



Les Nouvelles

Volume 20 — numéro 18 – 15 mars 2019

Semaine québécoise de la popote roulante

La semaine québécoise de la popote roulante se déroule du 18 au 22 mars 2019. Cette année, la semaine se a pour thème : « Les popotes roulantes : un service alimentaire de qualité ». Bonne semaine à tous!

Actualités

Rappel volontaire d'irbésartan

Santé Canada avise les Canadiens que Pro Doc Limitée procède au rappel volontaire de deux lots de comprimés d'irbésartan en raison de la présence d'une impureté de nitrosamine, soit la N-nitrosodiéthylamine (DNA). Les lots ont été distribués seulement au Québec. L'irbésartan fait partie d'une catégorie de médicaments prescrits aux patients qui font de l'hypertension afin de prévenir les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Ces médicaments sont également utilisés chez les patients qui ont récemment eu une insuffisance cardiaque ou une crise cardiaque. Les patients ne doivent pas cesser de prendre leurs médicaments sauf sur recommandation de leur fournisseur de soins de santé. Pour avoir plus de renseignements, entre autres, sur les lots rappelés, cliquez [ici](#).

Changement d'heure : plus difficile pour certaines personnes

C'est le titre d'un [article](#) publié le 9 mars dernier sur le site *JournaldeMontréal.com*. L'article souligne que le changement d'horaire que nous avons vécu la semaine dernière n'est pas sans conséquence sur le rythme circadien (période de 24 heures) de nombreuses personnes. La Dre Johanne Lévesque, neuropsychologue, a confirmé que ce changement d'horaire dérègle le corps humain et parfois plus qu'on pense. La fatigue et le fait de ne pas être « en phase » avec le déroulement de la journée, d'un point de vue psychologique, sont des conséquences de ce changement d'heure. Les gens qui sont très réglés, comme les enfants et les personnes âgées, ont plus d'impacts selon la neuropsychologue. Pour amoindrir les effets du changement d'heure, la

neuropsychologue suggère d'éviter le café le matin et l'alcool le soir parce qu'ils nuisent à la qualité du sommeil.

Une pilule et une partie de quilles par jour!

Dans son [article](#) du 11 mars 2019 publié sur le site *LaPresse.ca*, Mario Girard aborde le sujet de la solitude dans la société québécoise et à travers le monde. Statistique Canada a publié la semaine dernière des chiffres qui montrent que les gens qui vivent seuls représentent le groupe le plus important au pays. Entretenir la solitude ferait augmenter les risques de maladies cardiovasculaires et neurodégénératives et occasionnerait des problèmes de stress et d'anxiété. Pour contrer la solitude, le Royaume-Uni s'est d'ailleurs doté d'un ministère de la Solitude en janvier 2018. Les spécialistes tentent de trouver des solutions et des remèdes à ce « mal du siècle ». C'est ainsi que sont nées les « ordonnances sociales ». Des centres communautaires en Ontario ont mené au cours des derniers mois des projets-pilotes. Inspiré par un programme britannique, ce projet a pris la forme d'une prescription à aller voir une exposition ou à suivre un cours de yoga. Cependant, beaucoup de gens qui vivent seuls s'isolent parce que les signaux biologiques qui les poussent à interagir avec les autres sont devenus dysfonctionnels. À cet effet, des chercheurs américains de Chicago sont donc en train de mettre au point une pilule pour briser l'isolement. Il s'agit d'un stéroïde neuroactif appelé prégénolone qui atténue le stress ressenti lorsque certaines personnes perçoivent les autres comme une menace sociale. Le journaliste souligne que le problème de la solitude est devenu grave et que le Québec fait peu pour réfléchir à cela et trouver des solutions.

Et si vous passiez trop de temps au lit et pas assez à dormir?

C'est le titre d'un [article](#) du 13 mars 2019 sur le site internet de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) (*neouqtr.qc.ca*). Sous la direction de la professeure Sophie Desjardins (UQTR), des chercheurs de l'UQTR, de l'Université Laval et de l'UQAM ont mené une recherche visant à identifier les éléments les plus associés à une faible efficacité de sommeil chez les aînés et à vérifier s'ils variaient en fonction de l'âge et du sexe. Pour arriver aux résultats, des entrevues ont été menées auprès de quelque 2500 personnes âgées de 65 ans et plus représentatives de la population québécoise. Les chercheurs ont découvert que plus de 28 % des aînés ont une efficacité de sommeil inférieure à 80 % et que plus de 15 % d'entre eux en ont une inférieure à 70 %. L'efficacité du sommeil se détermine par le temps total de sommeil sur le temps passé au lit. Les trois facteurs les plus fortement associés à une faible efficacité de sommeil sont la douleur, la nycturie (se lever la nuit pour aller uriner) et la consommation de médicaments pour dormir. Chacun de ces éléments double le risque de présenter une efficacité de sommeil inférieure à 80 %. La recherche révèle également que certains facteurs que l'on aurait pu croire associés à une faible efficacité de sommeil ne le sont pas. Par exemple, il est généralement recommandé de ne pas faire d'activité physique deux heures avant le coucher, de ne pas consommer de produits avec de la caféine après 18 h, ou encore, d'éviter de faire une sieste dans la journée. « À travers notre

étude, nous n'avons vu aucune association à faire entre ces comportements et une faible efficacité de sommeil chez les aînés » affirme Mme Desjardins. Mme Desjardins suggère d'adopter certaines bonnes habitudes pour maximiser le sommeil : attendre d'être somnolent avant d'aller au lit, se lever toujours à la même heure pour régulariser son horloge biologique et faire de l'activité physique.

