Association TCC de la Montérégie

REBON DIRE

ÉTÉ 2021

INFOS SUR VOTRE ASSOCIATION

Nouveaux services, changement de poste, Restez informé

RUBRIQUE SANTÉ

Le sommeil

LA CHRONIQUE SEXO

Les mythes et préjugés sur la sexualité des personnes âgées

DANS CE NUMÉRO

INFOS SUR VOTRE ASSOCIATION

Nos nouvelles recrues 3

SANTÉ

Le sommeil 6-7

LA CHRONIQUE SEXO

Les mythes et préjugés sur la sexualité des personnes âgées 10

MOT DE LA DIRECTION

Bonjour à vous,

Notre année financière s'est terminée le 31 mars dernier. La dernière année fût marquée par une période de confinement où l'équipe a mis tout en œuvre pour adapter et offrir des services à distance. Aussi, nous avons dû mettre en place des mesures sanitaires rigoureuses lors de la prestation de nos services en présentiel. Adaptation et créativité ont été les deux mots clés de cette dernière année. Malgré cette crise sans précédent, nous avons accompli de grandes choses et avons réalisé la majorité de nos objectifs de notre plan d'action.

Le printemps annonce quelques nouveautés et changements au sein de l'association. En effet, suite au départ de notre intervenant psychosocial pour les points de services de Beloeil et Saint-Hyacinthe, c'est Caroline Pilon, intervenante psychosociale pour les proches aidants à l'association, qui prendra la relève et reprendra le flambeau. Gens de ce secteur, vous pouvez dès maintenant communiquer avec elle pour toutes questions ou besoins spécifiques. Également, c'est notre éducatrice au maintien des acquis, Catherine Houle, qui prendra la relève pour joindre l'équipe des intervenantes, à titre d'intervenante psychosociale aux proches aidants. Aussi, notre éducatrice au répit à domicile, anciennement intervenante psychosociale, Johanne Landry, prendra sa retraite après plus de 19 ans à l'association. Nous aurons quelques postes à pourvoir au sein de l'association. Nous sommes en recrutement pour un(e) préposé(e) au répit à domicile et un(e) éducateur (trice) au maintien des acquis.

Pour terminer, nous poursuivons le déploiement de nouveaux services pour bien remplir notre mission et répondre aux besoins actuels de la clientèle en ouvrant deux nouveaux postes : Marie-Pier Mélançon occupe le poste d'éducatrice au soutien à domicile et Marie-Christine Joannette celui de responsable clinique. L'éducatrice sera responsable, en autre, de mettre en place divers moyens et services pour maintenir la personne TCC dans son milieu de vie naturel le plus longtemps possible. Elle aidera la personne dans ses activités de la vie quotidienne et domestique. Elle travaillera en étroite collaboration avec votre intervenante psychosociale. La responsable clinique s'assurera d'uniformiser les services de soutien psychosocial offert par notre équipe d'intervention et d'assurer la qualité et la cohérence des interventions cliniques, de la tenue des dossiers des membres et de la conformité des interventions reliées au mandat de l'association. Et finalement, nous aurons notre ancienne stagiaire Maude Huot qui sera chargée de projet durant 15 semaines. Maude sera responsable de répertorier les services existants pour la clientèle AVC à travers le Québec. Nous souhaitons, via ce mandat, pouvoir éventuellement offrir des services pour la clientèle AVC en Montérégie.

Bref, votre association a le vent dans les voiles…parce que la vie continue

Valérie Bélanger
Directrice générale

L'incarnation de la suffocation

Toujours la même recette
Celle qui te lève le cœur
Mais qui t'apporte les nutriments nécessaires
Toujours les mêmes ressentiments oppressants
Déprimant, mais réel à l'instant
Tu emplis tes poumons qui te servent à ta survie
Tu les emplis d'un air plus léger
Évidemment, tu continueras
Toujours à vouloir plus
Vouloir être plus
Mais tu sais que tu es déjà
Une grande source d'inspiration, de progrès
Pour tous ceux qui te regardent aller
Sans pouvoir se l'imaginer

Leïa Mercier

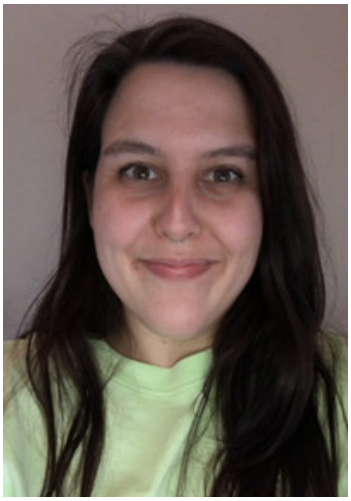
Responsable Clinique

Bonjour,

Je m'appelle Marie-Christine Joannette, je suis la nouvelle responsable clinique. Ayant travaillé en soins à domicile pendant plusieurs années, je serai en mesure de bien guider l'équipe pour vous offrir les soutiens dont vous avez besoin. Mon mandat est d'uniformiser le service de soutiens psychosocial et ses outils cliniques. J'ai bien hâte de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Marie-Christine Joannette

