

Collection
Pour une Approche Intégrée en Santé

LES ACTES DU FORUM 2024

Contenu des présentations

*Une publication sous la direction de
Jean-Claude Magny PhD (Coordonnateur du Réseau International des Clubs-Santé :
CESPA)*

*Avec la collaboration de
Myriam Bance Sévère MD / Martin Moisan MD / André Ledoux
Sylvain Durand / Roseline Benjamin*

*Préface
Ralph Kernizan (Président du Conseil d'Administration de CESPA-Haïti)*

Éditions CESPA 2024

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	5
Mots des officels invites	
• Le recteur de l'Université Quisqueya	6
• Le président du conseil d'administration de CESPAs-Haïti	7
Première présentation	8
<i>État des connaissances en matière de vieillissement</i> Jean-Claude Magny PhD	
Deuxième présentation	34
<i>Organisation et offres de services aînés</i> Dr Myriam Bance Sévère	
Troisième présentation	46
<i>Situation de crises et santé mentale des personnes âgées en Haïti</i> Roseline Benjamin	
Quatrième présentation	53
<i>L'impact du stress et des émotions sur le vieillissement</i> Dr Martin Moisan	

Cinquième présentation	64
<i>Des astuces pour bien vieillir</i> André Ledoux	
Sixième présentation	87
<i>Rôle joué par l'urbanisation dans la qualité de vie</i> Sylvain Durand	
Conclusion	93

Avant-propos

Savez-vous que l'espérance de vie moyenne dans le monde est de 73.4 ans ?
La question que tout le monde se pose, est :

Est-ce qu'il est possible d'influencer la longévité ou l'espérance de vie ?

Lors de ce forum, il a été question entre autres:

- Des mécanismes du vieillissement.
- De la situation des personnes âgées dans différentes régions du monde.
- Des astuces pour vieillir en bonne santé .

Les sujets qui ont été abordés s'adressent à une clientèle de tous les âges, et de tous les milieux, sans aucune discrimination de sexe, de genre, de religion, de statut social ou autres.

Comme dit le dicton chinois :

Il ne faut pas attendre de manquer d'eau pour creuser un puits, ou d'être fatigué pour faire son lit ...

Ainsi, il ne faut pas attendre d'être vieux pour apprendre à bien vieillir et prendre sa santé en main...

L'espérance de vie en bonne santé, nous verrons, est déterminée en partie par nos gènes, mais particulièrement par la qualité de notre milieu et de notre mode de vie.

On peut, à tout âge, entreprendre des changements dans nos habitudes de vie, pas seulement pour vivre plus longtemps, mais pour ajouter de la qualité à notre vie et à notre état de santé.

Jean-Claude Magny PhD

Coordonnateur du réseau international des Clubs-santé :CESPA

Mot du recteur Jacky Lumarque, de l'Université Quisqueya

Je félicite CESPÀ, le réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active, de rester fidèle à Haïti.

En dépit de la situation générale actuelle, CESPÀ continue à offrir ses services à la population, en partenariat avec l'Université Quisqueya; notamment en matière de formation.

Ce partenariat est encore plus utile aujourd'hui que rares sont les organisations internationales spécialisées dans le domaine de l'éducation à la santé qui continuent à intervenir dans le pays.

Je remercie également les membres du conseil d'administration de CESPÀ-Haïti pour leur engagement remarquable. De même que les conférenciers venant d'horizons diverses pour partager leurs connaissances avec nous.

Le thème choisi pour le Forum annuel 2024, à savoir « le Bien vieillir », concerne une frange vulnérable de la population de notre pays, Il s'agit des personnes âgées. On les retrouve dans toutes les couches de la société, sans distinction de genre.

Cette partie de la population, en pleine croissance démographique, est, en général, délaissée, quelle que fut sa contribution au vivre-ensemble. La question de la retraite et d'aide aux personnes du troisième âge étant toujours en suspens en Haïti.

L'objectif du Forum est de fournir des informations sur le secteur et les actions à mener ou les mesures à prendre, pour permettre à nos aînés, nos parents et grands-parents de vivre dans la dignité.

Je ne peux que souhaiter tout le succès et tout l'impact qu'il mérite au Forum 2024 organisé par CESPÀ-Haïti en partenariat avec l'Université Quisqueya !

Bon Forum,

Jacky Lumarque

Mot du président du conseil d'administration de CESPÀ-Haïti

Je tiens tout d'abord à féliciter les instigateurs du Forum annuel, à savoir les dirigeants du réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active, le CESPÀ, auquel CESPÀ-Haïti fait partie des constituantes.

Mes remerciements vont au recteur de l'Université Quisqueya, monsieur Jacky Lumarque, qui a bien voulu signer un protocole d'accord avec le réseau CESPÀ pour faciliter l'organisation des services offerts par le réseau à la population haïtienne.

Un remerciement spécial aux conférenciers-invités, qui ont accepté de partager avec nous leurs connaissances et leur expertise dans ce domaine.

Mes félicitations aux membres du conseil d'administration, du bureau de direction de CESPÀ-Haïti et des membres du comité organisateur à Port-au-Prince et au Cap-Haïtien qui ont travaillé d'arrache pieds, pour l'organisation en présentiel de ce Forum. Cela malgré les difficultés rencontrées en cette période de turbulence que traverse le pays.

Enfin, chapeau à nos commanditaires dont la contribution a permis d'offrir à la population la possibilité de prendre part aux activités du Forum en présentiel.

Depuis sa création, CESPÀ-Haïti aspire faire de chaque haïtien le principal acteur de sa santé, par l'adoption de saines habitudes de vie et l'aménagement d'un environnement favorable à une santé durable.

C'est dans cette perspective d'accompagnement en matière d'éducation à la santé que CESPÀ-Haïti a voulu apporter sa contribution à l'avancement des connaissances dans la lutte contre l'âgisme que subissent les personnes âgées laissées pour compte le plus souvent.

Le réseau des Clubs-santé aspire contribuer au bien-être des aînés en organisant des activités qui leur sont dédiées et en encourageant les initiatives susceptibles d'améliorer leur qualité de vie.

Votre participation à ce Forum, est un indicateur que vous avez décidé de faire le virage santé et d'investir dans votre capital-santé et par la même occasion,

apporter votre soutien et votre contribution à CESPÀ-Haïti pour l'aider à poursuivre sa vision, sa mission et ses objectifs. Je vous souhaite un Forum enrichissant au nom du comité organisateur et en mon nom personnel.

Ralph Kernizan

Première présentation

État des connaissances en matière de vieillissement

Jean-Claude Magny PhD

Plan de l'exposé

Introduction

1- C'est quoi vieillir ?

2- Théories du vieillissement

3- Qualité et espérance de vie

4- Médecine du mode de vie

Conclusion

Références



Introduction

Quand devenons-nous vieux ?

Comment départager les hypothèses avancées sur les causes du vieillissement ?

Sur quoi faut-il porter notre attention pour bien vieillir ?

Est-ce utopique de vouloir vieillir en santé, à savoir sans développer une quelconque maladie chronique ou dégénérative ?

Voilà autant de questions que nous tenterons de répondre à la lumière des connaissances actuelles, lors de cette présentation et celles des autres intervenants.

I
C'est quoi vieillir ?

Introduction

Quand devenons-nous vieux ?

Comment départager les hypothèses avancées sur les causes du vieillissement ?

Sur quoi faut-il porter notre attention pour bien vieillir ?

Est-ce utopique de vouloir vieillir en santé, à savoir sans développer une quelconque maladie chronique ou dégénérative ?

Voilà autant de questions que nous tenterons de répondre à la lumière des connaissances actuelles, lors de cette présentation et celles des autres intervenants.

Les classes d'âge

Pour les sociologues, la notion de classe d'âge constitue un regroupement artificiel en continuelle évolution .

En général, le point de départ est 65 ans, soit l'âge de retraite dans plusieurs pays selon les quatre cycles d'âge de la vie : l'enfance – l'adolescence – l'adulte et la vieillesse .

On utilise souvent le terme « aînés » pour cette dernière classe d'âge.

Cependant, nous avons retenu de préférence le classement en trois catégories, prôné en gérontologie et adopté par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Le 3e âge, soit de 65 à 74 ans: désigne les personnes sans dépendance, en bonne santé, sans obligation de travail et en mesure d'atteindre leurs objectifs personnels.

Le 4e âge, soit de 75 à 84 ans: désigne les personnes avec dépendance partielle ou totale, dont la santé s'est détériorée et dont les activités sont limitées.

Le 5e âge, soit de 85 ans et plus: désigne les personnes avec dépendance partielle ou totale, dont les activités sont très limitées et qui ont besoin de soins spécialisés dans un établissement de santé.

À quel âge devient-on vieux ?

On ne sait toujours pas à quel âge commence la vieillesse. Mais, on peut affirmer que généralement, les marques du temps commencent à paraître physiquement dans la cinquantaine.

Les cheveux grisonnent, les courbatures se manifestent, la force musculaire et la libido diminue.



Quel âge avez-vous ?

L'âge vient du mot latin « aetas », qui signifie « durée ». En général on répond à cette question par l'âge chronologique ou l'âge dit officiel, soit celui calculé à partir de notre date de naissance.

Mais, tout comme le poids corporel, l'âge réel est la résultante de quatre composantes,

à savoir : Sociale -Biologique-Cognitive-Fonctionnelle

1- La composante sociale

L'âge social découle de la perception que notre entourage a de nous. Mais également celle que nous avons de nous-même, selon l'image qu'on a de soi.

Mais en particulier dans notre façon de nous comporter, selon notre estime de soi (E.S) qui est la résultante de l'image de soi (IS) et d'un soi idéal (S.I) auquel on aspire.

$$ES = IS + SI$$

Une phrase bien connue pour illustrer la composante sociale :

Vous ne faites pas votre âge !



2- La composante biologique

Il est déterminé selon certains marqueurs biologiques, qui permettent de déterminer le niveau d'usure de l'organisme.

C'est ainsi que l'on peut avoir 70 ans d'âge chronologique et avoir seulement 50 ans d'âge biologique.