Communiqué STM – Rénovations Métro Préfontaine et De La Savane

Dans un communiqué, la STM souhaite vous avertir qu'en raison de travaux de canalisation des eaux un échafaudage quai à quai sera présent durant quelques semaines sur les quais des stations Préfontaine et De La Savane. Il est possible que l'échafaudage se déplace le long des quais, au fur et à mesure que les travaux progressent. Les ouvriers qui y travaillent sont déployés essentiellement en fin de soirée et pendant la nuit. Les échafaudages sont tout à fait sécuritaires et n'empêchent pas le passage des clients. Si vous devez circuler à proximité de ceux-ci, vous n'avez qu'à passer entre celui-ci et le mur du quai. Il faut toutefois éviter de passer entre l'échafaudage et la voie, car vous serez alors dans la zone de sécurité interdite à la circulation. Finalement, notez que des zones d'entreposage en contreplaqué seront construites en queue de train de chacun des quais.

Formation/colloque/mémoire

Symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD)

(Source: Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques)
L'institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a dévoilé un tout nouveau portail de formation en ligne consacré aux symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD). Cet outil, destiné aux travailleurs de la santé désireux d'améliorer leur compréhension des SCPD et désireux d'améliorer leurs interventions auprès des personnes qui manifestent des SCPD au quotidien, présente dans un langage facile à comprendre les notions théoriques de base liées à ces symptômes. Vous pouvez visiter le portail en cliquant [ici](#).

Outil de repérage des situations de maltraitance

(Source: Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques)
Cet outil s'adresse à toute personne œuvrant auprès d'une personne aînée (intervenant, partenaire du milieu communautaire ou de l'habitation, bénévole, aide à domicile, policier, travailleur de milieu, etc.). Il vous permettra de mieux repérer des situations potentielles de maltraitance, de savoir quoi faire et comment agir avec une personne si vous êtes témoin d'une situation de maltraitance et de connaître les différentes

ressources vers qui référer une personne en situation de maltraitance. Vous pouvez consulter la publication en cliquant [ici](#).

Formations sur les bénévoles

Le **Centre d'action bénévole de Montréal** vous invite à deux formations : la première portera sur le recrutement des bénévoles et vous permettra de définir entre autres: vos besoins en matière de bénévoles, de cibler les personnes qui ont le profil que vous recherchez, de rédiger une offre de bénévolat efficace et attirante ou de connaître les stratégies et outils pour vous vendre. Elle aura lieu **le 21 mars 2019 de 9 h à 16 h** dans les locaux du **Centre d'action bénévole de Montréal** (2015, rue Drummond, bureau 300).

La deuxième formation portera sur la sélection des bénévoles. Celle-ci vous permettra entre autres : de connaître les principes de l'obligation de diligence, d'évaluer le risque associé à un poste bénévole, de découvrir les techniques et outils essentiels pour la sélection et le filtrage des bénévoles, se préparer à avoir à refuser un bénévole. La formation aura lieu **le 29 mars 2019 de 9 h à 16 h**, toujours dans les locaux du **Centre d'action bénévole de Montréal**. L'inscription pour chacune de ces formations est de 100 \$ pour les membres et de 125 \$ pour les non-membres, le dîner est inclus. Pour vous inscrire, cliquez [ici](#).

Formation : Vieillir en bonne santé mentale

Il a été démontré que la promotion-prévention en santé mentale a des répercussions positives sur la santé et le bien-être général des personnes âgées, qu'elle joue un rôle important dans leur qualité de vie et a un effet sur la santé physique et l'utilisation des services de santé . C'est en tenant compte de cette situation entourant la santé mentale des aînés que l'**Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)** vous invite à une formation construite afin de répondre aux besoins des intervenants d'acquérir des connaissances et de développer des stratégies d'intervention auprès de cette population. La formation aura lieu **le 16 et le 17 mai 2019 de 9 h à 17 h** dans les locaux de l'**ACSM** (55, avenue du Mont-Royal). L'inscription pour la conférence est de 200 \$ pour les organismes à but non lucratif membres et de 275 \$ pour les organismes à but non lucratif non-membres. Pour vous inscrire, cliquez [ici](#).

Suggestion vidéo

Nouvelle vidéo sur l'âgisme en tant que facteur d'isolement social des aînés.

Le Collectif aînés isolement social ville de Québec est un partenariat regroupant des organismes de Québec qui vise à diminuer l'isolement social des aînés de Québec et à sensibiliser la population au phénomène de l'isolement social. Pour ce faire, le Collectif vient de publier une seconde vidéo de sensibilisation à l'isolement social des aînés sur

YouTube qui s'intéresse plus particulièrement à l'âgisme comme facteur de risque. Vous pouvez visionner la vidéo en cliquant [ici](#).

(Source: Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques)

Nouvelles des membres et partenaires

Semaine de la popote roulante

Dans le cadre de la semaine québécoise de la popote roulante (**18 au 22 mars 2019**), **Le Centre du Vieux Moulin de Lasalle** vous invite à venir porter main forte aux bénévoles. Vous pouvez venir la journée et l'heure qui vous convient selon l'horaire suivant : **lundi, mercredi ou vendredi de 7 h à 9 h** pour la préparation de la nourriture, **de 9 h 45 à 11 h 30** pour remplir les plats, préparer les routes et le nettoyage ou **de 10 h 30 à 12 h** pour être baladeur sur la route. De plus, vous pouvez aider au Café des aînés toute la semaine de **9 h 30 à 11 h 30** ou **de 11 h 30 à 15 h**. Pour donner votre disponibilité, veuillez téléphoner au 514-364-1541.

Départ à la retraite

Monsieur Jean Ouellet, Directeur général de **Projet changement** prend sa retraite. Vous trouverez le mot qu'il a écrit afin de souligner l'évènement en *pièce jointe*.

Offres d'emploi ci-jointes.

Version imprimable ci-jointe.