

## L'INFO MADA DE LA MRC DES MASKOUTAINS

Édition 1, volume 3

### ACTUALITÉ

#### Les Aidants, des athlètes psychologiques.

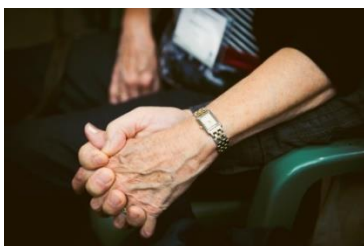


Photo : Krystel V. Morin

Le rôle de proche aidant est sans aucun doute très exigeant au plan psychologique. En plus d'accompagner la personne et de la soutenir dans ses activités quotidiennes, l'aidant doit accepter la maladie, en comprendre les différentes étapes et faire face aux changements de comportement et de personnalité de la personne malade, maintenir un bon moral pour la personne aidée et cela généralement sur de longues périodes. Cela demande de faire preuve de patience jour après jour, d'avoir une attention constante et avoir un contrôle de soi lors de situations difficiles. Son rôle, aussi évident qu'il puisse paraître, est souvent source de préoccupations et ce bouleversement peut s'accompagner d'inquiétudes, de fatigue physique et morale. D'ailleurs, selon une étude réalisée à l'Université du Québec à Chicoutimi, le niveau de détresse psychologique chez les proches aidants est de 25 % plus élevé que la moyenne.

Pour continuer à accomplir son rôle de proche aidant, il est important de refaire ses réserves d'énergie régulièrement. Toutefois, se ressourcer ne doit pas devenir un surplus de stress pour l'aidant.

#### Pensez à vous

S'accorder des moments de détente. Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale. Le principal est que les activités choisies correspondent à vos envies.

#### Étirez-vous

Les tensions musculaires, souvent liées au stress, peuvent être atténuées par des exercices d'étirement, dès que vous ressentez une douleur.

#### Respirez

Pour réussir à lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique. Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons, puis le ventre, et d'expiration par la bouche. Aujourd'hui, pourquoi ne pas choisir une de ces pistes comme résolution. Qui sait, vous prendrez peut-être goût à prendre soin de vous ?

Source : Revue Vivre en santé,  
Volume 1, no 2, printemps 2016,  
pages 34-35.

### HABITATION ET ENVIRONNEMENT



#### Deuxième édition de Mieux s'informer avant de choisir une résidence privée

Cette brochure de L'ACEF Montérégie-Est a été rééditée au grand bonheur de tous. Son contenu a été revu afin de l'actualiser aux changements de lois. Elle vous rappelle qu'il est important de bien se préparer avant de magasiner une résidence privée. Il faut d'abord évaluer ses besoins, se pencher sur ses revenus et s'informer sur ce que comprend un bail et l'annexe au bail, une particularité des résidences privées pour aînés. La brochure donne aussi de nombreux conseils sur les droits et obligations des locataires. Elle est disponible gratuitement dans les locaux de L'ACEF et chez les organismes œuvrant auprès des aînés.

**Contactez-nous : 450 252-0808**

## VIEILLISSEMENT ET SANTÉ

### L'activité physique chez les aînés ; mythes et réalités.

Photo : Patrick Deslandes



Avoir de bonnes habitudes de vie pourrait permettre aux personnes vieillissantes de maintenir des performances physiques et physiologiques parfois semblables à celles des jeunes; on parle alors de vieillissement réussi. On recommande aux personnes de 65 ans et plus de faire 150 minutes d'exercice par semaine, à intensité modérée, réparties en périodes d'au moins 10 minutes chacune. Par contre, c'est l'état de santé et la condition physique de la personne qui déterminent l'objectif à poursuivre et les conditions de pratique d'exercice. Avec le soutien d'un kinésologue,

spécialiste de l'activité physique, il est possible de rendre l'exercice plaisant et sécuritaire. Pourtant, de nombreux mythes persistent. Démystifions trois fausses croyances à propos de l'exercice chez les aînés.

#### Quand on a des douleurs aux articulations, il ne faut pas faire d'exercice – FAUX

Selon l'origine des douleurs, certains exercices peuvent être modifiés. On peut diminuer l'intensité, la durée de l'exercice, réduire l'amplitude et faire une période d'échauffement assez longue, entre 8 et 10 minutes. Ce qui est démontré, c'est qu'il faut continuer à faire de l'exercice. Lors de douleur, informez-vous auprès d'un kinésologue pour mieux adapter vos exercices.

#### Passé un certain âge, il est trop tard pour commencer puisqu'il n'y a plus de bénéfices – FAUX

Il n'est jamais trop tard pour se mettre à faire de l'exercice et

en tirer des bénéfices. Il est reconnu que les exercices d'aérobic (la marche par exemple) et musculaires ont des effets complémentaires, peu importe l'âge auquel on commence.

#### Les étirements c'est inutile ! – FAUX

Lorsque bien réalisés et appropriés aux capacités de chacun, les étirements font partie intégrante de saines habitudes de vie. Plusieurs activités comme le tai-chi, le yoga, et le programme PIED contribuent à l'amélioration ou au maintien de l'équilibre et à la réduction du risque de chute.

En résumé, faire de l'activité physique améliore la santé à tout âge et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Bref, n'hésitez pas à bouger en ayant du plaisir !

Source : Revue Vivre en santé, Volume 1, no 2, printemps 2016, pages 46-47.

## PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

### Je change l'heure, je vérifie mon avertisseur.



Le Service régional de prévention incendie de la MRC des Maskoutains vous rappelle de vérifier votre avertisseur de fumée. Le retour à l'heure normale dans la nuit du 5 au 6 novembre est le

moment idéal pour inspecter votre appareil et en changer la pile. Si votre avertisseur de fumée a plus de 10 ans, songez à le remplacer.

Les causes d'incendie sont multiples et n'ont pas uniquement pour origine la négligence. Par conséquent, soyez prévoyants, munissez votre logis d'un avertisseur de fumée homologué et assurez-vous qu'il soit toujours alimenté d'une pile fonctionnelle. Il s'agit de gestes simples qui sauvent des vies chaque année.

Si vous avez un problème de mobilité, n'oubliez pas d'en aviser votre service d'incendie. En cas de feu, cela pourrait vous sauver la vie !

## CULTURE ET COMMUNAUTÉ

### Qu'est-ce qu'une municipalité amie des aînés?



Une municipalité amie des aînés (MADA) est une municipalité ou une municipalité régionale de comté (MRC) qui place les aînés au cœur de ses préoccupations et de ses décisions. Elle vise ainsi le mieux-être et la qualité de vie des aînés et contribue à ce qu'ils puissent vieillir dans des conditions optimales de santé et de sécurité. Dans une MADA, il se développe une culture d'inclusion sociale des aînés. Les politiques, les services et les structures qui touchent les environnements bâtis et sociaux sont conçus pour soutenir les aînés. La démarche Municipalité amie des aînés (MADA) a suscité de l'engouement au Québec. Le nombre élevé de municipalités et MRC qui ont formulé une demande pour s'y inscrire depuis sa mise en place en témoigne.

### Organisation mondiale de la Santé

L'Organisation mondiale de la santé considère que le Québec est la société la plus avancée au monde dans l'application de l'approche « ami des aînés » et qu'il joue un rôle de leader mondial dans la mise en œuvre de solutions innovantes pour favoriser le vieillissement actif. La MRC des Maskoutains est fière de faire partie de ces leaders.

Source : Secrétariat aux aînés  
Ministère de la Famille  
mfa.gouv.qc.ca

## INFORMATION ET RÉFÉRENCE



**Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.**

**Association des parents et amis  
de la personne atteinte  
de maladie mentale**

L'organisme Le Phare Saint-Hyacinthe et régions est un organisme qui a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale. Il offre une gamme de services de soutien afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

Les services offerts sont :

- Interventions psychosociales
- activités d'information
- groupes de soutien (Saint-Hyacinthe et Beloeil)
- groupes de soutien pour parents d'enfants atteints de TDAH
- activités de formation
- activités de sensibilisation
- mesures de répit
- sensibilisation auprès des personnes du troisième âge
- requêtes d'examen clinique psychiatrique.

Il est possible de recevoir des services en espagnol.

Le Phare est membre certifié du réseau de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM), un réseau québécois de 39 associations dédiées au mieux-être des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.

Le Phare est situé au :

620, avenue Robert, Saint-Hyacinthe, J2S 4L8  
Téléphone : (450) 773-7202

Site web : [www.lephare-apamm.ca](http://www.lephare-apamm.ca)

Courriel : [reception@lephare-apamm.ca](mailto:reception@lephare-apamm.ca)

## INFORMATION ET RÉFÉRENCE

## LA VACCINATION ANTIGRIPPALE PRÈS DE CHEZ VOUS

Ne tardez pas à téléphoner, le nombre de places est limité.  
Service offert entre 12 h 30 et 19 h.

Points de vaccination	Date	Téléphone	Pour les municipalités de :
-----------------------	------	-----------	-----------------------------

### Réservation obligatoire entre le 24 octobre et le 11 novembre 2016

<b>Saint-Hugues</b> Salle municipale 390, rue Notre-Dame	<b>15 novembre</b>	450 794-2832 poste 1	Saint-Louis, Saint-Barnabé-Sud, Saint-Jude, Saint-Hugues Saint-Bernard-de-Michaudville et Saint-Marcel-de-Richelieu
<b>Saint-Pie</b> Centre sportif et culturel 50, rue Garneau	<b>16 et 17 novembre</b>	450 772-2488	Saint-Pie
<b>Saint-Damase</b> Complexe sportif 105, rue Sainte-Anne	<b>18 novembre</b>	450 797-3341 poste 4002	Saint-Damase et Sainte-Madeleine

### Réservation obligatoire entre le 31 octobre et le 18 novembre 2016

<b>Saint-Jude</b> Salle communautaire 930, rue du Centre	<b>22 novembre</b>	450 792-3030	Saint-Louis, Saint-Barnabé-Sud, Saint-Jude, Saint-Hugues Saint-Bernard-de-Michaudville et Saint-Marcel-de-Richelieu
<b>Saint-Liboire</b> Bureau municipal 21, place Mauriac	<b>23 et 24 novembre</b>	450 793-2811 poste 2121	Saint-Liboire et Saint-Valérien-de-Milton

**Autre lieu de vaccination :** Le CISSS de la Montérégie-Est offre également l'opportunité à la population de recevoir le vaccin gratuitement, sans rendez-vous :

**aux Galeries St-Hyacinthe, près du cinéma,  
du mardi 1<sup>er</sup> novembre au vendredi 25 novembre 2016,  
du lundi au vendredi, de 13 h à 20 h**

**Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site Internet  
suivant : [www.santeme.quebec](http://www.santeme.quebec)**

