline de notre être. Cet être qui a besoin de se faire constamment rappeler les choses essentielles à son bien-être moral afin de demeurer en équilibre. Comment concevrais-je cet équilibre, me demanderiez-vous?

L'équilibre pour moi est une espèce d'harmonie. Une harmonie entre le rôle social dont on choisit de se vêtir, et notre être spirituel qui nous ramène toujours à la source de toute chose, qui nous pousse à être curieux par rapport à l'origine de ce qui est vu par l'œil nu; à ce qui niche derrière la forme, cette partie et réalité en nous que l'on s'efforce de réduire à un « imaginaire fictif » et qui demeure depuis longtemps faisant partie du mystère de la vie.

Pour en finir avec la gratitude, pour moi, elle se résume à une phrase : « **Accepter le passé, apprécier le présent afin de mieux accueillir le futur** ». Qu'en pensez-vous?

Imane El Mahi, vigie relations intergénérationnelles

## Observatoire Vieillesse et Société

*Notre mission est de promouvoir le bien-vieillir des aînés, notre action s'exerçant dans un contexte de lutte contre l'âgisme.*

## Les dames derrière les recettes de *Paroles de femmes & cuisine italienne*

Qui sont ces femmes ?

Les auteures de ces recettes sont vingt femmes d'origine italienne qui ont émigré au Québec entre 1950 et 1979. Elles sont venues en tant que fiancées, épouses ou elles accompagnaient leurs parents. Elles étaient âgées entre 18 mois et une trentaine d'années. Elles ont aujourd'hui entre 65 et 90 ans. Le livre qui contient une trentaine de recettes raconte aussi leur histoire, leur arrivée comme immigrantes au Québec, les difficultés d'intégration, leur philosophie de vie et les valeurs qu'elles chérissent.

Les portraits socioéconomiques sont diversifiés : la majorité sont des femmes de la campagne avec peu d'instruction tandis que quelques-unes ont des formations scientifiques ou administratives. Par contre, elles ont plusieurs points en commun peu importe leur origine socioéconomique, notamment la primauté de la famille et l'importance de son bien-être. On remarque également que, dès leur arrivée, elles tentent de s'intégrer économiquement peu importe le genre d'emploi disponible, et que ce premier travail a souvent été un tremplin vers d'autres projets, comme les études ou un meilleur emploi. Les femmes, qui sont arrivées dans les années 50, ont trouvé facilement un travail en manufacture. Elles réalisent alors que ce travail, parfois peu gratifiant et exigeant, leur permet malgré tout de s'émanciper et d'être financièrement autonomes.

Le désir de s'en sortir et de réussir est omniprésent dans les récits. Elles font toutes preuve de détermination pour s'accomplir malgré les embûches, les drames personnels ou la maladie. Elles sont fières de ce qu'elles ont accompli. On retrouve dans ces histoires certaines des balises qui définissent le succès : elles sont ou ont été propriétaires de leur maison, leurs enfants sont scolarisés, elles ont ou ont encore un emploi et ont maintenant du temps de loisir.

Par ailleurs, au plan humain, ce sont des femmes simples, aimantes, fortes, résilientes, déterminées et finalement satisfaites de ce que la vie leur a donné. Elles ont développé une philosophie de vie positive, bien qu'elles aient dû composer avec de nombreuses difficultés dans leur vie quotidienne. Elles insistent sur le fait qu'elles sont heureuses de vieillir et d'être en vie pour profiter de leurs expériences. Mais encore davantage, elles personnifient ce que certains ouvrages reconnaissent comme étant le **vieillessement actif**. Elles sont toujours très présentes dans leurs réseaux familial et communautaire ; certaines participent régulièrement à des activités culturelles et d'autres à des activités para-professionnelles. On reconnaît également, chez celles qui sont encore actives au niveau du travail, le besoin d'assurer la transmission de leur savoir à la génération qui les suivra.

Parmi leurs valeurs et leurs qualités personnelles, on retrouve l'honnêteté, la générosité, l'intégrité, le respect de l'autre, la foi, la volonté et la détermination d'avancer et de poursuivre dans la vie, malgré tous les aléas de la vie. Ces étoffes ne sont pas seulement celles qui leur ont été transmises ou celles qu'elles ont acquises, elles sont aussi celles qu'elles veulent laisser en héritage.

Est-ce que vous vous reconnaissez dans ces valeurs ? Les partagez-vous ? On aimerait avoir votre opinion.