De même avoir 20 ans d'âge chronologique et avoir 40 ans d'âge biologique !

On a l'âge de ses artères !

3- La composante cognitive

En vieillissant, le cerveau perd quelques unes de ses capacités neuronales, comme celles reliées à la mémorisation. Nos souvenirs s'estompent. On oublie des choses...

Certaines pathologies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer, peuvent également l'affecter.

4- La composante fonctionnelle

Elle évolue avec le niveau des déterminants de la condition physique à savoir:

- L'endurance organique ou cardio-vasculaire;
- L'endurance musculaire;
- La force;
- La flexibilité;
- Le pourcentage de graisse dans le poids corporel;
- L'équilibre;
- La coordination;
- Le temps de réaction;
- Etc.



II
Théories du vieillissement

Quelle hypothèse choisir ?

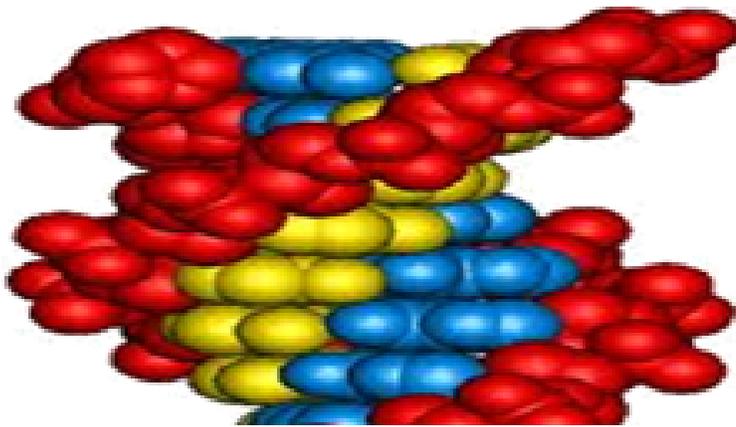
La vieillesse est-elle une fatalité ou une finalité ?

Quelles sont les limites de l'Espérance de vie ?

Toutes les espèces et individus sont-ils à égalité devant le vieillissement ?

Des différentes hypothèses sur les causes, laquelle retenir ?

Les quatre clés du vieillissement



1- La clé génétique

Certains gènes dits gérontogènes ont la capacité de rallonger la vie grâce à leur propriété anti-âge. Ils varient selon l'hérédité des individus.

2- La clé hormonale

La baisse de concentration de certaines hormones, comme la DHEA, qui diminue avec l'âge, laissant les cellules inactives face à la capacité de réparation donc à la dégradation.

3- La clé des télomères

Ils se trouvent à l'extrémité des chromosomes et protègent notre patrimoine génétique. Avec l'âge, ils se raccourcissent, entraînant ainsi un risque accru de maladies chroniques et dégénératives (troubles musculo-squelettiques : arthrose - maladies cardiaques- troubles respiratoires- maladies neuro-dégénératives: Alzheimer - Parkinson - etc.

4- La clé des mitochondries

Les mitochondries sont les moteurs énergétiques de la cellule. Elles produisent des radicaux libres que la cellule a de plus en plus de mal à éliminer avec l'âge. Ces derniers finissent par s'accumuler et par dégrader la cellule.

Autres éléments à considérer comme causes de vieillissement

- - Élévation de la glycémie
- - Encrassement ou détoxification hépatique lente
- - Inflammation chronique
- - Système immunitaire déficient
- - Stress chronique
- - Obésité



**III
QUALITÉ DE VIE
&
ESPÉRANCE DE VIE**

Qualité et milieu de vie

L'Indice Age Watch Mondial (IAWM) vise à mesurer la qualité de vie à travers le monde.

En tenant compte du niveau de:

1. Sécurité économique;
2. Santé;
3. Capacités d'épanouissement;
4. L'environnement .



Au niveau mondial on retrouve:

- Les pays nordiques, comme la Finlande et la Suède qui offre le meilleur milieu de vie pour les personnes âgées;
- Le Japon est le seul pays non européen et non nord-américain dans le top 10.
- L'île Maurice est le seul pays africain dans la moyenne supérieure;
- Le Chili mène le groupe de l'Amérique latine....

À noter que la richesse d'un pays ne conduit pas nécessairement à de meilleurs résultats en matière de qualité de vie .

L'espérance de vie

Les mesures d'hygiène et les progrès de la science ont permis d'améliorer l'espérance de vie, mais malheureusement pas toujours en bonne santé.

C'est ainsi qu'il semble que ce ne sera plus le cas, après la génération des Baby-boomers soient les personnes nées entre 1945 et 1964. Ces dernières risquent d'être la dernière génération pour qui l'espérance de vie à augmenter.

Est-ce le prix à payer pour la modernité ?

Peut-on enrayer ce phénomène ?



IV
Médecine du mode de vie

La prévention primordiale

La baisse de l'espérance de vie en bonne santé au sein des populations mondiales, a tiré le signal d'alarme, de l'urgence de mettre en place, en plus d'une prévention primaire, une prévention primordiale . Celle qui touche tous les groupes d'âge et toutes les couches de la société y compris les personnes âgées pour UNE santé , celle durable.



Le paradoxe de la télomérase

Il s'agit de l'enzyme qui reconstitue les télomères. La télomérase peut ralentir, empêcher, voir inverser, le raccourcissement télomérique lié à la division cellulaire...

Paradoxalement, nous avons réellement besoin de préserver la santé de nos télomères pour nous protéger aussi du cancer. Car certains types de cancer comme la leucémie – certains cancers de la peau, autre que le mélanome, gastro-intestinaux comme celui du pancréas, ont tendance à se développer quand une insuffisance de télomérase rend les télomères trop courts.

Les compétences nécessaires pour vieillir en santé

- 1- Un haut niveau d'estime de soi;
- 2- Le sentiment d'être responsable de sa propre vie et de sa destinée;
- 3- Une prise de conscience personnelle des changements à apporter selon ses valeurs;
- 4- La capacité de prendre une décision éclairée;
- 5- L'aptitude à se fixer des objectifs réalistes et de pouvoir les atteindre;
- 6- La conviction d'être sur la bonne voie pour réaliser les objectifs visés;
- 7- Le pouvoir d'utiliser les compétences acquises;
- 8- Le sentiment de respect de soi et des autres;
- 9- La capacité de demander de l'aide;
- 10- La volonté d'atteindre une maîtrise de soi.



Les facteurs à prendre en considération

Sont :

- Sédentarité
- Mauvaise alimentation
- Stress chronique
- Tabagisme
- Alcoolisme
- Pollution .

En plus de ces facteurs, on retrouve la sarcopénie – la perte osseuse - la deshydratation – la résistance à l’insuline – l’acidification des tissus – et la dysbiose intestinale.

a) La sarcopénie

Entre 25 et 75 ans, la proportion des tissus adipeux d’une personne augmente de 15 à 19%. Tandis que celle de sa masse musculaire diminue de 43 à 31%.

b) La perte osseuse

Les os, comme les muscles, deviennent plus durs lorsqu’ils sont sollicités. Ainsi, courir renforce vos os alors que nager a moins d’effet sur eux.

Lorsque vous restez couché ou assis trop longtemps, les os ramollissent.

c) La deshydratation

Il faut un minimum de 30 ml d’eau par Kg de poids corporel par jour pour se maintenir en bonne santé. C’est-à-dire qu’il faut à une personne de 67 kg un minimum de 2 litres d’eau par jour.

Chez les personnes âgées on assiste à une diminution de la sensation de soif ainsi que de la peur de l’incontinence urinaire.

Le manque de fibres alimentaires et une perte de collagène entre autres, conduisent également à une deshydratation.

d) La résistance à l’insuline

Elle est la résultante d’un excès de sucre dans les tissus causé entre autres par une mauvaise alimentation et la sédentarité.

- Il y a alors une accumulation de sucre dans le sang, les articulations, les jonctions musculaire, la peau et les vaisseaux sanguins
- Laquelle entraîne une réaction chimique produisant une substance spécifique appelée AGE (Advanced Glycation End products) contribuant à rigidifier le collagène et les tissus de différents organes et à produire des réactions inflammatoires.
- AGE ---- Inflammation ---- Oxydation = Vieillesse

e) L'acidification des tissus

Plusieurs facteurs contribuent à acidifier les tissus de l'organisme:

- Alimentation raffinée et acidifiante;
- Sédentarité
- Stress chronique
- Alcool et autres excitants
- Tabac

Les tissus deviennent de plus en plus acides.

f) La dysbiose intestinale

La fabuleuse population bactérienne intestinale livre chaque année un peu plus ses secrets biologiques, au point que l'on parle aujourd'hui d'un deuxième cerveau et d'un véritable écosystème intestinal, très instable chez les personnes âgées.

Le nombre de bactéries occupant le tube digestif humain est de 10^{14} .



Dix moyens qui ont fait leur preuve

1- Bougez

Le simple fait de marcher, nager, ou d'enfourcher son vélo régulièrement réduit les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancer et de dépression, tout en augmentant le désir sexuel. Avoir trois rapports sexuels ou plus par semaine réduit de moitié le risque de subir une crise cardiaque ou un AVC;

2- Mangez équilibré

Un régime équilibré personnalisé fait d'aliments sains en majorité d'origine végétale, variés et vivants.

3- Mangez peu

La réduction calorique est un facteur de longévité à partir d'une baisse de 30% du bilan calorique. Le jeûne et le régime intermittent sont des alternatives.

4- Exposez-vous au soleil ou prenez de la vitamine D3

S'exposer 20 min au soleil par jour permet d'avoir la dose requise de vitamine D. Sinon, il faudra prendre un supplément.

5- Prenez le temps de bien dormir

Dormir moins de six heures par nuit augmente substantiellement le risque de décès;

6- Faites des exercices d'endurance musculaire

Les muscles servent de bouclier contre des pathologies liées au vieillissement . La masse musculaire commence à décroître dès l'âge de 25 ans et chute d'environ 10% par décennie à partir de 40 ans.

