



Les Nouvelles

Volume 14 — numéro 37 – 20 juin 2013

L'emploi du temps des personnes âgées au Québec

L'Institut de la statistique du Québec publie en juin un portrait démographique du Québec et du Canada, où l'on retrouve quelques données sur l'emploi du temps des aînés au Québec. L'étude révèle que c'est à partir de la cinquantaine que les Québécois commencent à réduire le temps qu'ils consacrent aux activités professionnelles. En 2010, le taux de participation à ces activités était de 66 % chez les personnes âgées de 45 à 54 ans. Il passait à 35 % pour les 55 à 64 ans, et à 7% chez les 65 ans et plus. Ce rapport et un tableau détaillé du temps accordé aux différentes activités de l'emploi du temps sont disponibles sur le site de l'Institut : http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/conditions/pdf2013/sociodemoenbref_juin13.pdf

Les Chroniques de Barcelone

Julien Simard, candidat au doctorat aux études urbaines à l'Institut nationale, publie sur le site de la TCAÎM le résultat de ses observations sur la place des personnes âgées dans les mouvements sociaux urbains, glanées lors d'un voyage d'un mois à Barcelone. Sujet particulièrement d'actualité, cette semaine Julien se penche sur la *loi relative à la promotion de l'autonomie personnelle* ratifiée par le gouvernement espagnole en 2006, et remise aux calendes grecques en raison de la crise financière. Pour plus d'information sur Julien et suivre ses chroniques : <http://www.tcaim.org/chroniques-de-barcelone-episode-ii-le-passeig-de-sant-joan/>

Tai-chi et dépression chez les aînés

La dépression est particulièrement difficile à traiter chez les personnes âgées. En plus d'être parfois atteints de plusieurs maladies chroniques, les deux tiers d'entre elles répondent mal à un traitement médicamenteux. Une étude américaine récente révèle que chez les aînés diagnostiqués avec une dépression majeure, 94 % d'entre ont vu une amélioration de leurs symptômes dépressifs après 10 semaines de pratique de tai-chi, à

raison d'une fois par semaine. Étude intéressante, surtout en cette période de questionnement par rapport à l'augmentation des traitements par électrochocs au Québec. Faciles à pratiquer, des cours de tai-chi sont offerts de jour dans plusieurs quartiers par la Société de tai-chi Montréal. Pour plus de détails sur l'étude : <http://well.blogs.nytimes.com/2011/03/18/tai-chi-eases-depression-in-elderly/?ref=health>

Saviez-vous que... ?

Plus de 37 % des personnes âgées de 65 ans et plus sont immigrantes à Montréal. Une étude ontarienne menée auprès d'aînés francophones de la région d'Oshawa, démontre que la langue parlée influence la santé des personnes âgées. Ne pas pouvoir communiquer dans sa langue maternelle est un facteur de stress et d'incompréhension. Cela constitue une barrière sérieuse à l'accès à la qualité des soins lors d'une communication avec un professionnel de la santé. Pour l'étude ainsi que ses recommandations : <http://www.entitesante2.ca/wp-content/uploads/2012/05/Impact-de-la-situation-linguistique-minoritaire-sur-les-soins-de-sante2.pdf>

Version imprimable ci-jointe.

Communiqué de l'ALPAR ci-joint.