Éducatrice au soutien à domicile



Bonjour chers membres,

Je m'appelle Marie-Pier Mélançon et je suis la nouvelle éducatrice pour le poste de soutien à domicile. Mon rôle sera donc d'aller à la maison et mettre en place des moyens pour faciliter votre quotidien. Dans le passé, j'ai travaillé pendant plus de 6 ans auprès d'adultes ayant une déficience intellectuelle ou un spectre de l'autisme. J'y ai accumulé beaucoup d'expérience et j'en garde de beaux souvenirs. Sentant le besoin de relever de nouveaux défis et de m'accomplir dans un nouveau poste, je suis tombée, dans mes recherches, sur l'association et j'ai tout de suite eu un coup de cœur. Je suis très excitée par mes nouvelles fonctions et j'ai hâte d'apprendre à vous connaître et de collaborer avec vous. Je suis reconnaissante de faire maintenant partie de votre grande famille !

Au plaisir,

Marie-Pier

PARSEMÉE DE POUSSIÈRE PROPRE
ECLAIRÉE D'OMBRES LUMINEUSES
EMPORTÉE DU DOUX COURANT DES SENTIMENTS AUTREFOIS PERÇUS OPPRESSANTS MAIS FINALEMENT MAINTENANT PUISSANTS ET ATTENDRISSANTS
TU LA RESSENS ABONDAMMENT CETTE MARRE D'ÉPUISEMENT CONSTANT
A DÉCIDÉ DE FINALEMENT NAGER DEDANS POUR ASSAGIR TON TOI MAINTENANT TELLEMENT À PLAT
POUVOIR ENFIN ACCUEILLIR CE QUI TE PARAÎSSAIT COMME LE PIRE ET ARRÊTER DE SOUFFRIR
BRAVO MON HÉROS QU'EST MON CERVEAU

LEÏA MERCIER

À chacun de vous

Chers membres, membres familles, collègues et membres du c.a.,

Je n'ai jamais pensé lorsqu'on m'a engagé, que je serais encore à l'emploi à ce jour. On m'avait souhaité longue vie à l'Asso, et bien, on peut dire un souhait réalisé.

Durant toutes ces années à vous côtoyer chers membres et membres proches, vous m'avez largement démontré votre courage, votre détermination ainsi qu'une grande résilience. Que, malgré tout, " La Vie Continue...". Merci de m'avoir fait confiance en me partageant, vos peines, vos difficultés, vos joies, et, pour certains, des confidences. Nous avons aussi fait toutes sortes d'activités ensemble, dans les différents points de service dans lesquels j'ai été affectée au cours des années.

À l'automne dernier j'ai accepté un poste à demi temps pour commencer un détachement qui, je savais d'avance, ne serait pas facile pour moi. Ce n'est pas à vous que j'apprendrai que des circonstances de la vie nous amènent ailleurs ou encore à devancer certaines décisions. Pour ma part, cette dernière année, si particulière pour tous, m'a aidé à faire le point sur mon parcours. Il y a trente ans, je suis venue m'établir en Montérégie et, depuis vingt ans cette année je travaille auprès de vous.

Sachez que c'est avec beaucoup d'émotions que je vous écris ces mots. Il est temps pour moi de retourner en Estrie auprès de mes proches. C'est donc à la fin du mois de juin que mon travail auprès de vous se terminera. Vous resterez à mes yeux des êtres extraordinaires que je ne pourrai oublier. Et qui sait, je forcerai peut-être le hasard. Je souhaite à chacun de vous sérénité et bonheur.

Je vous dis simplement, au revoir, PARCE QUE LA VIE CONTINUE...

Johanne

LE SOMMEIL

UN INDISPENSABLE À NOTRE VIE QUI OCCUPE LE TIERS DE NOTRE TEMPS !

IMPORTANT POUR LE CERVEAU, LA MÉMOIRE, LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION ET L'APPRENTISSAGE.

Par Catherine Houle

DES TROUBLES DU SOMMEIL

L'insomnie

L'insomnie est le trouble du sommeil que nous voyons le plus souvent.

Caractéristiques de l'insomnie : manque de sommeil ou sommeil qui n'est pas de bonne qualité entraînant des conséquences sur nos activités quotidiennes au moins 3 fois par semaine.

Causes de l'insomnie : stress, anxiété, dépression, maladie, mauvaise hygiène de vie, etc.

Quoi faire :

1. Rester calme et ne pas se stresser avec la situation.
2. Adopter une bonne hygiène de vie pourrait aider à diminuer l'insomnie.
   Diminuer sa consommation de café et d'alcool et avoir une alimentation saine.
4. Éviter tous types d'écrans avant de dormir puisqu'ils retardent l'endormissement.
5. Si vous êtes réveillés depuis plus de 30 minutes, levez-vous et faites une activité calme. Retournez-vous coucher quand la fatigue se fait sentir.
6. Faites de l'activité physique durant la journée, mais pas durant les 3 heures précédant le coucher.
7. Écrire les choses à ne pas oublier sur une liste de choses à faire pour ne pas vous coucher la tête remplie d'informations à retenir.
8. Se détendre avant de se coucher : lecture, marche douce, yoga (pas d'écran).