7- Exercer vos neurones:

Stimuler le cerveau permet de réduire de moitié le risque de maladies neurodégénératives;

Tout comme le reste du corps humain, le cerveau change en vieillissant.

Stimulez votre cerveau par des activités intellectuelles telles que les mots croisés, l'apprentissage d'une nouvelle langue, etc.

8 –Utilisez la soie dentaire

Les maladies des gencives sont des signes précurseurs d'une foule d'autres maladies plus graves. Ceux qui souffrent de gingivite ou de parodontite ont souvent un système immunitaire affaibli et sont plus susceptibles de subir une crise cardiaque ou un AVC à cause d'une baisse de production d'oxyde nitrique...

9 – Détendez-vous

Un sommeil réparateur, des périodes de sieste et de relaxation sont des atouts de plus.

10) Garder votre réseau social actif :

- Pratiquer des activités physiques en groupe;
- Participer à des voyages organisés;
- Adhérer à un club social;
- S'impliquer dans la communauté;
- Faire du bénévolat
- Etc.

En vieillissant il se peut que votre entourage s'effrite.

Un départ à la retraite, une séparation, un décès peuvent modifier la variété et la fréquence des activités sociales.

Il est important de prendre garde à l'isolement qu'imposent ces changements.

La présence et le soutien des proches sont essentiels à une vie épanouie et équilibrée, peu importe l'étape de la vie.



La médecine du futur et les promesses de la science

Grâce aux percées en génie génétique, en nanotechnologie et en bio-informatique, est-il bientôt possible de penser à l'immortalité avec:

1. Les cellules souches: Permettront bientôt de remplacer les parties endommagées de notre corps.
2. La pharmacogénomique: Permettra de réduire voire d'éliminer les effets indésirables des traitements;
3. La thérapie génique: Permettra de réparer tout gène défectueux et de traiter les maladies héréditaires;
4. La nanotechnologie: Permettra de livrer des médicaments dans un point précis du corps;
5. Certains polyphénols comme le resvératrol: permettant d'allonger l'espérance de vie en contrant l'obésité, le diabète et les cellules cancéreuses.
6. Certains produits géno-réparateurs produits par l'industrie pharmaceutique.
7. De nouveaux matériaux pour les prothèses et implants permettraient d'améliorer grandement l'efficacité et la durée.

Conclusion

Le monde vieillit, les personnes de plus de 60 ans dépassent déjà les enfants de moins de 5 ans et en 2050, elles seront plus nombreuses que les moins de 15 ans.

Le vieillissement ne doit pas être considéré comme un problème à régler mais comme une occasion à saisir pour améliorer la qualité de vie et nos façons de faire, ce qui profitera non seulement aux aînés, mais aussi à nos concitoyennes et concitoyens de tout âge.

Avec près de 900 millions de personnes de plus de 60 ans dans le monde. Une action urgente est nécessaire pour prendre soin de cette population grandissante.

Références

- La médecine du futur : Tome 1 Le vieillissement – Dr Martin Moisan
Éditions Dakyil
- Plus jamais malade = Denis Fortier – Éditions Trécarré.
- Vivre jeune – plus longtemp – Eric Simard PhD – Éditions Crescendo
- L’effet télomère – Dr Elizaberth Blackburn – Éditions Guy Trédaniel
- Vivre en rajeunissant – Deepak Chopra – Éditions Du Rocher
- Un régime de longue vie – Roy Wlaford – Éditions Laffont
- Anti-âge : le guide Dr Geraldine Mitton – Éditions Guy St-Jean

Deuxième présentation

Organisations et offres de services aux aînés
Dr Myriam Bance Sévère

PLAN DE L'EXPOSÉ

- **Introduction**
- **Synthèse de la situation des personnes âgées en Haïti**
- **Quelles structures sont mises en place pour les accueillir ?**
- **Services offerts par Les Pavillons de l'Âge d'Or**
- **Conclusion**

INTRODUCTION

Comment la personne âgée (P.A) est-elle vue ou perçue dans notre milieu, c'est-à-dire en Haïti ?

Quelle est notre perception de la P.A ?

Comment la personne âgée (P.A) est-elle vue ou perçue dans le milieu haïtien ?

À partir de 65 ans on est considérée comme une P.A un « grand mounne
Lorsque les cheveux d'une personne sont grisonnants , on commence à lui
donner le surnom soit de Manmie ou de Papi.

Une fois qu'une personne commence à avoir de la difficulté à se déplacer ,
on la considère comme une P.A.

De même, lorsqu'on a de la difficulté à garder une posture droite « dos
bossu », on est classée comme une P.A.

Résumé de la vision faite des personnes âgées en Haïti

Le vieillissement pour beaucoup de personnes est déterminée par:

- une « décrépitude » inéluctable en vieillissant;
- une diminution des fonctions ou des facultés cognitives avec l'âge;
- une perte en matière d'autonomie d'action.
- un retour à la dépendance.

Pour ce qui est de la place réservée aux PA, c'est auprès des proches parents dans la maison familiale.

Petite histoire de la prise en charge des personnes âgées en Haïti

Au cours de la première moitié du XXe siècle on retrouve seulement un total de huit « Asiles publics pour vieillards ».

À Port-au-Prince on retrouve l' Asile communal fondé en 1922. Il s'agit du plus grand centre d'hébergement pour les P.A, avec une capacité d'accueil de 150 personnes.

Différentes maisons d'hébergement verront le jour au cours des 20 dernières années . Parmi lesquelles on peut compter :

- les Maisons des religieuses.

- Les maisons familiales transformées en maisons de retraite pour accueillir des P.A.

Ces différentes structures se trouvaient principalement à Port au Prince et dans certaines villes de province.

Nous ne faisons pas mention des familles ayant les moyens financiers suffisants pour payer un personnel spécialisé afin de prendre en charge leurs parents .

La situation actuelle

Au cours des cinq dernières années, la plupart des maisons de retraite ont dû mettre fin à leurs services.

Cela s'explique en grande partie à cause de la situation économique et sociale qui s'est grandement détériorée. Mais également à cause de l'absence de politique gouvernementale pour garantir des services aux aînées . Enfin, plus récemment, à cause de la situation d'insécurité qui règne au pays....

À cause de la faiblesse de la situation économique de la majorité des familles haïtiennes, laquelle n'est pas en voie d'être améliorée à court terme.

L'immigration des jeunes qui abandonnent leurs parents et grands-parents pour aller vivre à l'étranger.

On assiste à une disparité sociale de plus en plus grande en ce qui concerne l'accompagnement des personnes âgées.

Que sont devenues ces structures publiques?

Déjà à la fin des années 90, la presque totalité de ces centres ont été fermés ou devenus non fonctionnels.

Il en fut de même de l'Asile communal, pour lequel, dès 2008, la situation était devenue déplorable.

Puis, avec le tremblement de terre en 2010, on allait assister à un déplacement de populations. Les conditions difficiles pour ne pas dire catastrophiques au niveau des camps de fortune allaient aggraver la condition des P.A. qui n'avaient pas les moyens de se prendre en main ou d'être placées dans une Résidence pour Personne Âgée (RPA)

Il y a seulement une 20^e d'années que le phénomène des RPA a vu le jour en Haïti.

Parmi celles qui offrent un encadrement et des soins adéquats à nos aînés, nous retrouvons Les Pavillons de l'Age d'Or.

LES PAVILLONS DE L'AGE D'OR

Il s'agit d'une Maison de retraite médicalisée, offrant des services d'hébergement et de prise en charge de la personne âgée autonome ou non dans un cadre agréable et convivial, Les PAO a fêté ses 20 ans d'existence en septembre 2023.



**VUE DE LA SALLE MULTIFONCTION DÉDIÉE AUX CULTES RELIGIEUX,
CONCERTS, SPECTACLES ET ACTIVITÉS DE LOISIR.**



Il s'agit d'une infrastructure comprenant 3 pavillons :

- Hibiscus
- Camelia
- Frangipane



LES SERVICES OFFERTS

- Possibilité de séjour d'une durée indéterminée
- Possibilité d'hébergement temporaire (fin de semaine ou en cas d'absence)
- Possibilité de séjour de convalescence
- Possibilité de séjour pour rééducation physique

Présence de compagnons

Activités récréatives

Activités culturelles

Occasions spéciales)

Sorties....



UNE PARTIE DE LA BIBLIOTHÈQUE POUR LA LECTURE ET LE DIVERTISSEMENT



Le bien-être de nos Résidents est notre priorité. C'est ainsi qu'il y a une présence 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 d'intervenants qualifiés.

Le service régulier d'un médecin gériatre et des thérapies occupationnelles assurées par un spécialiste. De même que la présence d'une personne s'occupant de l'animation.



UNE VUE DU SALON DE COIFFURE POUR LES SOINS PERSONNELS.



CONCLUSION

La prise en charge de la personne âgée repose sur une démarche globale et complexe.

Elle nécessite la présence d'un personnel compétent et ayant certaines qualités:

La patience , la douceur ,la tolérance, l'empathie, l'écoute, et la bienveillance...

Cependant ces notions ne sont pas toujours bien appréhendées dans notre milieu à cause d'un manque de formation ou une formation inadéquate.

Il faudrait également noter que des structures appropriées pouvant permettre à la P.A. de s'épanouir , de vivre paisiblement, font défaut chez nous.

Se retrouver dans une MDR ne signifie pas la fin d'une vie.

C'est une étape qui peut être vécue avec sérénité, joie et positivité.

Une MDR peut être considérée comme une deuxième famille, où il fait bon vivre , où on peut bien vieillir.

Troisième Présentation

Situation de crise et santé mentale des personnes âgées en Haïti

Roseline Benjamin

Présentation de Roseline Benjamin à l'occasion d'une conférence sur la thématique : Bien vieillir

Bonjour je suis vraiment heureuse d'être avec vous et je remercie grandement la CESPAs ainsi que le Docteur Jean-Claude Magny, d'avoir favorisé cette rencontre que j'aurai avec vous aujourd'hui pour parler d'un sujet extrêmement intéressant, car il me touche personnellement pour deux raisons.