Alida Piccolo, vigie multiculturelle

## Résumé de la conférence du 18 mai « Perspectives culturelles sur le vieillissement : la culture comme bouclier contre l'âgisme ? »

En date du 18 mai 2017 et malgré une journée nouvellement ensoleillée, un nombreux public a eu le privilège d'assister à l'intéressante conférence que nous a livrée la chercheuse Martine Lagacé, Ph. D. et professeure au département de communication de l'Université d'Ottawa, sur les perspectives culturelles du vieillissement. Elle a pu constater au travers de groupes de discussion d'aînés originaires de la Somalie et du Liban que leurs perspectives reliées au vieillissement sont parfois bien différentes de celles des Canadiens et signalent, entre autres, leur satisfaction de pouvoir jouir du repos, de l'expérience et de la sagesse acquise malgré le déclin physique ou cognitif.

Ces résultats très résumés, quoique préliminaires, doivent être considérés comme des pistes d'action pour un vieillissement interculturel au Canada.

Gloria Jeliu, M. D., vigie santé

## Informations utiles

Référence-Aînés : (514) 527-0007, une source d'information fiable pour vous orienter facilement.

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées:

(514) 935-1551; [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)

Aide Abus Aînés : 1-888-489-2287; [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

## Vulnérabilité, vieillissement et environnement

Il est très difficile d'établir un lien de cause à effet entre l'état de santé et l'environnement, mais cependant une partie de plus en plus importante de la population doit être considérée comme vulnérable aux contaminants environnementaux. En effet, les personnes vieillissantes présentent plusieurs particularités tant au point de vue physiologique qu'habitudes de vie et état de santé. Ces différences peuvent modifier l'exposition aux contaminants, réduire les mécanismes de défense de l'organisme et aggraver la réponse aux effets néfastes des contaminants environnementaux.

Le vieillissement s'associe à divers changements physiologiques qui modifient le sort des contaminants dans l'organisme en ce qui a trait à leur absorption, leur transformation et leur élimination. Ainsi, le foie, étant le site principal du métabolisme, une modification de la perfusion et ou du volume hépatique entrave les transformations métaboliques de la plupart des contaminants environnementaux et de leurs métabolites actifs et interfère ainsi avec leur élimination par le rein.

**Système immunitaire** - L'affaiblissement du système immunitaire avec l'âge rend les personnes âgées plus vulnérables en particulier aux contaminants de l'eau et des aliments.

**Médication** - C'est bien connu que la consommation de médicament prescrits ou non augmente avec l'âge, ces substances aux propriétés variées peuvent venir créer des interférences dans le métabolisme des contaminants environnementaux auxquels les personnes âgées peuvent être exposées, il peut y avoir alors augmentation ou diminution de l'activité ce qui peut rendre très variable la réponse à un médicament par exemple.

**Prévention** - Il est de plus en plus évident que l'activité physique peut entraîner une meilleure résistance aux contaminants environnementaux. La pratique régulière d'activité physique modérée chez les personnes âgées peut contrer les effets néfastes du vieillissement sur les fonctions immunitaires. Il devient donc primordial de faire la promotion de l'exercice physique accompagné d'une alimentation équilibrée et d'une utilisation rationnelle des médicaments. En somme, de saines habitudes de vie peuvent diminuer la vulnérabilité et améliorer l'existence des personnes en voie de vieillissement.

Référence: Environnement et santé publique, Fondements et pratiques, Michel Gérin, Pierre Gosselin, Sylvaine Cordier, Claude Viau, Philippe Quénel, Éric Dewailly, Rédacteurs Edisem (Acton Vale, Québec), Éditions Tec&Doc (Paris), 2003. Groupes à risques, F.Gagnon et al.

J. C. Panisset, DMV., Ph. D., vigie santé et environnement

### Le Géro-phare :

**Éditeur** : OVS; **Rédactrice en chef**: Gloria Jeliu, M. D., **Réviseurs de textes** : André Ledoux, Frédéric Tremblay, Ioana Raus. **Infographe**: Paula Lazar. **Collaborateurs** : André Davignon, Gloria Jeliu, André Ledoux, Paula Lazar, Ginette Brûlotte, Eduardo Varela, Fouad Zerrouki, Ioana Raus, Ivan Rochette.

Le *Géro-phare* est une publication mensuelle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. **Les articles du Géro-phare n'engagent que leurs auteurs.**

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes



**LE GROUPE MAURICE**  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



Les centres Masliah  
Audioprothésistes



CROESUS



FONDATION  
LINO & MIRELLA SAPUTO



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada



Famille  
Québec

FONDATION  
SIBYLLA  
HESSE