L'hypersomnie

L'hypersomnie correspond à l'ensemble des troubles du sommeil caractérisé par une somnolence excessive et/ou, malgré un sommeil jugé normal, des accès de sommeil durant la journée.

Caractéristiques de l'hypersomnie : fatigue durant la journée, sieste parfois longue qui ne permettent généralement pas de récupérer, difficulté à se réveiller, épuisement.

Causes de l'hypersomnie : grand manque de sommeil, épuisement physique, maladie psychiatrique, médication, trouble neurologique (traumatisme ou neurodégénérescence), infection, maladie, etc.

Quoi faire :

1. Médication
2. Meilleure hygiène de sommeil

Hygiène de sommeil

- Aller se coucher lorsque vous ressentez la fatigue ;
- Se coucher et se lever à des heures régulières ;
- Éviter les repas copieux le soir ;
- Limiter la consommation de café et de thé surtout en soirée ;
- Faire une activité relaxante avant de se coucher ;
- Ne pas regarder l'heure la nuit ;
- Créer une atmosphère favorisant le calme et le sommeil dans la chambre ;
- Bien manger.

Trucs pour favoriser le sommeil

PAR CATHERINE GADOURY

Nous savons combien le sommeil est important pour pouvoir accomplir ses journées de façon complète et efficace. Lorsque nous n'avons pas d'énergie, nous pouvons manquer de motivation et de concentration dans ce que nous faisons. Ce n'est pas un secret, un bon sommeil permet d'avoir de l'énergie plus longtemps dans notre journée.

Voici des choses intéressantes à connaître sur le sommeil :

• Dormir 8 heures est idéal. L'adulte moyen a besoin de dormir entre 7 et 9 heures par nuit.

• Dans la mesure du possible, il est préférable de se coucher et de se lever toujours aux mêmes heures, pour que l'horloge interne reste équilibrée.

• Il est préférable de ne pas manger directement avant de se coucher et de manger plus léger. Se coucher le ventre plein n'est pas recommandé puisque le corps doit digérer.

• Pratiquer une activité physique durant le jour est bénéfique, mais faire de l'exercice modérée ou intense tard le soir peut entraîner une difficulté à s'endormir.

• Les boissons énergisantes ou celles qui contiennent de la caféine (café, thé) nuisent au sommeil. À consommer avec modération, pas recommandées en après-midi et jamais en soirée.

• Créer une routine du coucher. Répéter des actions similaires ou dans le même ordre avant de se coucher peut faciliter la chose.

• Le stress nuit à la qualité du sommeil. Se donner des trucs comme parler à quelqu'un, pratiquer une activité relaxante ou lire dans son lit peut aider.

• Il est préférable de se coucher seulement quand nous ressentons de la fatigue. Il ne sert à rien de s'acharner à vouloir dormir. Après 20 minutes, il est conseillé de se lever pour faire une activité tranquille comme lire ou écouter de la musique calme.

• Les huiles essentielles ou les odeurs comme la lavande peuvent favoriser la détente.

• Dormir dans l'obscurité totale aide le cerveau à produire de la mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil.

• Certains préfèrent le silence, d'autres aiment avoir un bruit de fond (un ventilateur ou une radio). En général, le sommeil est meilleur sans bruit.

• Les siestes peuvent aider à récupérer de l'énergie. Elles doivent cependant durer un maximum de 60 minutes pour être efficaces et ne pas avoir lieu en soirée.

• Ajuster le thermostat pour avoir une température confortable pour dormir. La température idéale se situe entre 18 °C et 22 °C.

• Tous les écrans (télé, cellulaire, tablette, etc.) devraient être fermés une heure avant de dormir. Ils stimulent le cerveau et leur lumière empêche le cerveau de produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Sources :
Quelques conseils pour améliorer votre sommeil – Familiprix
20 trucs simples pour mieux dormir | Le Journal de Québec (journaldequebec.com)

TELLEMENT VRAI... MAIS PAS PARFAIT

PAR DANAËLLE MARTIN

Vous souvenez-vous de la première fois, lorsque vous étiez enfant : que vous avez parcouru une maison hantée, que vous avez visionné votre premier film d'horreur, ou que vous avez aimé pour la première fois cette sensation de boule dans l'estomac, les sueurs froides et le cœur qui palpite à cent mille à l'heure. La peur qui t'envahit. Alors, tu fuis en courant, tu te caches les yeux pour ne pas voir, tu affrontes et fonces droit devant.