La première est que je vais vous parler de moi. Quand on dit bien vieillir c'est possible je vais me parler aussi à moi. La deuxième est que ce sujet fait partie de mes centres d'intérêt en tant que professionnelle de la santé mentale.

Au début de ma carrière j'ai travaillé surtout avec des enfants, ensuite avec les jeunes adultes, les adultes et maintenant avec les personnes que j'aime appeler du bel âge, car je trouve que c'est un bel âge.

Ma conférence se portera sur deux aspects :

D'abord, c'est quoi vieillir , c'est quoi la vieillesse?

Ensuite, mon thème à moi sera de traiter d'un sujet particulier : ce que peut être le vécu particulier d'une personne âgée, les crises que ces personnes peuvent traverser, le lien entre ces situations de crises et leur santé mentale.

La Vieillesse

Donc allons commencer par parler de c'est quoi la vieillesse. Vous savez, la vieillesse est un phénomène normal. Il n'y a personne qui puisse empêcher ce processus de se produire. Il y a une manière je pourrais dire douce, saine et agréable de traverser cette vieillesse-là, mais malheureusement, il y a des manières plus dures, plus inconfortables de la vivre.

Vers quel âge une personne peut être appelée, peut être qualifiée de personne âgée ? L'OMS dit que c'est à partir de 60 ans. D'autres experts disent 65 ans. On ne va pas se battre pour 5 ans de différence. Mais allons retenir qu'à partir du moment où quelqu'un a 65 elle est entrée dans la vieillesse.

En psychologie il y a beaucoup de recherches qui ont été faites sur le développement des bébés, des enfants, des adultes. Les études sur le développement, en général, commencent dès la naissance, et se terminent vers dix-neuf ans. Et autrefois on parlait de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte, mais l'âge adulte a aussi plusieurs paliers.

Premier Palier de l'âge Adulte

Il commence à partir de vingt-deux à vingt-cinq ans, mais un adulte de vingt-deux ans et un adulte de soixante-dix ans ne sont pas vraiment les mêmes adultes. Jean Luc Héty a écrit

justement un livre sur les différentes étapes que traverse une personne à l'âge adulte. J'aime beaucoup cette information parce que justement vieillir est un processus normal qui demande des ajustements. Par exemple, à partir de 65 ans déjà la personne va observer une diminution de sa résistance physique. Je sais qu'au cours de ce forum, de cette conférence, on va parler justement du fait que nous ne sommes pas obligés de subir la fatigue de l'âge adulte. Il y a des moyens d'y faire face. Mais justement pour y faire face il faut reconnaître que les forces déclinent à cet âge, qu'il y a vraiment une diminution de la force physique. C'est aussi une remise en question de la vie professionnelle. A 75 ans, on se pose la question :est ce que je peux continuer à vivre le reste de ma vie comme je le fais maintenant ?

Et maintenant la personne de cet âge-là est déjà aussi face à la réalité de sa propre mort. C'est vrai que les forces déclinent, c'est vrai que l'appareil se fatigue aussi et qu'on est face à certaines maladies, ce qui porte la personne à contempler la réalité de sa mort.

C'est ce qui caractérise ce premier palier de la vieillesse, qu'on peut appeler aussi une vieillesse active car àsoixante-quinze ans on a quand même toute sa vitalité. Etant moi-même à cette étape de ma vie, je répète souvent ce dicton "Si jeunesse savait, si vieillesse pouvait" alors je trouve qu'à soixante-quinze ans on peut savoir et pouvoir en même temps. Pour moi c'est vraiment un bel âge.

Deuxième Palier de l'âge adulte

Plus loin que soixante-cinq, soixante-quinze ans on retrouve la vieillesse avancée, qui est le deuxième palier de la vieillesse. C'est l'heure de la retraite qui est un tournant majeur dans la vie de tout individu, je ne connais pas exactement l'âge de la retraite obligatoire au Canada, aux États-Unis, ou même en Ayiti, mais je sais que pour la plupart des personnes âgées en Haïti il n'y a même pas de plan de retraite, ce qui est un élément de stress pour les personnes de cet âge-là.

A ce moment-là, la personne peut être submergée par des émotions extrêmement contradictoires, la peur, la peur de l'avenir et il y a aussi la dépendance qui commence vis-à-vis des enfants etc. et vraiment le corps physique de cette personne est encore plus au ralenti. Je vous le dis car cette forme de déclin du corps est une réalité, mais je sais que justement que si la CESPAA appelé cette conférence "Bien vieillir, c'est possible" c'est parce qu'on n'est pas condamné à arrêter nos activités parce qu'on a cet âge.

Et là, je vous parle vraiment de la vieillesse qui est un élément normal qui peut se passer idéalement d'une manière douce et agréable. Conseil à donnerpour ce moment-là : c'est d'abord: maintenir un certain sens à sa vie, car même quand on vieillit on a un sens à sa vie, et pour moi le meilleur moyen de bien vivre sa vieillesse c'est d'avoir le sens de sa mission, car la mission ne meurt pas, la mission ne s'éteint pas avec le corps. Il s'agit de trouver des moyens pour continuer à accomplir sa mission en dépit de cette fatigue mentale et physique qui nous menace, mais que nous avons quand même la responsabilité de contrecarrer . L'idée c'est aussi d'accepter de vieillir et d'aller jusqu'au bout de ses objectifs, de se préparer activement à la retraite et d'apprécier cette nouvelle vie qu'on peut avoir avec notre partenaire, nos enfants, nos petits-enfants. Ce sont quand même des joies que l'on peut vivre à cet âge-là.

Donc maintenant qu'on est arrivé à une vieillesse plus avancée, il s'agit vraiment de s'ouvrir au monde de l'intériorité, de la spiritualité. Quand je parle de spiritualité, ce n'est pas

obligatoirement la religion. Je dois vous dire que je suis à cet âge. Je suis à une vieillesse avancé et je suis contente de bien la vivre, d'avoir justement été accompagnée par des professionnels tels que le Dr Jean Claude Magny, le Dr Dieudonné Jean Baptiste, mes médecins, Dr Geneviève Poitevien pour ne citer que ceux-là. Ces personnes m'ont aidée à être en bonne santé physique. Grâce aussi à mes connaissances en psychologie j'ai pu garder une bonne santé mentale. Ça, c'est vraiment la vieillesse que je souhaite à tout le monde.

Mais malheureusement nous vivons dans un monde imparfait. Moi, je vis en Haïti, je vous parle d'Haïti étant. Nous vivons dans un monde, nous vivons dans un pays où il y a des crises et malheureusement notre vie ne se déroule pas toujours sur un tapis rouge où toutes les épreuves nous sont épargnées. Quand je vous parle de crises, c'est quoi une crise ? Une crise c'est un événement inattendu, brutal, une rupture.

Donc à côté de ce processus de vieillissement des personnes âgées, de ce déclin qui avance à petits pas, mais à petits pas sûrs, quand elles traversent des crises, leurs problèmes sont exacerbés. C'est le point sur lequel je voudrais insister aujourd'hui. Quand on parle d'un événement brutal, d'une rupture, on parle tout de suite de deuil, ça veut dire dans cette perspective vivre brutalement un arrêt d'une certaine routine de vie qu'on avait, d'une certaine manière de fonctionner, Ça peut être donc une crise qui aura des incidences graves sur la vie des personnes âgées déjà quelque peu fragilisées.

Parlons de toutes les pertes que vivent les populations en Haïti. Il y en a tellement ! Je sais qu'il y a beaucoup d'haïtiens qui suivent cette conférence, et nous avons vécu tant de chocs au cours de ces dernières années. Je ne parle même pas des dernières décennies. Mais quand je pense à notre vie en Haïti où depuis l'année 2018, nous avons eu une intensification des crises ! Et je ne parle pas seulement des haïtiens vivant en Haïti, parce que je sais que ceux qui vivent au Canada, aux États-Unis ou dans d'autres pays du monde ne sont pas épargnés de nos épreuves, qu'ils les vivent intensément et douloureusement avec nous. Sans faire de politique c'est quand même important de signaler que la première crise de ces derniers temps a été celle du « Pays Lock », où déjà on avait été enfermés. Pour une jeune personne, être enfermée est différent que pour une personne âgée. C'est pourquoi je considère cette période comme étant l'une des plus graves pour les personnes âgées. Elle a été marquée par des séparations avec les gens de la jeune génération. On a alors commencé à assister à de brusques départs des familles. Mais malheureusement ce n'était qu'un début et on ne savait pas que ça allait prendre des proportions telles que nous les vivons actuellement en 2024.

Mais il ne faut pas oublier la deuxième crise majeure qui a été la crise du Coronavirus. Et là ça été vraiment terrible pour beaucoup de personnes âgées qu'on a isolées, qu'on a mis à l'écart pour leur éviter de contracter cette maladie.

J'ai très mal vécu cette situation, pas pour moi, car je n'en ai pas beaucoup souffert, mais pour les autres. Je sais, et cela a été documenté d'ailleurs, que beaucoup de personnes âgées sont

mortes plus de la solitude dans laquelle elles se sont trouvées que par la maladie elle-même. Ça été vraiment une grande épreuve pour les personnes âgées.

Une petite histoire personnelle de cette période. En 2020, donc, je sortais d'une opération majeure, une opération à cœur ouvert comme on l'appelle, et j'ai eu la chance de revenir chez moi en Haïti de justesse. Malgré un certain isolement, je pouvais quand même voir mes petits enfants de loin qui jouaient dans la cour de mon balcon étant. Jusqu'au jour où l'un d'eux, voyant une boîte de bonbons a dit : « aaahh cette boîte me rappelle quand Manmie Line savait me recevoir chez elle ». Là je me suis alors révoltée et j'ai dit à mes enfants « vous savez quoi ? Ramenez mes petits enfants chez moi ». Que de chagrins ces séparations, ces isolements ont causés chez ces personnes âgées.

Donc cela fait plus de quatre années continues de pénibles situations de stress !

Je sais que quelqu'un abordera ce sujet important, les effets du stress sur l'organisme, sur la santé mentale, la santé émotionnelle des personnes âgées et je ne vais pas insister là-dessus. Je suis témoin du plus grave problème actuel auquel elles sont confrontées : celui des séparations des familles. Ces séparations n'ont pas commencé seulement en 2018 mais depuis de longues décennies. Ça s'est exacerbé depuis dix, douze mois avec le « Programme Biden », où nous assistons littéralement au démantèlement des familles haïtiennes. Je tiens à mettre l'accent sur l'impact de cette situation sur les personnes âgées aujourd'hui, impact sur tout le monde, sur les jeunes, les couples. Je prévois que nous aurons à payer très cher le coût ensanté mentale.

Cette situation a causé chez les personnes âgées des ruptures très graves où des grands parents ont vu leurs enfants, leurs petits-enfants devoir s'en aller du pays sans préparation aucune et sans espoir de retour. Cela a vraiment constitué le plus grand drame chez les personnes âgées ayant provoqué des deuils immenses. C'est quoi un deuil ? C'est une perte. Bien sûr on perd des gens à travers la mort et ça c'est une crise des personnes âgées. J'aime dire que la vie nous donne des bénédictions en nous permettant de jouir de belles années, mais la vie aussi nous offre des occasions de souffrance, car c'est une période où nous voyons des gens mourir, parce que certainement le plus grand deuil c'est la mort. Mais la situation de crise à laquelle je fais référence et que nous vivons en Haïti, n'est pas vraiment seulement des séparations, des pertes à travers la mort, mais à travers des déménagements où tant de personnes âgées ont dû laisser leurs quartiers qui étaient en insécurité pour aller habiter quelque part d'autre. Et vous savez que les personnes âgées ont besoin de leur routine, elles n'aiment pas les changements. Moi j'ai vécu ça avec ma maman quand à la mort de mon père elle a dû venir nous rejoindre à sa nouvelle maison située sur la même propriété que nous habitions à Frères. Ça été très dur pour elle de laisser sa propriété à Lalue pour venir vivre avec nous, malgré le fait qu'elle ait été entourée de ses enfants.

Donc laisser son quartier à cause des tirs, de l'insécurité, voir partir leurs enfants, leurs petits-enfants, est une autre forme de souffrance. Que de grands-mères qui avaient parfois quatre, cinq enfants les ont vus s'en aller. Quand je pense surtout à la vie en Haïti où on évolue souvent dans un « Lakou », dans un quartier, qui représente une des bénédictions pour les personnes

âgées , leur épargnant de vivre dans la solitude. De voir partir leurs enfants, leurs petits-enfants représente un deuil immense.

Je pense à une femme qui avait quatre ou cinq enfants et grand-mères de huit à neuf petits-enfants et elle les a vu partir tour à tour, il ne lui restait qu'un seul enfant en Haïti. Donc, toutes ces séparations, tous ces deuils...Autre deuil aussi c'est d'avoir perdu leurs occasions de socialiser. Aujourd'hui est le 19 juin, je vous parle d'un pays où ça va déjà un peu mieux, on peut déjà sortir. Mais il y a certainement une réalité d'une autre perte, celle de la capacité de voisinage, d'échanger des idées avec les autres, ça, c'est un deuil auquel font face les personnes âgées dans mon pays . Je ne parle pas des expériences d'autres familles qui ont dû déménager et s'adapter à St Domingue, au Canada, aux États-Unis. Je sais que c'est à la recherche d'un mieux-être, mais ça a été un deuil aussi pour eux. Je connais des familles pour qui c'est difficile de devoir laisser leur maison en Haïti et qui ont dû s'adapter à une nouvelle vie à soixante-cinq, soixante-dix ans ...Ce sont des crises, des ruptures, des chocs difficiles à tolérer particulièrement par ceux du grand âge.

Mais vous savez ce que j'aime dire ? « Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive, mais nous pouvons heureusement décider de la manière dont nous réagissons à ce qui nous arrive.

Conseils :

Et le message quand même que je voudrais partager avec les personnes de mon âge qui vivent comme moi aussi des moments difficiles, car j'ai vécu moi aussi une grande épreuve dans ma vie, j'ai perdu mon fils comme beaucoup de gens le savent. Ce sont des situations que les personnes âgées doivent souvent courageusement surmonter. Donc je vis en Haïti, j'accompagne encore des personnes en souffrance, dans toutes les communautés, pour diverses raisons et mon message est celui-là : « Mon bien être, j'en suis responsable » . Et ça vraiment, s' il y a une vérité que j'ai apprise à travers ma profession, à travers des conseils que j'ai pu recevoir de plusieurs professionnels, de mes expériences aussi, vérité que je peux vous laisser avec ce mot d'espoir, c'est celle-là : « quel que soit ce qui nous est arrivé dans la vie, nous avons , la capacité de le surmonter ».

Mon bien être j'en suis responsable, signifie qu'il est reconnu ceci : quand je vis une situation difficile, ma réaction face à cette situation dépend à 10% de la situation elle-même, (il ne faut pas sous-estimer la gravité de certaines situations que nous pouvons vivre) et 90% de la manière que nous avons décidé de réagir face à cette situation. Heureusement qu'il y a des informations, des enseignements qui nous aident à vivre ces moments-là. Je félicite encore la CESP, le Dr Jean Claude Magny, pour cette initiative qu'ils ont prise d'accompagner les personnes âgées, car il y a différentes manières de s'en sortir.

Et un conseil très pratique que je pourrais donner, et je sais que vous en recevrez d'autres, qui m'a beaucoup aidé personnellement, c'est de vivre pleinement votre spiritualité. Sachez que la souffrance, les épreuves, les crises que nous vivons sont autant d'indices, autant de signaux, autant de messages qui nous aident à grandir. C'est une très grande leçon que moi j'ai tirée de la vie et que j'ai voulu partager. Sachez aussi que nous pouvons tous trouver des moyens de

nous remettre sur pied, de nous en sortir, de prendre soin de nous physiquement et émotionnellement. Je me suis beaucoup faite aider par des exercices d'hypnose qui constituent un moyen parmi tant d'autres de prendre soin de soi en situation de crise. Informez-vous, adressez-vous à des professionnels qui vous enseigneront comment stimuler votre système nerveux parasympathique.

Sachez aussi que quel que soit ce qui nous arrive, nous avons deux choix : ou crever ou grandir, Donc le meilleur choix c'est de se faire accompagner, de ne pas hésiter à chercher de l'aide en cas de besoin.

Au cours de cette conférence vous allez recevoir beaucoup de conseils et je vous exhorte à les pratiquer. Et nous pourrons nous rencontrer un jour pour partager ensemble les belles expériences que nous avons faites autour de notre bel âge !



« Grandir, mûrir, vieillir, mourir, le temps passe, c'est prédestiné, inévitable. Il n'y a qu'une solution pour que la vieillesse ne soit pas une parodie absurde de notre vie antérieure, c'est de continuer à poursuivre des fins qui donnent un sens à notre existence : le dévouement à des individus, à des groupes ou à des causes, le travail social, politique, intellectuel ou créatif. Dans la vieillesse, nous devons souhaiter avoir encore des passions assez fortes pour nous empêcher de nous replier sur nous-mêmes. La vie a de la valeur tant que nous en attribuons à la vie des autres, par l'amour, l'amitié, l'indignation, la compassion. »

Simone de Beauvoir

Quatrième présentation

L'impact du stress et des émotions sur le vieillissement

Dr Martin Moisan

PLAN DE L'EXPOSÉ

- **Études**
- **Approches thérapeutiques**
- **Lien entre la respiration et l'état mental ?**
- **Élargir le modèle de prévention**
- **Répercussions sur le système de santé**

Les études



Étude 1 : Les répercussions du stress sur les fonctions du corps: une analyse, parue en 2017, indique:

« Le stress est à la source de nombreux troubles, tout particulièrement s'il est grave et prolongé. La collectivité médicale doit mieux comprendre le rôle important que le stress peut jouer dans diverses maladies. »

Étude 2 : Les conséquences de la répression des émotions, parue en 2019, mentionne :

« Il est clair que l'expression de ses véritables émotions et de son ressenti est essentielle pour la santé physique, la santé mentale et le bien-être général, tandis que le fait de les dissimuler entraîne un obstacle à une bonne santé. »

Étude 3: Anxiety and risk of incident coronary heart disease: a meta-analysis, parue en 2010 dans le Journal of the American College of Cardiology, conclut :

« ... l'anxiété semble être un facteur de risque indépendant pour la nouvelle coronaropathie et la mortalité cardiaque. »

Résumé des études

Un stress accumulé ou une surcharge émotionnelle entraîne :

- une répercussion négative sur les organes ;
- un vieillissement corporel précoce.

Alors qu'une bonne gestion du stress et des émotions entraîne :

- une meilleure santé physique
- une possibilité de ralentir le vieillissement corporel

Approches thérapeutiques

- Psychologie
- Acupuncture
- Techniques de respiration et de méditation
- Yoga

1-La psychologie

Les neurosciences et la psychologie ont connu une évolution fulgurante. Notre cerveau émotionnel est bien plus que le simple vestige de notre évolution. Il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie.

2- L'acupuncture

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS):

« Des essais contrôlés, avec l'acupuncture se sont avérés efficaces dans le traitement des symptômes de dépression et de l'insomnie... »

3- Les techniques de respiration et de méditation

Des études mentionnent des effets bénéfiques sur :

- l'anxiété
- la dépression
- les douleurs musculosquelettiques
- l'hypertension artérielle
- Etc.

4- Le Yoga

Selon l'article : *Yoga on our minds: a systemic review of yoga for neuropsychiatric disorders*, Front Psychiatry, 2013:

« il y a des essais randomisés qui soutiennent les effets bénéfiques du yoga pour la dépression, les troubles du sommeil, et en tant que traitement en association... »

Quels sont les mécanismes d'action ?

Une respiration plus lente et plus profonde entraîne une activation du système nerveux parasympathique. Ce qui conduit à une diminution de l'anxiété et à une meilleure santé.