La peur peut prendre plein de chemin, quelquefois elle est évidente et quelquefois, elle est plus subtile. Elle s'insinue à l'intérieur de toi. De sorte, à ne plus être capable d'avancer. La peur est nécessaire à ta survie dans différents contextes. Mais, elle peut être un boulet à ta cheville, lorsqu'il est question d'avancer et de se dépasser. Tu deviens petit à petit ta propre cage, et le cycle commence. Ta confiance en toi est mise à l'épreuve, ton estime personnelle ne tient plus que par un fil. Tu te sens découragé et dépassé par les évènements extérieurs et intérieurs… tu deviens ton propre bourreau et ta propre victime. Je sais ! Tu vas me dire oui, mais c'est dur d'avancer et je n'ai pas l'énergie.

Et si ta vie en dépendait ? Si tu n'as pas le choix d'affronter devant l'animal sauvage pour ne pas mourir de faim. Et si c'était le seul chemin à prendre pour te rendre à destination ? Et si tu ne lui dis pas à cette personne qui fait battre ton cœur ? Et bien dans tous les cas, tu es coincé et tu deviens victime des conséquences de tes non-choix. Alors, comment faire pour avancer ? Pour commencer, il faut comprendre notre peur et sa provenance. Il faut faire des petits pas pour se mettre en marche, se dérouiller. Ensuite, il faut tolérer le stress, l'angoisse que la peur peut nous faire vivre, en se concentrant : sur les choses que nous voyons, que nous sentons et que nous entendons en rationalisant le tout.

Et dernièrement, il faut être fière des pas que nous faisons, aussi infimes soient-ils. Il faut se récompenser et se féliciter pour tous les progrès et tous les efforts que nous mettons pour avancer, même si on recule de quelques pas, car nous avons osé se mettre en action. Tout comme le sport, c'est en se pratiquant et en essayant qu'on devient meilleur.

Alors qu'attendez-vous pour bouger, car oser ce n'est pas parfait… mais c'est tellement vrai !

L'APRÈS-PANDÉMIE...

L'EXEMPLE DE LA GRIPPE ESPAGNOLE

PAR CAROLINE DIONNE

La pandémie de la covid-19 fait encore couler beaucoup d'encre, surtout avec l'arrivée des variants, la peur des effets secondaires des vaccins et des risques. À ce jour, le Canada a autorisé 3 vaccins : Pfizer/BioNTech, Moderna et le très contesté Astrazeneca. La campagne de vaccination ayant débuté depuis un bon moment par groupe d'âge et de priorité. Certains se bousculent aux portes des centres de vaccination sans rendez-vous et ce, même la nuit ! Le miracle tant attendu est arrivé ! Malgré tout, nous sommes toujours dans l'incertitude. Nous avons également l'impression qu'il n'y aura pas de fin. Mais, toute pandémie à une fin ! L'histoire nous le confirme !

Prenons le cas de la Grippe Espagnole, il y a bien eu une après-pandémie. Ce virus qui a décimé près de 50 millions de personnes entre avril 1918 et le printemps 1919. Comment a-t-il fini par arrêter sa course folle ? Quelles mesures ont été prises par les Gouvernements pour en venir à bout ? Tout comme la covid-19, la grippe espagnole a connue trois vagues successives à intensités variables. Il y a eu une première vague au printemps 1918. Elle ne fit que peu de victimes et ressemblait beaucoup à une grippe saisonnière. Une deuxième vague a éclaté vers la fin août de la même année, cette fois bien plus virulente et mortelle. La troisième vague est survenue dans les premiers mois de 1919, jusqu'au printemps, et s'est située entre les deux premières en termes de sévérité.

Les mesures varièrent beaucoup d'un pays à l'autre. C'était la fin de la Grande guerre et les pays n'avaient donc pas beaucoup de ressources à investir dans la santé publique. Aux Etats-Unis, où le gouvernement était en campagne contre la tuberculose depuis près de 20 ans, les mesures sanitaires misent en place pour la grippe espagnole furent plus facilement acceptées par la population. En Europe, les gens furent très choqués qu'on leur dicte leurs comportements et qu'on restreigne leurs libertés. En France, les gens furent incités à se laver les mains, à porter des masques et certains furent mis en quarantaine. D'autres pays ont tardé à mettre des mesures en place. Les gouvernements préféraient cacher l'urgence sanitaire afin de ne pas affaiblir davantage le moral d'une population déjà fatiguée et démoralisée par la guerre.

Constat intéressant par rapport à la pandémie que l'on vit aujourd'hui, c'est que les mêmes débats enragés éclataient à l'époque : sur la viabilité des traitements, l'efficacité des mesures sociales et sanitaires... Quand on décide de tout mettre sur pause pour protéger sa population, on peut aussi se demander si les conséquences économiques ne vont pas être encore plus dévastatrices pour elle.