Quel lien entre respiration et état mental ?

Un stress accumulé rend la respiration plus courte et plus rapide

Alors qu'une respiration plus lente et profonde amène un calme intérieur.

Pour une santé intégrative

Il faut élargir le modèle de prévention à d'autres approches comme :

- Saine alimentation
- Activités physiques régulières
- Lutte contre le tabagisme
- Consommation nulle à modérée d'alcool
- Sommeil récupérateur
- Gestion du stress et des émotions
- Contact avec la nature
- Réseau social

Les multiples bienfaits d'une santé intégrative

On peut compter entre autres une réduction :

- de la tension artérielle et du rythme cardiaque ;
- du diabète du type 2 ;
- des maladies cardiovasculaires ;
- de l'anxiété ;
- des symptômes dépressifs.

Selon une étude publiée en 2019 dans la revue *Communications Biology*:

« Le manque de sommeil est lié à une accélération du processus de vieillissement biologique et à un risque accru de maladies cardiovasculaires. »

Un des secrets de longévité pour les habitants de l'île d'Okinawa au Japon est l'existence d'un réseau social qui vise à mieux se soutenir les uns les autres.

Meilleure santé mentale = meilleure santé physique = meilleure prévention de la maladie



Répercussions sur le système de santé

Ne pas tenir compte du stress et des émotions dans le modèle de prévention, entraîne :

- surconsommation des soins de santé ;
- surconsommation de médicaments ;
- congestion du réseau et des salles d'urgences en particulier ;
- élévation des coûts de fonctionnement du système +++

Références

La Médecine du futur

Tome 1 : Le vieillissement

www.martinmoisan.com



Cinquième présentation
Des astuces pour bien vieillir
André Ledoux

PLAN DE L'EXPOSÉ

Des astuces pour bien vieillir :

Introduction

- 1- Une meilleure alimentation
- 2- La supplémentation
- 3- La santé mentale
- 4- Avoir un but dans la vie
- 5- La gestion du stress
- 6- Le pouvoir de la pensée
- 7- Les relations interpersonnelles
- 8- L'activité physique
 - a) La marche
 - b) Évitez les chutes
- 9- L'abus des médicaments
- 10- L'activité intellectuelle
- 11- Lutter contre l'âgisme
- 12- Être davantage heureux
- 13- Les astuces du bonheur
- 14- La prévention
- 15- La santé intégrative
- 16- Ajoutez des années à votre vie.

Conclusion

Introduction

La population mondiale vieillissant à un rythme inouï, il est de plus en plus urgent de trouver des moyens d'allonger la durée de vie et la santé.

Les recherches ont démontré que la génétique n'influence la longévité que pour environ 25%. Cela signifie que les 75% restant sont influencés par des facteurs liés au mode de vie, notamment l'alimentation et par les facteurs environnementaux.

Compte tenu du désir généralisé de longévité, les scientifiques ont étudié en profondeur les régions du monde où l'espérance de vie en bonne santé est plus élevée.

C'est ainsi que ces recherches ont permis d'identifier un certain nombre de facteurs fondés sur des données probantes. Ils sont communs chez les personnes les plus âgées du monde et qui ont un effet ralentissant sur le processus de vieillissement.

Ce sont certains de ces facteurs qui seront abordés dans cette courte présentation.

Les astuces pour bien vieillir:

1- Une meilleure alimentation

- Réduire la consommation des gras saturés: fritures, huiles hydrogénées, viande grasse, fromage, beurre...
- Diminuer la quantité de sucre raffiné: sirops, biscuits, bonbons, jus de fruits commerciaux, sodas... Attention aux sucres à digestion rapide cachés dans les plats préparés.
- La consommation d'huile d'olive serait un facteur qui protège du déclin cognitif. Une cuillère à thé diminuerait de 9 % les risques de déclin cognitif, selon la chercheuse Julie Tessier de l'Univ. Harvard.
- Consommer davantage de fruits et de légumes: source de vitamines, de minéraux et de fibres. Action antioxydante qui s'oppose aux effets destructeurs des radicaux libres pour prévenir les maladies dégénératives.
- Des fibres et de l'eau. Céréales et pains de blé entier, légumineuses et supplément de psyllium, s'il le faut...

2- La supplémentation

Deux éléments militent en faveur d'une supplémentation quand on arrive à un certain âge.

1. La valeur nutritive de nos aliments.
2. Le ralentissement du métabolisme.

Voici une suggestion de prise de suppléments alimentaires à titre indicatif.

Vitamine C: 500 mg par jour, forme estérifiée ou liposomale (encapsulée dans une mini-goutelette de lécithine), moins acide et mieux assimilable.

Vitamine D: entre 800 et 1000 u.i. par jour. (30 à 80 % de la population en déficit)

Multivitamines et minéraux, les marques connues, généralement un comprimé par jour.

Calcium et magnésium: 1 000 mg de Ca et 400 mg de Mag par jour.

Oméga 3: 1 000 à 2 000 mg par jour.

3- La santé mentale

En ces temps d'informations dramatiques, de problèmes dans nos relations humaines, la santé mentale en prend pour son rhume. Mais la clé de la santé mentale, c'est l'adaptation, agir contre vents et marées.

Les caractéristiques d'une bonne santé mentale:

Capacité de s'aimer et de s'estimer soi-même.

Entretien de bonnes relations humaines.

Maîtrise de son environnement physique et mental.

Habilité à intégrer les expériences négatives.

Bonne perception de sa santé.

Sécurité matérielle et affective.

Du sens à sa vie par des occupations utiles.

4- Avoir un but dans la vie

Bien sûr, quand on vieillit, à la retraite, il n'est pas question d'entreprendre de grands projets et de s'investir corps et âme dans des activités lourdes de responsabilités. Ce temps est passé....

Il est toutefois important d'avoir des objectifs ou des buts qui dépassent les besoins quotidiens comme se nourrir, dormir, se laver, faire le ménage... qui sont des moyens pour vivre, ce ne sont pas des buts.

Les buts, c'est autre chose: prendre soin de quelqu'un, d'un animal de compagnie; se consacrer à un projet, faire du bénévolat, visiter des malades, s'adonner à un sport ou au conditionnement physique, faire des voyages, jouer au bridge ou au scrabble, s'occuper de ses petits-enfants, consacrer du temps à des amis, jouer d'un instrument de musique, embellir son lieu de résidence... « Occupez-vous et vous vieillirez bien ! » Mieux si ce sont des projets de longue haleine: apprendre une langue, écrire son histoire de vie...

Les Japonais et le mot mot ikigai, qui signifie littéralement « la joie d'être toujours occupé ».

Selon la Dre Patricia Boyle, neuropsychologue de Chicago, avoir un but dans la vie est « un prédicteur fiable d'une bonne santé et de bien-être ». D'après des recherches, cela pourrait ralentir le déclin cognitif d'environ 30 %.

5- La gestion du stress

Ce serait le mal du siècle, ce stress qui s'empare de nos contemporains livrés à une vie trépidante. Les aînés n'y échappent pas .

Sources de stress: difficultés financières, relations sociales pénibles, maladie, mode de vie survolté...

Prise de conscience et analyse des situations stressantes. Les causes?

Des astuces pour atténuer le stress:

Une alimentation qui bannit les excitants: café, excès de sucrerie surtout.

Les techniques de relaxation: yoga, méditation et sieste.

L'activité physique et le sport; la marche est un puissant antidote.

Les distractions: cinéma, visite des amis, jouer au scrabble ou au bridge.

Recours, s'il le faut, à un professionnel de la santé.

6- Le pouvoir de notre pensée

« Le bonheur de votre vie dépend de la qualité de vos pensées. » Marc Aurèle

Les attitudes positives face aux événements de la vie sont une pièce maîtresse de l'épanouissement personnel et une clé essentielle de l'hygiène mentale.

Cultiver la pensée positive; développer le sens de l'humour.

Le Dr Albert Ray, coordonnateur de la promotion de la santé au Kaiser Permanente Southern California à San Diego écrit: « Pas de doute que les gens qui ont une attitude positive ont une tension artérielle moindre, moins de maladies, ont en général un taux de cholestérol plus bas et résistent mieux à la plupart des infections. Lorsqu'ils tombent malades, leur attitude positive réduit généralement la durée de leur maladie. »

7- Les relations interpersonnelles

Le bonheur est souvent lié à la qualité de nos relations humaines. Surtout vrai quand nous vieillissons et que nos proches disparaissent...

Plus on avance en âge, plus le contact avec les autres devient essentiel. Ceux-ci peuvent nous apporter affection, soutien et reconnaissance.

L'amitié serait un facteur de longévité pour les aînés. Recherche de l'Université Flinders, en Australie, auprès de 1 477 personnes de 70 ans et plus: un réseau de bons amis, même par conversation téléphonique, hausse l'espérance de vie de 6,5 ans.

Importance du bénévolat surtout pour les retraités. Peu importe l'endroit: église, bibliothèque, hôpitaux, résidences... Sentiment d'utilité, oubli de soi, altruisme. Les bénévoles seraient en meilleure santé et vivraient plus longtemps.

La relation amoureuse: une relation privilégiée. Être aimé et aimer...

8- L'activité physique

On ne le redira jamais assez: faire de l'exercice, c'est le meilleur anti-vieillessement. Au Québec, plus de 50 % des adultes de 45 ans ne pratiquent aucune activité physique. Constat de chercheurs du CRIUGM.

Un pilier fondamental de la prévention pour conserver la santé. Point nécessaire de s'abonner à un gymnase... Si l'on peut faire du sport, tant mieux, c'est intéressant. La marche est toutefois à la portée de tous et peut se pratiquer à peu près partout...

Les bienfaits de l'activité physique:

Réduction de la tension musculaire; développe souplesse et coordination;

Lutte contre l'anxiété et le stress; effet antidépresseur par élévation du taux de sérotonine.

Favorise l'alimentation en oxygène, ce qui est excellent pour le cerveau;

Renforce les os et les muscles; facilite l'accomplissement des tâches quotidiennes.

Les exercices fortifient les capacités intellectuelles et la mémorisation.

a) la marche

- Stimule le tonus musculaire, la fonction articulaire et l'équilibre
- Favorise la santé cardiovasculaire
- Hausse l'espérance de vie: 20 à 30 min/jour = 3 à 7 ans de longévité
- Développe l'énergie, diminue le taux de sucre...
- Stimule la fonction immunitaire et peut réduire la fréquence des infections
- Agit sur les émotions et l'humeur; combat le stress

Finalement, beaucoup d'avantages à marcher, peu d'inconvénients. Demande simplement un peu de discipline et de la volonté.

b) Attention aux chutes

Le risque de tomber est le plus grand danger qui guette les personnes âgées.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, les chutes continuent d'occuper le premier rang des causes d'hospitalisation chez les aînés canadiens. Chaque année, entre 20 et 30 % des personnes âgées sont victimes de chutes. Le fait de tomber représente 95 % de toutes les fractures de la hanche et 20 % des victimes décèdent l'année suivante. L'INSPQ soutient que sur un million d'aînés de 65 ans et plus vivant à domicile, le tiers sera victime d'une chute au cours de l'année. Les chutes sont un prédicteur de perte d'autonomie et d'hébergement en institution.

La prise de certains médicaments comme les psychotropes sont souvent un danger.

Les solutions: la marche, les exercices de musculation et d'assouplissement, les activités d'équilibre. Pas toujours facile à appliquer. À domicile, les mesures de sécurité s'imposent en écartant les risques: plancher glissant, éclairage déficient, obstacles comme les cordons électriques, tapis, seuils très en saillie, désordre...

L'astuce: être sensibilisé à cette réalité et prendre les moyens d'y échapper.

9- L'abus des médicaments

Une personne sur trois (36 %) utilisait, en 2014-2015, au Québec entre cinq et neuf médicaments.

Une personne sur cinq (22,6 %) , entre 10 et 14 médicaments.

Plus d'une personne sur six (15,9%), 15 médicaments ou plus.

www.psychomedia.qc.ca/sante 2019/08/21 Les aînés sont nombreux à se faire prescrire des médicaments (Consulté le 20 janvier 2022.)

Dans les CHSLD, les deux tiers des résidents consomment au moins 10 médicaments par jour. *In Québec Science* (23.10.74) Souvent de la contention chimique.

Parmi les médicaments les plus prescrits au Canada: Pantoloc (problèmes d'estomac), Ativan (insomnie), Elavil (dépression), Losec (problèmes d'estomac), Zopiclone (insomnie).

La désinscription: une tentative pour réduire la prise des médicaments. Importance d'échanger avec son médecin.

L'astuce: s'interroger sur sa prise de médicaments: quand ? Comment ? Pourquoi ?

10) L'activité intellectuelle

Comme le corps physique qui a besoin d'exercice, nos facultés mentales doivent être entretenues sous peine d'une détérioration avec l'avancée en âge.

Plus on multiplie les exercices intellectuels divers pour notre cerveau, mieux ce sera pour en garder ses meilleures capacités. Cf. la collection Cerveaux actifs.

L'apprentissage favorise la neurogenèse, ie la production de nouvelles cellules nerveuses du cerveau, les neurones. Et on peut apprendre à tout âge...

Des exemples d'apprentissage: se familiariser avec la tablette ou le téléphone intelligent, les rudiments de la philosophie, de la psychologie, de la musique ou de la peinture, une langue étrangère... Apprendre, c'est continuer à vivre.

Activités intellectuelles au quotidien: lire, écrire, dessiner, jouer d'un instrument de musique, jouer à des jeux, entretenir des relations sociales.

11- Lutter contre l'âgisme

Âgisme: attitudes ou comportement qui tendent à déprécier les jeunes ou les aînés. C'est un ensemble de préjugés ou de stéréotypes négatifs.

Selon l'OMS, 50 % des gens montrent de la discrimination envers les personnes âgées.

Pendant la pandémie, l'âgisme a sévi partout dans le monde et au Québec.

Les manifestations sont nombreuses. En voici des exemples.

Un concept moins connu, mais existant: l'autoâgisme.

L'astuce: d'abord se sensibiliser par l'information; ensuite, ne pas se laisser malmener par des attitudes âgistes; répliquer, s'opposer aux propos, dénoncer...

On ne peut pas bien vieillir dans un milieu où se manifeste l'âgisme.

12- Être davantage heureux

- Les gens heureux cultivent l'optimisme.
- Ils s'entourent de personnes heureuses.
- Ils sont résilients et généreux.
- Ils agissent pour être heureux et prennent du temps pour eux.
- Ils ne se comparent pas aux autres et se fixent des objectifs atteignables.
- Ils évitent les relations toxiques.
- Ils ne soucient pas de ce que les autres pensent d'eux.

Sante@news.passeportsante.net (Consulté le 5 avril 2022).

13- Les astuces du bonheur

Selon le philosophe et sociologue Frédéric Lenoir, les fondements mêmes de la félicité sont:

Une prédisposition génétique à être heureux ou malheureux.

Les conditions extérieures (lieu de vie, milieu social, statut marital, richesse ou pauvreté, etc.) exercent une faible influence sur le bonheur.

On peut être plus ou moins heureux en modifiant la perception qu'on a de soi-même et de la vie, en modifiant son regard, ses pensées, ses croyances.

La formule du Dr Christophe André:

Bonheur = Bien-être + Conscience.

14- La prévention

La prévention est une valeur primordiale dans le domaine de la santé. « Mieux vaut prévenir que guérir. » Tout le monde s'entend là-dessus, mais... Les risques évitables: alimentation déficiente, sédentarité, ralentissement des activités intellectuelles, perte de la socialisation. Les médecins sont préoccupés par le diagnostic, la course aux examens et le traitement. Accordent peu ou pas de temps à l'éducation à la santé, aux bonnes habitudes de vie...Attente de la part du patient de la pilule magique qui fait des miracles et grande influence de l'industrie pharmaceutique qui incite la population à consommer davantage de médicaments.

Sans redressement, les soins de santé pourraient atteindre jusqu'à 55 % du budget du Québec.

15- La santé intégrative

Un nouveau concept mis de l'avant par les Dr David Eisenbert et Andrew Weil aux É.-U. en 1990 qui repose sur une approche globale de l'humain. La relation patient-médecin devient importante.

Combinaison des meilleurs soins de la médecine traditionnelle avec les approches complémentaires: acupuncture, ostéopathie, chiropratique, massothérapie, phytothérapie, naturopathie, psychothérapie, yoga, etc.

Examen de tous les facteurs qui influencent la santé: alimentation, activités physique, stress, sommeil, milieu de vie... Analyse des causes de la maladie et des habitudes de vie.

Recours souvent à une équipe interdisciplinaire dans une même clinique.

Traiter le patient comme un tout avec multiples thérapies incluant la thérapie médicale.

Le meilleur concept de la santé pour bien vieillir.

16- Ajoutez des années à votre vie

Ajoutez **20 ans** à votre existence !

- + 5 ans: prenez des vitamines antioxydantes.
- + 4 ans: abaissez votre taux de cholestérol.
- + 5 ans: normalisez votre tension artérielle.
- + 6 ans: consommez moins de viande rouge.

Des propos qui ne reposent pas nécessairement sur des données scientifiques; ils sont quand même indicateurs de bonnes suggestions pour bien vieillir.

Conclusion

Le bien-vieillir est de plus en plus à notre portée si l'on en prend les moyens qui reposent avant tout sur les bonnes habitudes de vie et l'application de certaines astuces.

Il est important de prendre son bien-être en main et bien interroger les professionnels de la santé quand il s'agit de diagnostic ou de traitement.

Même chose lorsqu'on doit prendre des médicaments. Pourquoi ? Quand ? Comment ?

Donnons du sens à notre existence pour vivre plus longtemps.

Terminons sur ces aphorismes.

« Plus nombreux que jamais sont les gens pour qui la perspective d'âge avancé associé à une bonne santé devient une réalité. » (OMS)

« Loin d'être l'antichambre de la mort, la vieillesse est un temps pour vivre: un temps pour penser, pour dialoguer, pour aimer, pour agir, etc. Un temps beau, sain, noble, comme la vie elle-même. » (Guy Durand)