Une pandémie prend du temps et se retire très lentement...
Dans le cas de la grippe espagnole, l'immunité collective s'est faite au prix de la vie de million de personnes. Il y a ceux qui sont morts et ceux qui ont survécu. C'est malheureusement cette sélection naturelle qui a permis au virus de devenir moins virulent. C'est dans l'intérêt d'un virus de muter. De cette façon, il peut continuer à se transmettre et donc à exister. Par ailleurs, grâce à cette pandémie, la science a pu énormément progresser. La virologie et l'épidémiologie, qui étaient l'époque des disciplines à leurs premiers balbutiements, sont devenues des champs d'étude à part entière. Puis, le baby-boom des années 1920 a aussi montré la capacité humaine à se régénérer, tant sur les plans matériel, social et psychologique.

Dans le cas de la covid-19, il y a les mesures sanitaires mises en place par nos gouvernements et les vaccins qui aideront à atteindre l'immunité collective. Mais, nous devrons être encore patients. L'histoire, nous montre une fois de plus que l'être humain en sortira certes avec beaucoup de souffrance, mais légitimement grandi. Une pandémie prend du temps et se retire lentement... Pendant ce temps, nous avons l'occasion de nous recentrer sur ce qui est vraiment important. Profitons du moment présent et sur ce que nous avons de plus cher.

LES MYTHES ET PRÉJUGÉS SUR LA SEXUALITÉ DES PERSONNES ÂGÉES

PAR MAUDE HUOT

La vision que l'on a de la vieillesse diffère grandement d'une personne à l'autre. Pour certain.e.s, il s'agit d'un moment heureux où l'on peut enfin entreprendre des projets que l'on rêvait depuis longtemps. Pour d'autres, la vieillesse peut être vécue de façon négative si, par exemple, il.elle.s vivent avec des problèmes de santé. Cette vision dichotomique peut également être observée en ce qui a trait à la sexualité, mais étant souvent perçue de façon négative. Il existe diverses croyances entourant la sexualité des personnes âgées, qui méritent d'être démystifiées.

Les personnes âgées sont asexuelles

Lorsqu'on pense à la vieillesse, celle-ci rime très rarement avec une sexualité grandissante et épanouissante. Une des croyances entourant la sexualité des personnes âgées est que celles-ci sont asexuelles, c'est-à-dire, qu'ils ne ressentent pas de désir et d'intérêt sexuels. Il existe différentes raisons pour lesquelles ce mythe persiste, et nous allons les découvrir.

Tout d'abord, nous croyons que les personnes âgées n'ont pas d'intérêt pour la sexualité et qu'elles ne ressentent pas de désir sexuel. En l'absence de désir et d'intérêt sexuels, elles ne s'engagent pas dans des relations sexuelles. L'invisibilité de modèles de personnes âgées épanouies dans leur sexualité, par exemple dans les médias, renforce cette croyance selon laquelle, rendus à un certain âge, les hommes et les femmes n'ont plus de vie sexuelle.

La vieillesse rime souvent avec santé fragile et maladies. Il est vrai que certaines personnes âgées peuvent être prises avec des problèmes de santé, rendant les activités sexuelles plus difficiles. Ces problèmes peuvent devenir un obstacle à la sexualité. Le manque d'énergie, la fatigue ou les douleurs physiques peuvent rendre certaines activités sexuelles difficiles, voire impossibles, à réaliser. Parmi les problèmes de santé, nous pouvons également retrouver des changements physiologiques qui entraînent des difficultés sexuelles, par exemple, la ménopause et les troubles érectiles. On imagine que la ménopause entraînerait la fin de la sexualité chez les femmes, et que les troubles érectiles conduiraient l'homme à renoncer à la sexualité.

Finalement, les rôles sociaux qu'empruntent les gens se diversifient en vieillissant. Avec la vieillesse peut survenir le rôle de « grands-parents ». Il peut être difficile pour certains d'imaginer les

grands-parents comme étant des êtres sexués, vivant une sexualité passionnée et active. La vision que l'on a du rôle de grand-parent, étant un rôle empreint d'affection, de protection, de sagesse, vient à l'encontre de celle que l'on a envers la sexualité.

L'absence d'expression sexuelle chez les personnes âgées

Une autre croyance entourant la sexualité des personnes âgées est que celles-ci, ne ressentant pas de désir et d'intérêt sexuels, n'expriment donc pas leur sexualité de manière éloquente. L'expression sexuelle désigne la façon dont une personne communique, montre ou exprime son identité sexuelle à travers ses comportements, sa tenue vestimentaire, sa façon de parler, etc. Si on considère que les personnes âgées sont asexuelles, celles qui expriment leur sexualité sont considérées comme problématiques. L'expression de leur sexualité dérange les normes et cela est considéré comme étant pathologique. Par exemple, un homme âgé qui joue la carte de la séduction sera considéré comme un « pervers » ou un « vieux cochon ». Tandis qu'une femme qui s'habille à la mode et qui se maquille sera considérée comme une « séductrice » ou une « croqueuse d'hommes ». Les personnes âgées démontrant une forte expression sexuelle seront considérées comme menaçantes, déplacées, immorales ou ridicules.

Les stéréotypes associés à la sexualité des personnes âgées

Il existe différents stéréotypes entourant la sexualité des personnes âgées.

Une sexualité ancrée dans la conjugalité et les relations à long terme.

➔ FAUX. Les personnes âgées peuvent faire des one night.

Une sexualité basée sur des sentiments amoureux.

➔ FAUX. Les personnes âgées peuvent avoir des amis avec bénéfices.

Une sexualité toujours vécue de façon positive.

➔ FAUX. Les personnes âgées peuvent être victimes d'abus ou de violence sexuelle de la part de leur partenaire sexuel.

Une sexualité vécue dans l'hétérosexualité.

➔ FAUX. Les personnes âgées peuvent faire parties de la diversité LGBTQ+.

Une sexualité vécue dans la monogamie.

➔ FAUX. Les personnes âgées peuvent avoir des relations ouvertes ou extra-conjugales.

Le phénomène de la cougar

Le mythe de la cougar est un grand révélateur des préjugés relatifs à la sexualité des femmes vieillissantes dans nos sociétés. La notion de cougar désigne des femmes d'âge mûr, ayant une expression sexuelle forte, à la recherche de partenaires masculins plus jeune, et étant dans un rôle très actif de séduction. Le phénomène de la cougar reprend les différents mythes entourant la sexualité, comme quoi les personnes vieillissantes n'ont pas de désir et d'intérêt sexuels, qu'ils n'entreprennent pas d'activités sexuelles, et qu'ils n'ont pas d'expression sexuelle.

L'image de la cougar est souvent perçue négativement, puisqu'elle dérange et qu'elle vient à l'encontre des normes entourant la sexualité des personnes âgées. Des femmes d'âge

mur démontrant une forte expression sexuelle sont considérées comme anormales, voire pathologiques. Elles peuvent être perçues comme étant désespérées ou voulant fuir les signes du vieillissement.

Pourquoi la sexualité des personnes âgées dérange?

Tout d'abord, les normes âgistes dans la société encouragent les croyances voulant que les personnes âgées n'aient pas de vie sexuelle. La vieillesse fait souvent référence à la perte d'attractivité, à la passivité, à la fragilité, à la solitude et même à la mort, tandis que la sexualité est synonyme de jeunesse, de beauté, de passion, de performance et de couple. Les préjugés sur le vieillissement viennent en contradiction avec les préjugés sur la sexualité.

Également, la sexualité a longtemps été perçue comme étant un phénomène lié à la procréation. La fonction de la sexualité était associée à la reproduction, et non au plaisir. Ainsi, une personne âgée ayant des activités sexuelles ne le fait pas pour se reproduire, mais bien pour d'autres raisons.

La sexualité des personnes âgées est souvent infantilisée. Lorsqu'on voit un couple de personnes âgées s'embrasser, nous pouvons avoir une réaction tels que « awwnn cute », comme on ferait si on voyait deux enfants faire la même chose.

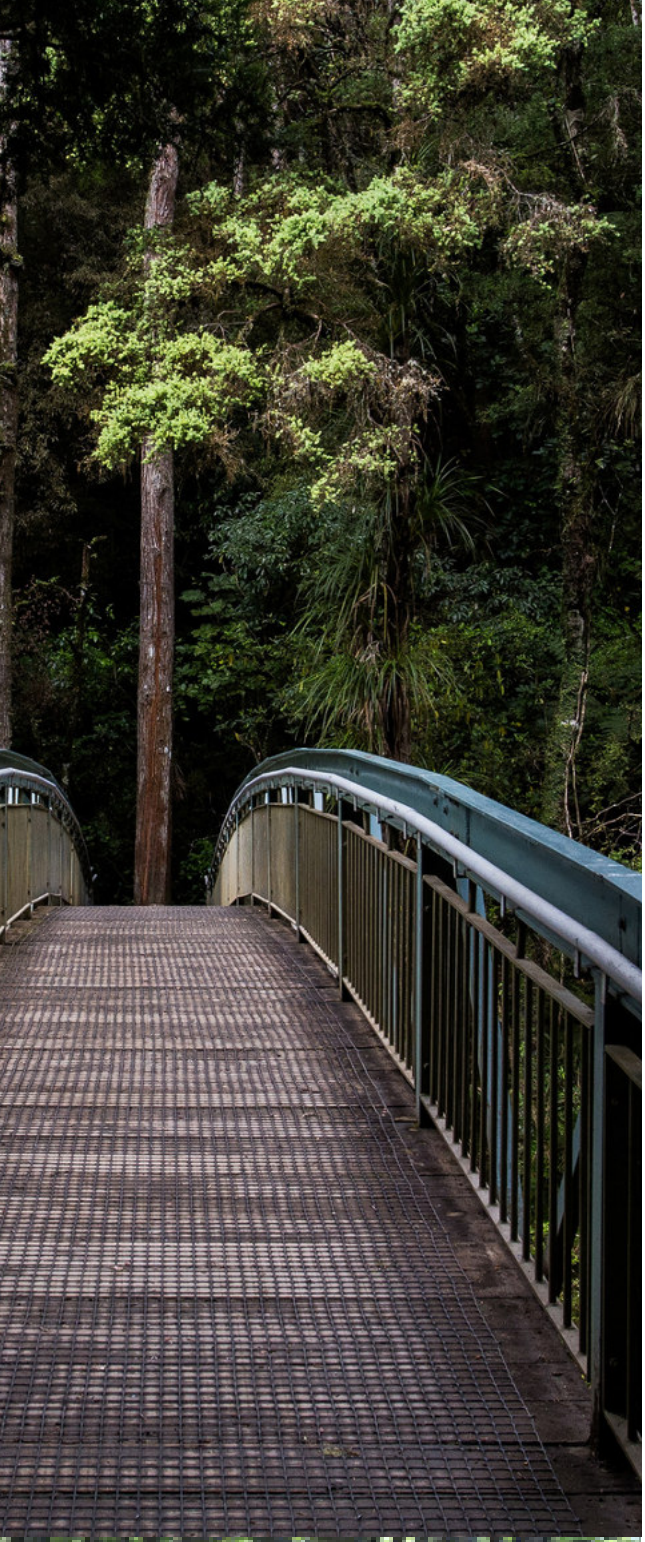
Finalement, il peut être difficile de penser à des corps marqués par la vieillesse comme étant beaux et séduisants. On en vient à croire qu'un corps âgé ne peut pas déclencher de désir ou d'excitation chez une autre personne.

La réalité...

Au-delà des mythes et des préjugés, il existe toute une diversité de formes d'expression sexuelle chez les personnes âgées. La sexualité ne s'arrête pas à un certain âge. Bien qu'il soit vrai que la sexualité peut se voir transformer lorsqu'on vieillit, celle-ci ne devient pas nécessairement impossible ou inexistante rendu à un âge avancé. La définition de la sexualité se modifie, passant d'une fonction reproductive à celle de plaisir. Alors qu'une sexualité plus jeune peut être synonyme de passion et de performance, celle des personnes plus âgées réfère davantage à la tendresse, la douceur et à l'affection. Les pratiques sexuelles se diversifient, étant moins orientées sur la pénétration, et davantage sur des gestes de tendresse. La sexualité continue à jouer un rôle important dans les relations amoureuses chez les couples âgées.

Bibliographie

Alarie, M. (2019). "They're the ones chasing the cougar": Relationship formation in the context of age-hypogamous intimate relationships. Gender & Society, 33(3), 463-485.
Aoun, R. (2013). Facebook et le phénomène des cougars: De «mamies» à MILF. Recherches féministes, 26(2), 89-103.
Calasanti, T. M., et Slevin, K. F. (2001). Gender, social inequalities, and aging. Rowman Altamira.
Gott, M. (2005). Sexuality, sexual health and ageing. Maidenhead, Berkshire: Open University Press.
Montemurro, B., et Siefken, J. M. (2014). Cougars on the prowl? New perceptions of older women's sexuality. Journal of Aging Studies, 28, 35-43.
Ribes G. Sexualité et vieillissement. Lyon: Chronique Sociale; 2009
Walz, T. (2002). Crones, dirty old men, sexy seniors: Representations of the sexuality of older persons. Journal of Aging and Identity, 7(2), 99-112.



QUAND VACANCES RIMENT AVEC PANDÉMIE

PAR CAROLINE PILON

L'été est bien souvent synonyme de vacances pour les québécois. tre un proche aidant n'empêche pas de prendre des vacances, bien au contraire ! Elles sont nécessaires afin de recharger les batteries et faire le plein d'énergie positive. Voici quelques idées de destinations inclusives et adaptées au Québec, afin de passer de beaux moments avec vos proches.

Pour les amoureux des animaux :
-Les zoos
-L'aquarium de Québec
-Le Bfly de Brossard
-Croisière d'observation des baleines
La majorité de ces sites sont adaptés pour les personnes à mobilité réduite.
Pour les fervents d'histoire :
-Vieux Montréal
-Vieux Québec
-Les musées
-Le village de Wendake

Pour les amateurs de nature et plus longues escapades :
-Les sentiers des marais de la Rivière-aux-cerises (près de Magog)
-Les sentiers Terravie, qui inclus 0,5km de sentier adapté et un jardin éducatif de plantes médicinales et comestibles (Montcalm, Laurentides)
-Le sentier la Castonière, dans le Parc National d'Aiguebelle où on y retrouve aussi un camping avec des services adaptés pour les personnes à mobilité réduite (camping Abijévis). (Région Rouyn-Noranda)
-Le camping d'Oka, avec ses 2 chalets compacts, adaptés au fauteuil roulant, ainsi que l'accès à l'Hippocampe pour profiter de la magnifique plage. (Région Laurentides)
-Des séjours de pêche dans les Réserves fauniques de la Mastigouche (St-Alexis-des-Monts) et Ashuapmushuan (St-Félicien), qui offrent aussi des chalets adaptés aux personnes à mobilité réduite.
-Des journées de pêche avec embarcation adaptée, dans la Réserve faunique des Laurentides (entre Québec et Chicoutimi) et dans la Réserve de Port-Daniel (Gaspésie).

Voici quelques astuces pour bien planifier vos vacances :
-Réservez tôt ! Les sites adaptés aux personnes à mobilité réduites sont rares et prisés. Planifiez vos réservations dès que possible, tant pour les activités que les hébergements. Les places sont parfois limitées en ces temps de pandémie.
-Priorisez la formule pique-nique, les restaurants n'étant pas tous ouverts. C'est aussi une belle occasion de découvrir un parc, une place publique et de profiter de la belle saison.
-Vérifiez l'accessibilité à des toilettes avant de partir. Avec la Covid, plusieurs établissements ont fermé leur toilette ou choisi l'option des toilettes chimiques, qui ne sont pas adaptées.
-Prévoyez vos bouteilles d'eau, les fontaines publiques étant fermées.
-Sortez votre plus grand sourire et profitez de ses instants de vacances. Vous ferez ainsi le plein de souvenirs et de bonne humeur pour les semaines à venir !

Pour plus d'informations, visitez :
-www.lequebecpourtous.com
-www.sepaq.com
-www.keroul.qc.ca

Bonnes vacances à tous!

Tacos aux crevettes et salsa la mangue

UNE RECETTE DU SITE DE RICARDO

INGRÉDIENTS

Salsa à la mangue
- 1 mangue, pelée et coupée en dés
- 1/2 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés
- 2 oignons verts, émincés
- 1/2 piment jalapeño, épépiné et coupé en petits dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- Feuilles de coriandre, au goût

Crevettes
- 450 g (1 lb) de grosses crevettes tigrées (16-20), décortiquées et coupées en tronçons
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 4 gousses d'ail, hachées

Purée d'avocats
- 3 avocats mûrs
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 12 tortillas de maïs souples d'environ 15 cm (6 po) de diamètre

PRÉPARATION

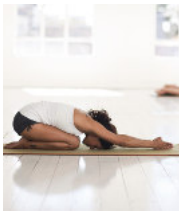
Salsa à la mangue
1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

Crevettes
1. Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, dorer les crevettes dans l'huile. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Purée d'avocat
1. Dans un bol, écraser les avocats avec le jus de lime à la fourchette. Saler et poivrer.
2. Tartiner la purée d'avocats sur les tortillas. Y répartir les crevettes. Garnir de la salsa à la mangue.

DES ÉTIREMENTS À TOUS LES ÂGES ET POUR MAINTENIR NOTRE SOUPLESSE

Le dos



Allongez vos bras le plus loin possible devant vous en gardant votre dos droit (appuyé votre ventre sur vos lcuisses). Inspirez, puis, en expirant, tentez de rapprocher davantagevoes épaules du plancher.

Les abdominaux

Au sol, sur le ventre, placez-vos mains près du votre corps (à la hauteur de vos épaules, puis soulevez votre tronc. Attention à respecter la souplesse naturelle de votre dos.

Les quadriceps

Installé debout au sol, amenez votre talon vers votre fesse pour étirer le devant . de la jambe (le muscle nommé quadricep)

ON BOUGE !

Par Bridget Hogan

Durant ces temps difficiles, et pour l'été, il est intéressant de chercher à diminuer notre temps sédentaire, et de bouger dehors! Ajouter un peu d'activité dans nos journées rapporte déjà beaucoup et en rajouter plus est encore mieux !

Que ce soit une promenade dans votre municipalité à découvrir les parcs et espaces verts, du jardinage, faire des étirements, laver la voiture, les vitres, le balcon, profiter des piscines extérieures… bouger dehors permet de réduire le stress, de diminuer les risques de dépression, d'améliorer le sommeil, de renforcer le système immunitaire, et de préserver la santé des os. Car le contact avec la nature calme le mental et apporte la bonne humeur, et l'exposition à la lumière naturelle, favorise la production de vitamine D. tre en contact avec différents composants dans l'air est un atout, et cela vaut également lors des journées de pluie! Chanter sous la pluie est bon pour le souffle !

À ne pas oublier : consulter son médecin avant d'entamer un programme d'exercice et respecter les mesures sanitaires en vigueur.

Je vous souhaite un été actif sous le signe du plaisir !

Références :
Jouer dehors. Les bienfaits de l'activité physique en plein air, La Presse+, 23 juillet 2019.
L'exercice physique réduit-il vraiment le risque face à la Covid-19?, Espaces, 2 avril 2021
Top 20 des sports à pratiquer quand il pleut, Doctissimo, 4 octobre 2018

Un moment de d tente

MANDALA COLORIER

www.coloriage.info