Sixième présentation

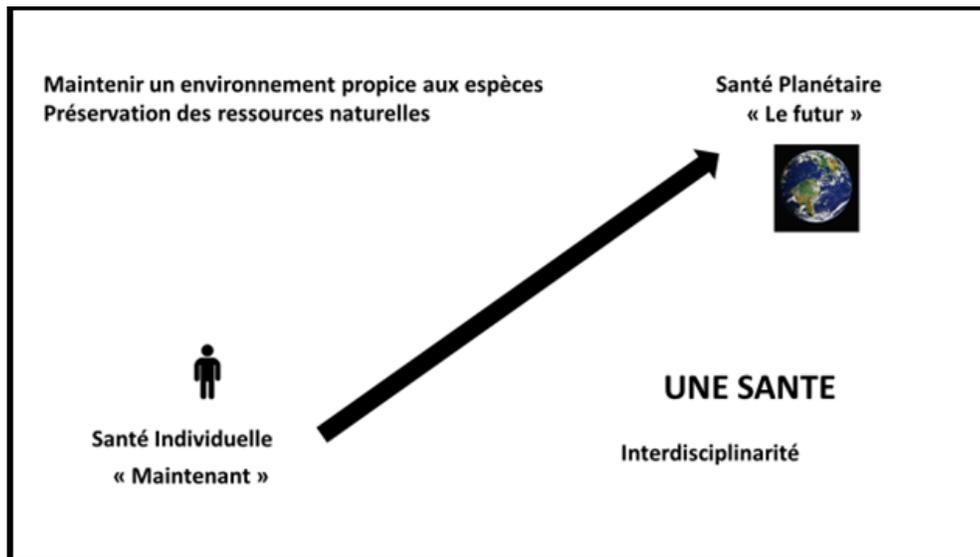
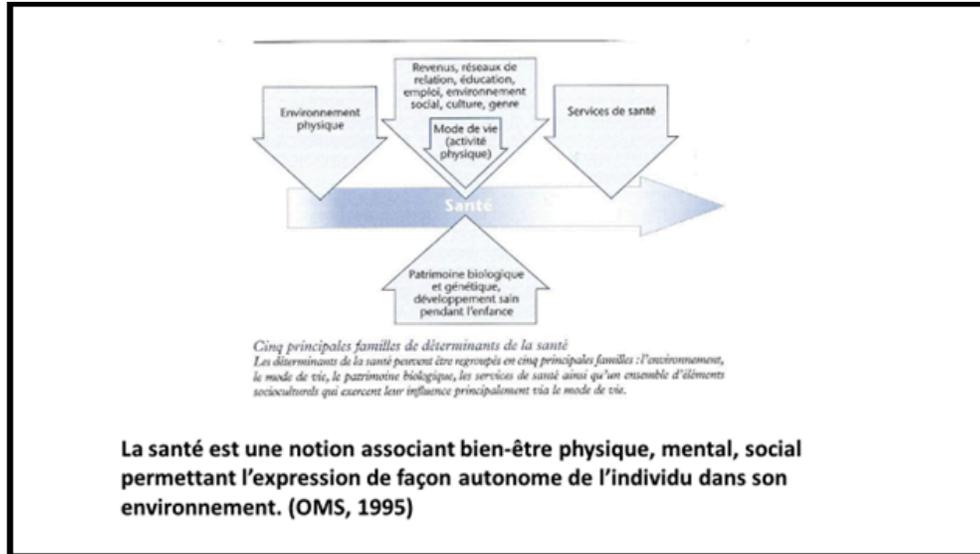
Rôle joué par l'urbanisation dans la qualité de vie

Sylvain Durand

Urbanisme et santé

Les enjeux de l'urbanisation pour bien vieillir en ville

Sylvain Durand
Professeur des Universités
Université du Mans



- 9 processus naturels jugés fondamentaux pour la stabilité de notre biosphère:

- Le climat
- La biodiversité
- L'occupation des sols
- Le niveau de pollution
- Le cycle bio-géochimique mondial du phosphore et de l'azote
- Le niveau d'acidité des océans
- L'utilisation des aérosols atmosphériques
- L'usage de l'eau douce
- La déplétion de la couche d'ozone



URBANISME

lien avec les enjeux liés à la transition écologique et le développement soutenable

- L'**urbanisme** est l'ensemble des sciences, des techniques et des arts relatifs à l'organisation et à l'aménagement des espaces urbains. Ce projet peut être sous-tendu par une volonté d'assurer le bien-être de l'homme et d'améliorer les rapports sociaux en préservant l'environnement. (Wikipédia)

Définition de l'urbanisme

IMPACT



- L'urbanisme intègre le domaine de la planification spatiale et met en pratique les méthodes de la planification au service de l'aménagement du territoire et de l'urbanisme. On distingue différentes échelles de la planification spatiale :
 - le territoire national : l'aménagement du territoire ;
 - la région, le massif ou une bande littorale : la planification régionale ;
 - le quartier, la ville, jusqu'à l'agglomération : l'urbanisme ;
 - l'ilot ou un groupe de bâtiments dont la composition n'atteint pas la superficie du quartier : la composition urbaine ;
 - le bâtiment : l'architecture.

Les enjeux de l'urbanisation pour bien vieillir en ville

Limiter le déclin physique et cognitif lié au vieillissement
Maintenir les fonctions exécutives

Environnement favorable à la santé

Les facteurs motivationnels

Autonomie

Transition écologique et
développement soutenable

Les enjeux de l'urbanisation pour bien vieillir en ville

Enjeux
Politiques

Contexte
Economique

Encouragement à la mobilité

Espace urbain
végétalisée

Bien-être

Accès aux soins

Accessibilité,
prise en compte
du handicap

Proximité des
équipements

Conclusion

Avoir des oublis ou carrément perdre la mémoire inquiètent bon nombre de personnes âgées. Si ces troubles cognitifs n'ont pas encore de traitements efficaces, ils peuvent toutefois être évités, retardés ou limités.

L'éducation, le contrôle des risques vasculaires et des modifications de comportements peuvent prévenir l'apparition de problèmes cognitifs et même retarder l'apparition d'une maladie cérébrale dégénérative.

La maladie d'Alzheimer est probablement la condition que redoutent le plus les personnes âgées. Avec les autres maladies dégénératives qu'on appelle les démences, elle affecte de 5 à 8 % des personnes de plus de 65 ans. La fréquence de ces maladies augmente rapidement avec l'âge et le vieillissement de la population entraînera donc une explosion du nombre de personnes atteintes.

Ces maladies entraînent des conséquences importantes, si bien qu'on estime qu'elles sont responsables de 12 % des années vécues en incapacités. Elles provoquent souvent une perte d'autonomie qui nécessite une admission en institution d'hébergement. On doit aussi considérer leur impact sur les personnes proches aidantes, tant en matière de santé que de répercussions psychologiques et même financières. Les traitements médicamenteux disponibles ont un effet au mieux modeste sur ces conditions. Certaines personnes présentent une amélioration transitoire ou un état qui se stabilise, mais pour une durée assez limitée.

Les troubles cognitifs légers sont encore plus fréquents (de 15 à 20 %) et sont aussi associés à l'âge. Bien qu'ils ne se présentent que sous la forme de simples oublis sans conséquences fonctionnelles, ils sont sources d'inquiétudes puisqu'une certaine proportion évoluera vers une maladie dégénérative.

On commence à mieux comprendre le mécanisme d'apparition de ces troubles cognitifs bénins et des démences. D'une part, on parle de réserve cérébrale: plus on active les fonctions cognitives, plus le cerveau développe des connexions entre les neurones.

Ainsi, le niveau d'éducation d'une personne et ses activités intellectuelles augmentent cette réserve. Si la réserve cérébrale est forte, il faudra plus de temps avant de l'entamer de façon significative et la pente du déclin sera moins prononcée.

D'autre part, certaines agressions au cerveau détruisent ou endommagent ses cellules. Le mécanisme de l'accumulation de déchets produits par les cellules comme l'amyloïde ou la protéine tau sont moins bien connus. En revanche, celui des atteintes vasculaires, traumatiques ou inflammatoires est bien démontré. Le lien entre les démences et l'hypertension, l'hyperlipidémie, le diabète, l'obésité et les traumatismes crâniens s'explique par cette voie.

La connaissance de ces mécanismes stimule les scientifiques à découvrir de nouveaux traitements. Mais elle ouvre surtout la voie à la mise en œuvre immédiate de stratégies efficaces de prévention. On estime que des facteurs de risque modifiables expliquent 40 % de la fréquence des démences et des troubles cognitifs légers. Ces facteurs sont liés au mode de vie, particulièrement à la sédentarité, la

malbouffe, le stress, la pollution atmosphérique, le tabagisme, la consommation immodérée d'alcool, le peu de contacts sociaux, le manque de connaissance en matière d'éducation à la santé. Ce qui entraîne comme conséquences des problèmes de sédentarité, d'obésité, d'hypertension artérielle, d'arthrite, de diabète, de dépression, de traumatismes crâniens causés par des chutes, de surdité et des problèmes de vision.

Si l'éducation intervient plutôt au jeune âge, la prévention et le contrôle de ces maladies, doivent se poursuivre tout au long de la vie. C'est ce qu'on entend par :

Prévention primordiale et de santé durable

La cessation du tabagisme, le contrôle de la consommation d'alcool, la pratique régulière d'activités physiques ou la participation sociale, entre autres, sont des comportements favorables à une santé cognitive même à la retraite. Enfin, détecter et traiter une surdité ou une dépression peuvent améliorer le fonctionnement cérébral. Par ailleurs, de nombreux travaux explorent l'impact d'activités visant à stimuler les fonctions intellectuelles afin de maintenir ou d'améliorer la réserve cérébrale.

Ces facteurs expliquent sans doute la diminution de la fréquence des maladies cérébrales dégénératives au cours des dernières décennies dans les pays qui ont le souci de leurs aînés. Car les nouvelles générations sont plus éduquées, ont une meilleure alimentation et adoptent des comportements plus sains.

Des études cliniques ont démontré l'efficacité de programmes préventifs multidimensionnels à empêcher sinon retarder l'apparition de la démence et des troubles cognitifs .

Ces programmes allient le contrôle des facteurs de risque ou promoteurs avec la stimulation intellectuelle et la participation sociale. S'ajoute aussi l'adoption de saines habitudes nutritionnelles, notamment le régime méditerranéen anti-inflammatoire, qui favorise la santé cardiovasculaire. Le réseau des Clubs-santé:CESPA envisage de mener une recherche en Haïti pour évaluer l'impact qu'aurait un programme de prévention active, auprès de personnes de plus de 60 ans.

Les troubles cognitifs, la maladie d'Alzheimer et les autres démences sont des conditions qui altèrent la qualité de vie lors du vieillissement et entraînent des répercussions considérables sur les victimes, leurs proches, le système de soin et la société.

Alors que les traitements se font encore attendre, on peut prévenir ces conditions en augmentant notre réserve neuronale par l'éducation et le maintien d'une vie active tant au niveau physique que cérébral, en diminuant les attaques contre notre cerveau et en contrôlant des comportements ou des maladies nocives comme l'hypertension et le diabète. S'entraîner physiquement et intellectuellement, mieux s'alimenter ainsi que maintenir une participation sociale sont probablement le secret d'une vieillesse en santé.

C'est dans cette perspective que le réseau des Clubs-santé : CESPA envisage de mettre en place également un réseau de Clubs de l'âge d'or en Haïti. Afin d'offrir à cette tranche de la population laissée pour compte, les moyens de bien vieillir.

Ce texte est une adaptation d'un article paru dans le Journal La Presse, écrit par le Dr Réjean Hébert, chercheur au Centre de recherche en santé publique, au CIRANO et au Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke.