MONTRÉAL enSANTÉ

AÎNÉS À L'HONNEUR
SPOTLIGHT ON SENIORS

EXERCICES FACILES POUR RESTER FORT
SIMPLE EXERCISES TO STAY STRONG

RECETTES D'HIVER RÉCONFORTANTES
HEARTY WINTER RECIPES

L'IMPORTANCE D'UN CŒUR EN SANTÉ
WHY HEART HEALTH MATTERS

STIMULEZ VOTRE CERVEAU
BRAIN BOOSTERS

LA SEXUALITÉ APRÈS 60 ANS
SEX AFTER 60

PUBLIREPORTAGE
ADVERTORIAL FEATURE

VIEILLIR ET BIEN VIVRE
AGING & LIVING WELL

GUIDE PRATIQUE
PRACTICAL GUIDE

Société Alzheimer MONTRÉAL

LOUISE PENNY

L'AUTRICE ACCLAMÉE SUR LES CHAPITRES À VENIR
BELOVED BESTSELLING AUTHOR ON THE CHAPTERS STILL TO COME

AVEC LE SOUTIEN DES FONDATIONS DU
Centre universitaire de santé McGill

WITH SUPPORT FROM THE FOUNDATIONS OF THE
McGill University Health Centre

HIVER | WINTER 2026
VOL 18 Nº1
GRATUIT | FREE

VIAGRA MD
citrate de sildénafil

AUSSI OFFERT EN FILMS À DISSOLUTION ORALE.

ALSO AVAILABLE AS AN ORAL DISSOLVING FILM STRIP.

Demandez à votre médecin si VIAGRA en films à dissolution orale vous convient.

Ask your doctor if VIAGRA ODF is right for you.





Pour plus d'informations, visitez viagra.ca/fr

For more information, visit www.viagra.ca

VIAGRA[MD] est une marque déposée de Viatris Specialty LLC, utilisée avec permission par BGP Pharma ULC, une société de Viatris. VIATRIS et VIATRIS & Design sont des marques déposées de Mylan Inc., utilisées avec permission par BGP Pharma ULC, une société de Viatris. ©2025 Viatris Inc. Tous droits réservés. VIAGRA® is a registered trademark of Viatris Specialty LLC, used under permission by BGP Pharma ULC, a Viatris company. VIATRIS and VIATRIS & Design are registered trademarks of Mylan Inc., used under permission by BGP Pharma ULC, a Viatris company. ©2025 Viatris Inc. All rights reserved. CA-VODF-2025-00001B – DE2025

VIATRIS MD

EVEREST

ROBERT J. CHERBAKA GG GIA



BIJOUTERIE EVEREST JEWELLERS

Association Canadienne des Bijoutiers[MC]

Diamonds Graded by GIA

5430 ROYALMOUNT, MONT-ROYAL | 514.388.5358

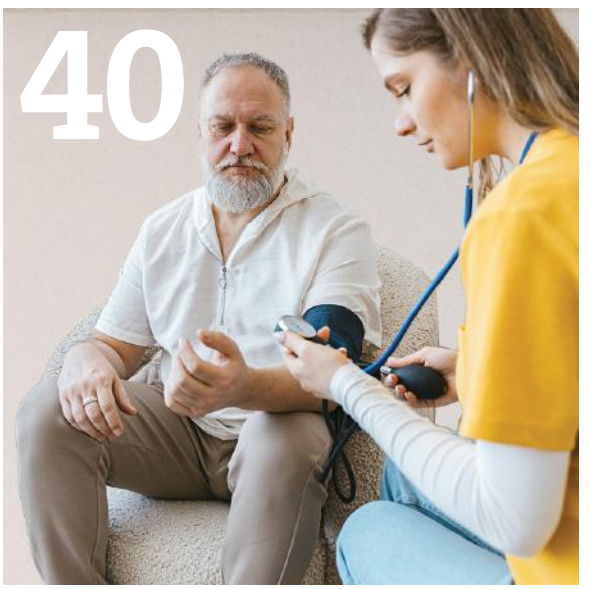
BIJOUTERIE-EVEREST.COM

AÎNÉS À L'HONNEUR | SPOTLIGHT ON SENIORS

MONTRÉAL enSANTÉ

HIVER | WINTER 2026 **VOL 18 N°1**







10 COMMUNAUTÉ • COMMUNITY

Le billet de la directrice, Création et contenu | Letter from the Creative & Content Director

EnBref

Méli-Mélo | Bits & Bites

Autonomiser les aînés et les partenaires communautaires en recherche en santé | Empowering Seniors and Community Partners in Health Research

Louise Penny : l'autrice acclamée sur les chapitres à venir | Louise Penny: Beloved Bestselling Author on the Chapters Still to Come

28 SANTÉ • HEALTH

Les personnes âgées et la vaccination | Older Adults and Immunization

Au coin des quatre pattes | Pet Corner

La santé financière | Financial Health

Pourquoi les brûlures d'estomac deviennent plus fréquentes avec l'âge | Why Heartburn Becomes More Common with Age

Guide de survie pour la peau en hiver | Winter Skin Survival Guide

L'importance d'un cœur en santé | Why Heart Health Matters

La sexualité après 60 ans | Sex After 60

Stimulez votre cerveau | Brain Boosters

Rapport sur la santé naturelle | The Natural Health Report

La santé mentale des aînés | Seniors and Mental Health



En couverture | On the Cover:
Louise Penny

PHOTO:
Maude Chauvin

événement 2026 event

À l'achat d'une première paire de lunettes,
incluant verres et monture, **obtenez**

DEUX PAIRES EN CADEAU*

When you buy a complete pair of eyeglasses,
including frame and lenses, **get**
TWO PAIRS AS A GIFT.*



Une claire
ajustée à votre vue
Prescription **eyeglasses**



et une solaire
sans prescription
and nonprescription **sunglasses**



43 succursales partout au Québec. / 43 locations across Québec.

Pour un examen de la vue avec un optométriste,
prenez rendez-vous sur gs.vision ou apportez votre prescription.

For an eye exam with an optometrist, book your appointment on gs.vision or bring your prescription.

greiche & scaff

professionnels de la vue

* Avec votre achat d'une paire de lunettes complète (monture et verres de notre sélection de marques Exclusives), recevez gratuitement une 2e paire de la même collection de marques Exclusives et de la même valeur ou moins. De plus, recevez une paire de lunettes de soleil sans prescription de notre collection privée en cadeau. Valide en succursale seulement à l'achat de la première paire avec verres sans reflets et le tout à prix régulier. L'offre est valide du 2 janvier au 15 février 2026 ou jusqu'à épuisement des stocks et ne peut être jumelée avec aucune autre promotion ou rabais. Montures à titre indicatif, détails et sélection en succursale. Chantal Gravel, opticienne. / With your purchase of a complete pair of eyeglasses (frames and lenses from our Exclusive brands collection), receive as a gift a 2nd pair of similar value or less and from the same Exclusive collection, plus receive a pair of nonprescription sunglasses from our Private Collection as a gift. Offer valid in store only with the purchase of the first pair with AR-coated lenses, all at regular price. The offer is valid from January 2 to February 15, 2026, or while supplies last and cannot be combined with any other rebate or promotion. Frames shown for illustration purpose only, details and assortment in store. Chantal Gravel, Optician.

56 VIEILLIR ET BIEN VIVRE / AGING & LIVING WELL

Vieillir avec grâce et dignité | Aging with Grace and Dignity

Vivre intelligemment, vieillir sûrement | Smart Living, Safe Aging

Vacances pour aînés avisés | Savvy Senior Travel

Déménager dans plus petit, une grande décision | Downsizing Decisions

La bonne oreille d'Amma | Amma's Good Ear

90 Société Alzheimer MONTRÉAL

Alzheimer et autres troubles neurocognitifs : votre guide pratique | Alzheimer's and Other Neurocognitive Disorders: A Practical Guide

116 FONDATIONS DU CUSM • MUHC FOUNDATIONS

Le bénévolat : une voie vers le bien-être pour les aînés | Volunteering: A Path to Good Health and Vital Connections for Seniors

Une partie essentielle des soins | An Essential Part of Care

La générosité a un impact durable | Generosity Leaves a Lasting Mark

Après un diagnostic cardiovasculaire, pour prédire si les personnes feront de l'exercice, trois éléments sont à prendre en compte : les amis, les parcs et les connexions cérébrales | Friends, Parks, and Brain Wiring Predict Whether People Exercise After a Cardiovascular Diagnosis

Dans les coulisses de la préadaptation | Behind the Scenes of Prehabilitation

Madisson reprend doucement les rênes | Madisson Slowly Takes Back the Reins

130 ALIMENTS • NUTRITION

Barres de collation faciles faites maison | Easy, Homemade Snack Bars

Le sens des aliments au fil du temps | Food Meanings Then and Now

Faire des choix sains au restaurant | Making Healthy Choices When Dining Out

Recettes d'hiver réconfortantes | Hearty Winter Recipes

138 EN FORME • FITNESS

Mériter chaque descente | Earn Your Turns

Exercices faciles pour rester fort | Simple Exercises to Stay Strong

Le tonus avec Tina | Toning with Tina







PERFECTION

MADE IN CANADA ABIO FAIT AU CANADA

SOIN ANTI-ÂGE ATTÉNUE L'APPARENCE DES RIDES
ANTI-AGE CARE DECREASES APPEARANCE OF WRINKLES

COLLAGÈNE MARIN DU CANADA

CANADIAN MARINE COLLAGEN



1 COLLAGÈNE BUVABLE DRINKABLE COLLAGEN + 2 SÉRUM BOOST BOOST SERUM + 3 CRÈME ANTI-ÂGE ANTI-AGE CREAM

TRIO HAUTE PERFORMANCE
HIGH PERFORMANCE TRIO

www.abiocosmetic.com

ABIO cosmetic

Votre coach de vitamines est ici.

Rendez-vous sur avril.ca
pour découvrir nos succursales

avril Supermarché Santé

AÎNÉS À L'HONNEUR | SPOTLIGHT ON SENIORS

MONTRÉAL enSANTÉ

HIVER | WINTER 2026 **VOL 18 Nº1**

Publié par CMS world media avec le soutien
des fondations du Centre universitaire de santé McGill

Published by CMS world media with support from
the foundations of the McGill University Health Centre

MONTRÉAL enSANTÉ
Éditeurs | Publishers: DAVID ABOUD, TOM JONAS
Directrice création et contenu |
Creative & Content Director: ERIN LAFRENIÈRE
Administrateur | Administrator: ADAM IRWIN
Traduction | Translation: CATHERINE DEFOY
Correctrice (français) | French Proofreader: BRIGITTE BLANCHARD
Correcteur (anglais) | English Proofreader: GEORGE M. WITHERS
Auteurs | Contributors: SHAWNA BIRMAN, LORI BOGDANIS, MICHELLE BOURGEOIS-MACKAY, JESSICA BROWN, SARAH GLINSKI, PHILIPPE GRIMAULT, TOD HOFFMAN, ADAM IRWIN, AUDREY LARONE JUNEAU, TINA KISSAVOS, EMMA LECKY, BJILLIAN MacKINNON, MARIE-HÉLÈNE DUFAYS MARINESCU, LEWIS ROSEN, GENEVIÈVE ROUGEAU, JASON SANTERRE, JULIA SCALA, LIZA SELVARAJAH, DAVID SZANTO

Ventes publicitaires | Advertising Sales:
TOM JONAS, tom@montrealensante.com

Abonnement : 4 éditions = 10 $ pour affranchissement
Subscription: 4 issues = $10 for postage
subscriptions@montrealensante.com

4899, rue Notre-Dame Ouest
Montréal, QC H4C 1S9
514-931-0422
info@montrealensante.com

montrealensante.com @MontrealenSante

FONDATIONS DU CUSM | MUHC FOUNDATIONS

Fondation du Centre universitaire de santé McGill | McGill University Health Centre Foundation
fondationcusm.com | muhcfoundation.com

Le Fonds de l'Institut thoracique de Montréal
The Montreal Chest Institute Fund
fondationcusm.com/a-propos/fonds-itm
muhcfoundation.com/about-us/mci-fund

Fondation Hôpital général de Montréal | Montreal General Hospital Foundation
fondationmgh.com | mghfoundation.com

FONDATION DU CANCER DES CÈDRES
CEDARS CANCER FOUNDATION
cedars.ca

la fondation de l'hôpital de montréal pour enfants
the montreal children's hospital foundation
fondationduchildren.com

neuro
Institut-Hôpital neurologique de Montréal
Montreal Neurological Institute-Hospital
mcgill.ca/neuro

LACHINE
fondationhopitallachine.ca
lachinehospitalfoundation.ca

© 2026. **MONTRÉAL enSanté** est publié trimestriellement par CMS world media.
Tous droits réservés. Les points de vue formulés sont ceux des auteurs
et ne représentent pas nécessairement ceux du CUSM ou de ses fondations.

© 2026. **MONTRÉAL enSanté** is published quarterly by CMS world media.
All rights reserved. Points of view expressed do not necessarily represent
those of the MUHC or its foundations.

Imprimé au Canada | Printed in Canada
ISSN: 1920-3144

DIFFUMAG distribution / affichage

NX hybride branchable 2026

Plus audacieux, plus intelligent, plus vous.

LEXUS
VIVEZ L'EXCEPTIONNEL



À partir de* **63 065 $**

Lexus Gabriel St-Laurent
3303, ch. de la Côte-de-Liesse
Saint-Laurent, QC H4N 3C2
Tél. : 514 747-7777
lexusgabrielstlaurent.ca

LEXUS | LEXUS GABRIEL ST-LAURENT

Image à titre d'illustration uniquement.

* Le prix du véhicule reflète le prix de détail suggéré par le fabricant en dollars canadiens. Il comprend les frais de livraison et de destination 2 205,00 $, les frais de climatisation de 100,00 $, les droits sur les pneus de 22,50 $, si le véhicule est loué ou financé - des frais d'inscription au RDPRM pouvant aller jusqu'à 48,40 $ et des frais d'administration du RDPRM pouvant aller jusqu'à 4,00 $ (le montant varie selon la location, le financement, le terme et la province), s'il y a lieu, la surcharge sur les biens de luxe que les concessionnaires vendeurs peuvent appliquer aux véhicules dont le prix est supérieur à 100 000 $ en vertu de la Loi sur la taxe sur certains biens de luxe du gouvernement du Canada (le cas échéant) et les frais du concessionnaire jusqu'à 695,00 $. Un concessionnaire Lexus est libre d'établir son propre prix de vente pour les produits et services Lexus. Contactez Lexus Gabriel St-Laurent pour tous les détails.

MISSION
Bon Accueil

Welcome Hall
MISSION

Mission Bon Accueil aide les aînés

Mission Bon Accueil offre une variété de services aux Montréalais dans le besoin de tous les domaines, mais saviez-vous que 17 % des personnes qui se procurent de l'épicerie gratuite au Marché Bon Accueil sont des aînés qui gagnent un revenu fixe? Ça représente plus de 510 personnes chaque semaine et environ 26 520 visites chaque année.

Au début de la pandémie de COVID-19, l'équipe de sécurité alimentaire de la Mission a constaté une diminution du nombre de rendez-vous hebdomadaires chez les aînés. Pour contrer les risques d'exposition au virus en sortant de chez eux et en prenant les transports en commun, il fallait trouver une solution de substitution. En moins de deux semaines, Mission Bon Accueil et ses dévoués bénévoles ont échafaudé un service complet de livraison à domicile, et nos aînés vulnérables ont recommencé à bénéficier de ce service alimentaire essentiel.

Plus de quatre ans plus tard, Mission Bon Accueil continue à livrer deux fois par semaine à des personnes âgées et handicapées, un peu comme le font d'autres épiceries en ville.

La pandémie de COVID-19 et l'inflation ont multiplié les difficultés pour les aînés vulnérables atteints de graves problèmes de santé, mais Mission Bon Accueil reste déterminée à leur offrir des solutions et des services adaptés à leurs besoins, grâce à l'aide et à la générosité de Montréalais comme vous!

Pour découvrir comment vous pouvez aider les enfants et les aînés vulnérables de Montréal, visitez :

missionbonaccueil.com

Welcome Hall Mission Helps Seniors

Welcome Hall Mission (WHM) provides an array of services to Montrealers in need from all walks of life. But did you know that over 17% of the people who access Marché Bon Accueil for free groceries are seniors living on a fixed income? This represents over 510 people each week and approximately 26,520 visits each year.

At the start of the COVID-19 pandemic the Mission's food security team noted a decline in the number of seniors scheduling their weekly grocery appointments. It became obvious that due to the health risks of venturing out of their homes, using public transport and potentially exposing themselves to the virus, an alternative was needed. Within less than two weeks, WHM and its cohort of dedicated volunteers had a complete delivery service implemented and once again, our vulnerable senior beneficiaries were receiving their much relied-upon grocery orders.

Over four years later, WHM is still operating a delivery service three times per week for seniors and people with disabilities—much like similar operations you'd find at independent and chain grocery stores across the city.

The reality of the COVID-19 pandemic and inflation has created a number of difficulties for vulnerable seniors struggling with serious health concerns; however, WHM remains committed to offering solutions and adapting their services as necessary, thanks to the help and generosity of Montrealers like you!

To find out how you can help Montreal's vulnerable seniors, visit:

welcomehallmission.com

Suivez-nous / Follow us: MissionBonAccueil whmba

Loger . Nourrir . Aimer

Shelter . Food . Love



Lorenda, Bénévole, Mission Bon Accueil

MONTRÉAL AIDE MONTRÉAL

MISSION
Bon Accueil

Welcome Hall
MISSION



Sagesse et santé au fil des saisons Winter Wellness and Wisdom

Le billet de la directrice, Création et contenu

Letter from the Creative & Content Director

Erin Lafrenière

À force que l'hiver s'installe et qu'une nouvelle année commence, cela nous rappelle que cette saison possède une beauté unique — une beauté qui reflète la sagesse et la résilience présentes dans la vie de nos aînés. Notre numéro annuel *Aînés à l'honneur* rend hommage à ceux et celles dont l'expérience et la perspicacité continuent d'enrichir nos familles, nos communautés et notre compréhension du bien-être.

Vieillir ne signifie pas forcément un déclin, mais une évolution. Les aînés nous apprennent que le bien-être ne se mesure pas uniquement par la force physique, mais aussi par la perspective, l'adaptabilité et la capacité de cultiver le bonheur à chaque étape de la vie.

Ces pages regorgent d'articles destinés aux aînés, conçus pour favoriser la santé physique, cognitive et même financière. De notre reportage spécial ***Vieillir et bien vivre***, qui met en lumière les outils technologiques et les astuces de voyage, jusqu'à la musculation et la sexualité, ce numéro veut aider les aînés à rester heureux et en santé, chez eux comme à l'étranger — et même dans la chambre à coucher.

Comme suite au succès du guide pratique ***Alzheimer et autres troubles neurocognitifs*** de l'an passé, la Société Alzheimer de Montréal présente une deuxième édition riche en conseils d'experts.

Nous vous proposons également un aperçu des dernières nouvelles du Centre universitaire de santé McGill, avec des histoires mettant en vedette des bénévoles aînés, du personnel dévoué qui prend soin des aînés ainsi que quatre femmes aînées dont les dons testamentaires façonnent l'avenir des soins de santé pour les femmes au Québec.

Et, bien sûr, notre numéro d'hiver ne serait pas complet sans des articles adaptés à la saison froide, comme des recettes d'hiver réconfortantes et un guide de survie pour la peau en hiver.

L'hiver nous invite à ralentir, à écouter et à apprécier des moments de calme qui passent souvent inaperçus. De la même façon, nos aînés nous rappellent la valeur de la patience, de la gratitude et de la présence.

Merci de vous joindre à nous pour célébrer la richesse des chapitres tardifs de la vie. Puissiez-vous trouver dans ce numéro l'inspiration pour chérir votre propre parcours et les aînés remarquables qui l'enrichissent.

As winter settles in and a new year begins, we're reminded that this season holds a unique kind of beauty — one that mirrors the wisdom and resilience found in the lives of our elders. Our annual *Spotlight on Seniors* issue is dedicated to honouring those whose experience and insight continue to enrich our families, our communities, and our understanding of well-being.

We see aging, not as a decline, but as an evolution. Seniors teach us that wellness is not measured solely by physical strength, but by perspective, adaptability, and the capacity to cultivate joy at every stage of life.

We've packed these pages with senior-focused articles geared toward keeping you or the elders in your life physically, cognitively, and even financially fit. From tech tools and travel tips in our special feature on ***Aging & Living Well***, to strength training and sexual wellness, this issue is tailored to help seniors stay happy and healthy at home, abroad, and even in the bedroom.

After the success of last year's practical guide on ***Alzheimer's and Other Neurocognitive Disoders***, the Alzheimer Society of Montreal is back with a second edition filled with expert advice.

We also check in on the latest at the McGill University Health Centre, with stories highlighting senior volunteers, dedicated staff caring for seniors, and four senior women whose legacy gifts are helping shape the future of women's healthcare in Quebec.

And, our winter issue wouldn't be complete without timely cold-weather content, like hearty winter recipes and a winter skin survival guide.

Winter invites us to slow down, to listen, and to appreciate quiet moments that often go unnoticed. Likewise, our elders remind us of the value of patience, gratitude, and presence.

Thank you for joining us in celebrating the richness of life's later chapters. May this issue inspire you to cherish your own journey and the remarkable elders who enrich it.

CLAUDIA TORRES

COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL | RESIDENTIAL AND COMMERCIAL REAL ESTATE BROKER



kw PRESTIGE
KELLERWILLIAMS®
AGENCE IMMOBILIÈRE

514 224-0472

claudia.immobilier@kw.com

kwprestige.com

EnBref

PAR — Maude Chauvin

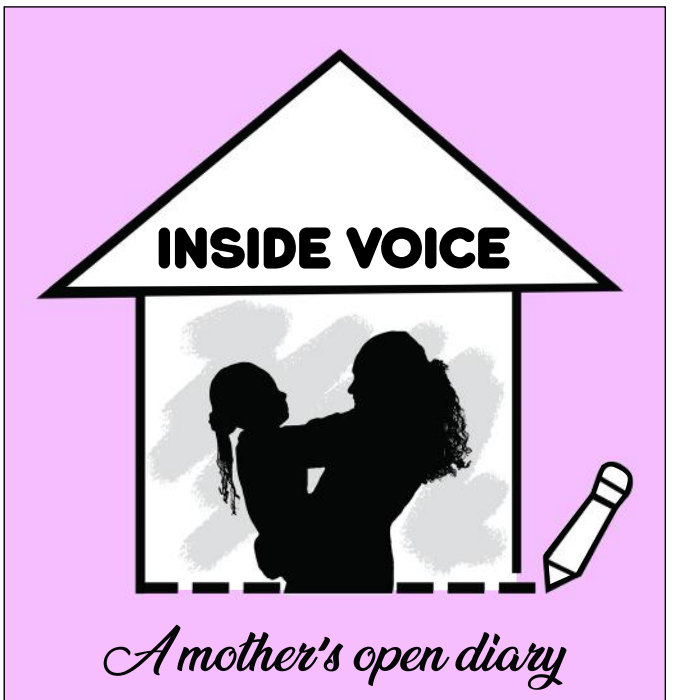
maudechauvin.com

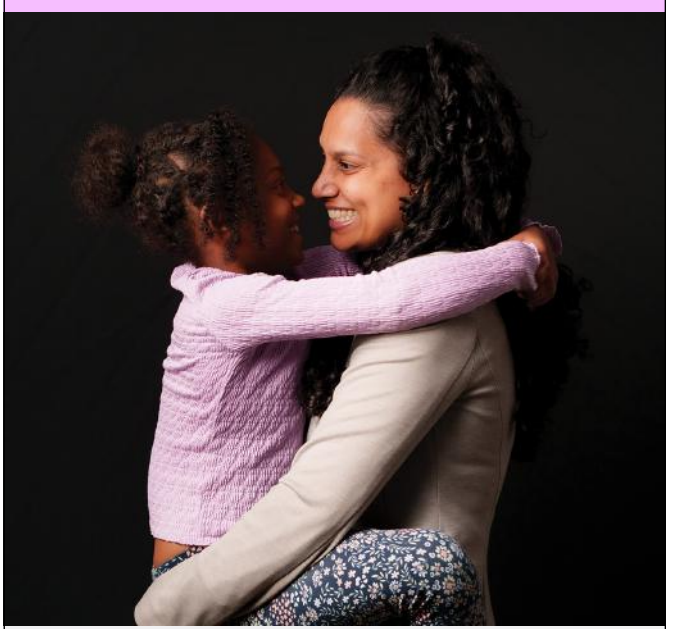
Diplômée en photographie du Cégep du Vieux-Montréal avec mention d'excellence, Maude Chauvin vit et travaille à Montréal comme photographe pour de nombreuses publications québécoises et agences de publicité. Co-fondatrice du studio Parmi les robots avec la designer graphique Catherine Gravel de Quatre par Quatre, elle est particulièrement reconnue pour ses portraits de personnalités publiques dans le domaine culturel, comme Louise Penny, ainsi que pour ses nombreux reportages culinaires. Graduate in photography with distinction from Cégep du Vieux-Montréal, Maude Chauvin lives and works in Montreal as a photographer for many publications and advertising agencies. Co-founder of the studio Parmi les robots with graphic designer Catherine Gravel from Quatre par Quatre, she is particularly known for her portraits of public figures in the cultural field, like Louise Penny, as well as for her many culinary photo essays.

EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT 2026

expomangersante.com

Écolo et savoureux, l'Expo Manger Santé et Vivre Vert 2026 vous invite à son rendez-vous les 20, 21 et 22 mars au Palais des congrès de Montréal, et les 25 et 26 avril au Centre des congrès de Québec. Être bien dans son corps, dans sa tête et dans son environnement est devenu une préoccupation majeure. L'Expo vous invite à découvrir une très grande variété de produits biologiques, naturels, du terroir et d'ailleurs ainsi que plusieurs produits et services thérapeutiques et écologiques afin d'améliorer votre milieu de vie, votre santé et votre bien-être. La 29e édition offrira de nombreuses dégustations, conférences et démonstrations culinaires qui proposent des solutions sur des sujets de l'heure. C'est un rendez-vous où la santé, le plaisir de mieux se nourrir et l'environnement sont indissociables. On vous attend! Flavourful and ecological, Expo Manger Santé et Vivre Vert invites you to its annual gathering in 2026, which will take place on March 20 to 22 at the Palais des congrès in Montréal, and April 25 to 26 at the Centre des congrès in Quebec City. Feeling good in your body, mind, and surroundings has become a major priority for many. Visit the Expo to discover a large variety of natural, organic, local, therapeutic, and ecological products and services to improve your home, your health, and your well-being. The 29th edition promises tastings, conferences, and culinary demonstrations that provide solutions to many of our present-day challenges. It's a gathering where health, the pleasure of eating well, and the environment are intertwined. See you soon!





NEW BOOK. AVAILABLE NOW.

When preparing for motherhood, we often forget that our children hold the most influential voice on this journey. Between rationing snacks, breaking generational curses, daily routines and navigating matters of social justice, INSIDE VOICE is an open diary of a new mom having open chats with her Canadian born, Black and South Asian daughter. These bittersweet, at times comical, reflections offer insight into the inner workings of a mother trying to both expose and protect her daughter from the realities of this world. The lessons come from all directions, and serve as a reminder to never discount the wisdom of the young. **ORDER ONLINE: a.co/d/7AtMbrb**

LE PLUS GRAND ÉVÈNEMENT SANTÉ ET SAVEURS DU QUÉBEC!

EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT 2026

MONTRÉAL
20-21-22 MARS
Palais des congrès

QUÉBEC
25-26 AVRIL
Centre des congrès

- **Plus de 300 exposants**
- **Une centaine de conférences et démos culinaires**
- **Des invités de marque**
- **Des dégustations à profusion !**

Pour tout savoir!

Tous les détails sur notre site :
expomangersante.com

Présenté par :

Milanaise 1982

Rachelle Béry · Land Art · inéwa Boulangerie Alternative · natural Factors · Québec BiO · Maison d'Herbes · indigo · La Presse

Méli-Mélo | Bits&Bites



LIEU TRÈS PRISÉ DES AÎNÉS

« À part regarder la télévision ou appeler un ami, mon mari et moi, on ne faisait pas grand-chose », explique Andrée dans un récent bulletin publié par Centraide. « On voulait sortir, mais où? Au centre commercial? C'est ennuyeux! On voulait bouger! »

Consciente de son désir d'être plus active, Andrée, âgée de 75 ans, s'est renseignée sur le Centre SCAMA à Laval. Depuis 40 ans, cet organisme communautaire vient en aide aux personnes âgées dont l'autonomie est réduite. Il offre des services et des activités qui permettent aux aînés de rester actifs et connectés à leur communauté tout en continuant à vivre chez eux.

Les services proposés incluent les repas, les visites sociales, les appels téléphoniques, les activités et les sorties en groupe. « Je voulais venir ici parce que les personnes âgées sont bien prises en charge et peuvent obtenir de l'aide », explique Andrée. « On se fait des amis et il y a beaucoup d'activités intéressantes. Et le personnel est chaleureux et formidable. »

Magda, 69 ans, dit que chaque visite lui donne un regain d'énergie. Elle prend trois bus pour se rendre au Centre, mais elle ne s'en plaint pas. « Si j'habitais plus près, je viendrais tous les jours », dit-elle. « Le lundi, il y a du yoga. Le mardi, c'est de la danse. Le jeudi, on pratique des exercices sur chaise ou debout. Je rentre chez moi pleine d'énergie et très heureuse. »

Afin de favoriser les relations entre les générations, SCAMA a mis sur pied un comité intergénérationnel avec l'école Saint-Maxime. Les aînés ont rencontré des élèves du secondaire, ont fait une sortie ensemble à une cabane à sucre, ont assisté à une fête à l'école et ont dégusté un repas préparé par les élèves.

Il y a aussi le projet Philia. En collaboration avec l'UQAM, l'agence a développé une trousse à outils et une formation pour aider les bénévoles et les professionnels à mieux accueillir les aînés issus de communautés culturelles. L'objectif est de briser l'isolement, de favoriser les liens interculturels et de prévenir la maltraitance.

Vous souhaitez participer, en savoir plus ou devenir bénévole? Rendez-vous sur ***centrescama.org***.

OLD HOPPIN' HOT SPOT FOR SENIORS

"Apart from watching TV or calling a friend, my husband and I never did much," says Andrée in a recent newsletter published by Centraide. "We wanted to go out, but where could we go? To the mall? It's boring! We wanted to move!"

Recognizing the desire for more activity, 75-year-old Andrée looked into the SCAMA Centre in Laval. For 40 years, the community agency has served seniors with reduced independence. It has provided services and activities that help seniors stay active and connected to their community while living in their own homes.

Services include meals, social visits, phone calls, activities, and outings as a group. "I wanted to come because, here, seniors are well looked after and can get help," says Andrée. "You make friends and there are lots of interesting activities. And the staff are warm and wonderful."

Magda, 69, says that every visit gives her a burst of energy. She takes three buses to get to the Centre but can't complain. "If I lived closer, I would come every day," she says. "On Mondays, there's yoga. Tuesdays it's dancing. Thursdays we do chair or standing exercises. I come home full of energy and very happy."

To foster relationships across generations, SCAMA set up an intergenerational committee with Saint-Maxime School. The seniors have met high school students, gone on an outing to a sugar shack together, attended a party at the school, and enjoyed a meal prepared by the students.

And there's the Philia Project. In collaboration with UQAM, the agency developed a toolkit and training session to help volunteers and professionals better welcome seniors from cultural communities. The goal is to break isolation, foster intercultural connections, and prevent mistreatment.

Want to join in the fun, learn more, or volunteer? Please visit ***centrescama.org***.

PANTALON PARACHUTE, EN QUELQUE SORTE

Une entreprise locale travaille actuellement sur un pantalon capable d'amortir les chocs en cas de chute. Maxime Bolduc, fondateur d'Azimut Medical, explique que son entreprise est en train de concevoir ce qu'elle appelle un « pantalon intelligent » destiné aux personnes âgées.

« Notre objectif est bien sûr de réduire le nombre de blessures causées par les chutes. C'est en quelque sorte l'objectif global », a déclaré M. Bolduc lors d'une interview accordée à la *CBC*. « Mon objectif personnel est de sauver des vies. »

Le fonctionnement de cette technologie est le suivant : une fois la membrane zippée dans le pantalon, le mécanisme qui détecte une chute déclenche une cartouche qui peut alors se gonfler. « Elle remplit toute la membrane, qui s'enroule ensuite autour de la taille et amortit la zone des hanches avant qu'elles ne touchent le sol », explique M. Bolduc.

Le Dr Nihal Haque, gériatre, affirme que plus de 50 % de ses

DERMTEK PHARMA

Entreprise familiale fièrement québécoise depuis 1985 • Proudly Canadian and family-owned since 1985



Disponibles en pharmacie • Available in pharmacy

RECOMMANDÉS PAR LES DERMATOLOGUES / RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

dermtek.com • reversa.com • info@dermtek.com

Méli-Mélo | Bits&Bites

patients consultent à cause de chutes. Il estime qu'il est trop tôt pour savoir si ce produit contribuera à réduire le nombre de consultations hospitalières chez les personnes âgées.

« Je ne pense pas que nous disposions encore de données sur les protecteurs de hanches gonflables, a-t-il déclaré. Je peux vous dire qu'il existe certaines données sur les protecteurs de hanches utilisés dans les maisons de retraite qui montrent une diminution du taux de fractures. »

M. Bolduc a déclaré que le nouveau pantalon était actuellement en phase de test et qu'avec l'aide d'investisseurs, il devrait être commercialisé en 2026. « Nous voulons réduire la peur de tomber et permettre aux gens de retrouver leur mobilité, ce qui est important. Les personnes âgées veulent conserver leur indépendance. »

PARACHUTE PANTS, KINDA

A local company is working on a pair of pants that could soften the blow from a fall.

Maxime Bolduc, the founder of Azimut Medical, says the company is designing what they call Smart Pants for seniors.

"Our goal, of course, is to reduce injuries caused by falls. That's like the catch-all goal," said Mr. Bolduc in an interview with CBC. "My personal goal is to save lives."

The way the technology works is once the membrane is zipped into the pants, the mechanism that detects a fall triggers a cartridge, which can then inflate. "It fills this whole membrane, which then wraps around the waist and cushions the hip area before it can hit the ground," said Mr. Bolduc.

Geriatrician Dr. Nihal Haque says over 50 per cent of his patients visit because of falls. He said it is too early to know if the product will help decrease hospital visits among seniors.

"I don't think we have the data on the inflatable hip protectors yet," he said. "I can tell you that there's some data on the hip protectors used in nursing homes that show success in decreasing the rate of fractures."

Mr. Bolduc said the new pants are being piloted and, with the help of investors, they should hit the market in 2026. "We want to reduce the fear of falling and get people mobile again, which is important. Seniors want to keep that independence."

UNE ÉTUDE SUR L'AUGMENTATION DE LA RÉSILIENCE DES AÎNÉS

Selon la *CBC*, une étude récente offre de l'espoir aux personnes âgées qui souffrent depuis longtemps d'une maladie. L'étude a révélé que les personnes âgées qui sont physiquement actives, socialement connectées et en bonne santé psychologique se rétablissent plus rapidement et plus complètement.

Une étude canadienne évaluée par des pairs a révélé que plus de 25 % des personnes âgées se portent très bien après avoir subi de graves problèmes de santé. L'étude a été publiée dans PLOS One, une organisation à but non lucratif « dont la mission est de faire progresser la science ouverte grâce à des changements mesurables et significatifs dans la publication, les politiques et les pratiques en matière de recherche ».

L'étude a suivi pendant trois ans plus de 8 300 Canadiens âgés souffrant de divers problèmes de santé, allant de troubles psychologiques et physiques à des douleurs chroniques. « L'étude démontre que les gens, quel que soit leur âge, peuvent agir pour améliorer leur santé et leur qualité de vie. Restez physiquement actif, évitez l'obésité, ne fumez pas et dormez suffisamment », explique Mabel Ho, chercheuse affiliée à la Faculté de travail social de l'Université de Toronto et coauteure de l'étude.

Et les proches de la personne en convalescence ont également un rôle à jouer. « Avoir quelqu'un à qui parler, quelqu'un qui vous aime, quelqu'un à qui se confier — ce lien social est également très important », a déclaré M^me^ Ho.

Les participants à l'étude qui n'avaient pas d'amis proches ou de relations solides ont obtenu de mauvais résultats, moins d'un participant sur dix s'étant rétabli. « La solitude est un véritable fléau chez les personnes âgées », explique Esme Fuller-Thomson, autre coauteure de l'étude. Elle s'inquiète particulièrement pour deux groupes : les personnes récemment retraitées et celles qui viennent de perdre leur partenaire.

« Parfois, le lieu de travail est leur principal lieu de socialisation. Et les veufs et les veuves ont tendance à avoir de la difficulté », a-t-elle déclaré. « Car non seulement ils ont perdu leur meilleur ami, mais parfois aussi leur coordinateur social. »

STUDY SHOWS HOW SENIORS CAN BOOST RESILIENCY

According to the CBC, a recent study offers hope to seniors who find themselves in a long bout of illness. The study found that older adults who are physically active, socially connected, and psychologically well recover faster and more fully.

The peer-reviewed Canadian study found that over 25 per cent of seniors actually do quite well after suffering serious setbacks in health. The study was published in PLOS One, a non-profit organization "on a mission to drive open science forward with measurable, meaningful change in research publishing, policy, and practice."

The study followed more than 8,300 older Canadians with a variety of health issues — from psychological problems and physical ailments to chronic pain — over three years. "The study shows that people can act at any age to improve their health and quality of life. Keep physically active, avoid obesity, don't smoke, and get plenty of good sleep," says Mabel Ho, a research affiliate at the University of Toronto's Faculty of Social Work and one of the study's co-authors.

And there's a role for those around the person who's recovering, too. "To have someone to talk to, someone who loves you, someone to confide with you — that social connection is also very important," said Ms. Ho.

Study participants who didn't have strong friendships or relationships fared poorly, with fewer than one in 10 recovering. "Loneliness is an epidemic among older adults," says Esme Fuller-Thomson, another co-author. She's especially worried about two groups: recent retirees and recent widows.

"Sometimes the workplace is their major location of social connections. And widows and widowers tend to struggle," she said. "Because not only did they lose their best friend, sometimes they lost their social coordinator."

Notre mission depuis 100 ans :
aider les enfants à se remettre sur pied

A Century of Care:
Helping Children Get Back on Their Feet

Hôpitaux Shriners pour enfants®
Shriners Hospitals for Children®
Canada

Depuis plus d'un siècle, l'Hôpital Shriners pour enfants Canada soigne de jeunes patients avec des conditions orthopédiques et neuromusculaires, des plus simples aux plus complexes. Intégré au réseau de santé montréalais depuis 1925, l'établissement accueille près de 15 000 patients par an, dont environ 7 000 nouveaux, effectue plus de 1 500 chirurgies et offre plus de 13 000 traitements de réadaptation.

Reconnu pour son expertise des maladies osseuses rares, de la scoliose, de la paralysie cérébrale, du pied bot, de la dysplasie de la hanche et de l'allongement des membres, l'hôpital allie soins cliniques, enseignement et recherche. Mais pour de nombreuses familles, ce qui reste en mémoire, c'est l'accompagnement humain et chaleureux à chaque étape du parcours de soins.

Xavier, 13 ans, skieur de compétition, a été admis après une déchirure du LCA et du LCM (ligaments). Le Dr Martineau a rapidement programmé une chirurgie. « En plus de mes séances de réadaptation et de la gentillesse des professionnels, je reçois des exercices par courriel. Ils sont clairs, je les fais régulièrement, et ils m'aident énormément », raconte-t-il.

Xavier poursuivra sa réadaptation dans un centre spécialisé pour skieurs professionnels et reviendra pour une évaluation complète au Centre d'analyse du mouvement (MAC). Cet examen confirmera la force de sa jambe et guidera son retour progressif au sport.

L'hôpital accueille des patients de tout le Québec, de la Gaspésie à Gatineau, pour des soins orthopédiques et des maladies osseuses rares. Pour en savoir plus : **hopitauxshrinerspourenfantscanada.org**.



Shriners Hospitals for Children Canada has spent a century treating young patients with orthopedic and neuromuscular conditions, from routine cases to the highly complex. Integrated into Montreal's healthcare network since 1925, the hospital now sees nearly 15,000 children annually, including around 7,000 new patients. Its teams perform over 1,500 surgeries each year and deliver more than 13,000 rehabilitation treatments.

Internationally recognized for expertise in rare bone diseases, scoliosis, cerebral palsy, club foot, hip dysplasia, and limb-lengthening, the hospital combines clinical care with research and education. Yet for many families, the standout feature is the personal support surrounding each child's journey.

Xavier, 13, a competitive skier, arrived after tearing his ACL and MCL last March. A previous partial tear had healed without surgery, but this time recovery stalled. Referred to the hospital, he met Dr. Martineau, who scheduled surgery quickly. "On top of my sessions, I get exercises sent by email. They're clear, I do them regularly, and they help a lot," he says.

Once his postoperative rehab is complete, Xavier will continue at a specialized center for professional skiers before returning for a full assessment at the Motion Analysis Center (MAC). This evaluation will confirm whether his left leg has fully regained strength and guide his safe return to the slopes he loves.

Shriners Hospitals for Children Canada welcomes patients from across Quebec, from Gaspésie to Gatineau, for orthopedic and rare bone conditions. To learn more, visit **shrinerscanada.org**.



Autonomiser les aînés et les partenaires communautaires en recherche en santé
Empowering Seniors and Community Partners in Health Research

Présenté par | Presented by CANTRAIN

Vous lisez une infolettre sur votre téléphone dans le bus. Dans la section *Communauté*, une collecte de fonds pour le Mois de sensibilisation à l'Alzheimer sollicite du soutien pour faire avancer la recherche. Vous vous demandez : au-delà de s'informer et de donner, puis-je faire plus? Oui. Vous pouvez devenir partenaire patient et contribuer à façonner les études qui transforment nos soins.

Selon les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), le terme « partenaire patient » désigne les personnes ayant une expérience vécue comme les patients, les proches aidants, les membres de la famille et amis qui contribuent à la recherche en santé. Pourtant, les essais cliniques, essentiels pour améliorer les soins, semblent souvent trop techniques ou réservés aux experts. De nombreux aînés souhaitent comprendre la recherche, y participer ou défendre les intérêts d'un proche. Alors, par où commencer?

Tout commence par une formation en essais cliniques. CANTRAIN offre des formations en ligne gratuites pour rendre la recherche accessible à tous. Co-créés avec des partenaires patients et communautaires, ces cours abordent la participation à une étude, la collaboration en recherche et la défense de la recherche. Ils préparent les apprenants de tous horizons, y compris les aînés, à s'engager avec confiance, à contribuer pleinement et à promouvoir une meilleure recherche en santé.

Que vous souhaitiez mieux comprendre la recherche, participer à une étude, soutenir un proche ou contribuer à l'avenir des soins de santé, CANTRAIN veille à ce que vous ne soyez pas seul.

*Le Consortium canadien de formation en essais cliniques (CANTRAIN) a été créé en 2023 grâce au Fonds des essais cliniques des IRSC. Il offre une formation en ligne axée sur les compétences et un accompagnement professionnel national pour mieux préparer les Canadiens à participer aux essais cliniques. Visitez : **wecantrain.ca/fr**.*

You're on the bus, scrolling through a newsletter on your phone. In the *Community* section, an Alzheimer's Awareness Month fundraiser seeks support to advance research. It makes you pause and wonder: Beyond staying informed and donating, is there more I can do? Yes. You can become a patient partner and help shape studies that transform our care.

The term "patient partner," according to the Canadian Institutes of Health Research (CIHR), refers to individuals with lived experience, including patients, caregivers, family members, and friends, who actively contribute to health research. Yet clinical trials, though essential to advancing treatments and improving care, often feel remote, overly technical, or reserved for professionals. Many older adults are eager to understand how research works, how to participate safely, or how to advocate for someone they love. So where does that journey begin?

It starts with clinical trials training. CANTRAIN develops free online courses that make research more accessible to people of all ages, including seniors and caregivers with lived experience. Co-created with patients and community partners, these courses address being a participant in a study, co-partnering in research, and advocacy for research. They prepare learners of all backgrounds, including older adults, to engage confidently, contribute meaningfully, and advocate for better health research.

Whether you wish to better understand research, participate in a study, support a loved one, or shape the future of healthcare, CANTRAIN ensures you don't have to do it alone.

*The CANadian Consortium of Clinical Trials TRAINing (CANTRAIN) was established in 2023 through a grant from CIHR's Clinical Trials Fund. It provides competency-based online learning and nationwide career development support to ensure all Canadians are better prepared to participate in clinical trial research. Learn more at: **wecantrain.ca**.*



CAMP NOMININGUE

100 YEARS OF SUMMER ADVENTURE

SOME THINGS HAVE CHANGED, BUT THE MOST IMPORTANT THINGS REMAIN

REGISTER NOW
@ NOMININGUE.COM

Summer 2026

Boys Camp: June 27th-August 19th Family Camp: August 19th-23rd

CERTIFIED CAMP ACQ
ACCREDITED MEMBER OCA ONTARIO CAMPS ASSOCIATION
Canadian Camping Association / Association des camps du Canada www.ccamping.org
DESTINATION C.A.M.P.



LOUISE PENNY

L'AUTRICE ACCLAMÉE SUR LES CHAPITRES À VENIR

BELOVED BESTSELLING AUTHOR ON THE CHAPTERS STILL TO COME

Par | By Jason Santerre

Apercevoir Louise Penny dans une foule, c'est reconnaître une bibliothécaire élégante aux cheveux argentés. Ou peut-être une professeure de littérature classique bien habillée. Une anthropologue? Peu importe. Il est impossible d'imaginer que cette charmante dame, avec ses lunettes, sa tenue sobre et son sourire chaleureux, puisse être en train de comploter un meurtre. →

To spot Louise Penny in a crowd is to notice an elegant, silver-haired librarian. Or maybe she's a put-together professor of classic literature. Anthropologist? Whatever. There's no way you'd ever think this lovely lady wearing glasses, an understated outfit, and a heartwarming smile is plotting murder. →→

PHOTO: MAUDE CHAUVIN

→ Pourtant, elle est assise devant son clavier d'ordinateur, avec des visions de traumatismes violents, d'empoisonnement, d'électrocution et de chutes « accidentelles » qui lui trottent dans la tête. Elle a bien sûr une excellente explication : elle est écrivaine de romans policiers.

« Mes livres sont sans aucun doute des romans policiers », affirme Mme Penny. « Ils traitent des répercussions d'un crime, du pourquoi, et beaucoup moins désormais du comment. » Oui. Pourquoi quelqu'un commettrait-il un meurtre? Comment un être humain pourrait-il enlever la vie à un autre? C'est un mystère pour la plupart d'entre nous. Un mystère que nous aimerions tous percer.

« Je pense que nous aimons tous les énigmes, dit-elle. Quelque chose à quoi nous mesurer. Dans un roman policier, avec un peu de chance, vous avez semé suffisamment d'indices pour que le lecteur, lorsqu'il relit le livre, puisse se dire : "Ah, c'est donc ça que ça voulait dire" ou "c'est pour ça qu'il portait ça" ».

Le mont Rushmore de son milieu

Au cours des 25 dernières années, Louise Penny a écrit et publié 22 livres, soit près d'un livre par an. Mais ce n'est pas sa prolificité qui impressionne le plus. Son travail lui a valu une place parmi les plus grands auteurs de romans policiers. Oui, elle côtoie désormais Agatha Christie, PD James et Sir Arthur Conan Doyle.

Non seulement elle est l'une des autrices les plus appréciées dans le milieu moderne des romans policiers et des romans à énigmes (les 18 millions d'exemplaires vendus dans plusieurs langues en sont la preuve), mais elle a également réussi à créer une série captivante (« *Three Pines* ») qui met en scène de nombreux thèmes, décors et personnages récurrents. Aucun n'est plus apprécié que l'inspecteur en chef Armand Gamache.

Gamache fait sans aucun doute partie du panthéon des grands détectives et personnages littéraires. Pensez à Hercule Poirot de Christie (Belge moustachu connu pour sa logique méticuleuse, sa psychologie et son obsession de l'ordre), Adam Dalgliesh de James (détective de Scotland Yard et poète qui combinait introspection littéraire et procédure policière) et Sherlock Holmes de Doyle (détective consultant basé à Londres, célèbre pour sa pipe, son raisonnement déductif et son sens aigu de l'observation).

Depuis maintenant un quart de siècle, Gamache résout des crimes et rend justice aux habitants de Three Pines et des environs. Il était déjà présent dans le premier roman de la série, *En plein cœur*. Et il est également présent dans *Le loup noir*, le dernier opus de Mme Penny, publié en octobre dernier et acclamé par la critique. Ce roman a également occupé la première place du classement des meilleures ventes du *New York Times* pendant plusieurs semaines. Une grande partie de ce succès est due à la popularité du protagoniste.

Inspecteur en chef de la moralité

« Ce que j'aime chez Armand, c'est qu'il est reconnaissable en tant qu'être humain, explique Mme Penny. L'un de ses attraits réside dans le fait que les gens savent qu'il n'est pas surhumain. Il pourrait être leur père, leur patron, leur mari ou leur frère. Il n'est pas parfait, mais c'est un homme honnête. Et je pense qu'il y a beaucoup plus de gens honnêtes dans ce monde que ce que reflète la littérature. » →

→→ But there she sits, at her computer keyboard, with visions of blunt-force trauma, poison, electrocution, and "accidental" falls dancing in her head. She has a perfectly good explanation for that, of course. She's a crime writer.

"My books are absolutely crime novels," says Ms. Penny. "They're about the repercussions of a crime, about the why, and much less now about the how." Yes. Why would someone commit murder? How could a human being take the life from another? It's a mystery to most. A mystery we all love to take a crack at.

"I guess we all like a puzzle," she says. "Something to pit ourselves against. In a mystery, with any luck, you've seeded enough clues so that the reader, when they go back to reread the book, they can say, 'Ah, that's what that meant,' or 'that's why he wore that.'"

Mount Rushmore of her milieu

Over the last 25 years, Louise Penny has written and published 22 books. That's nearly a book a year. Being prolific isn't the most impressive part. Her work has carved out a place for her face on the Mount Rushmore of crime writers. Yes, she's up there with Agatha Christie, PD James, and Sir Arthur Conan Doyle.

Not only is she one of the most beloved writers in the modern, murder-mystery, whodunit milieu (18 million books sold in multiple languages is the proof you might need), but she's also managed to create a gripping series ("Three Pines") that showcases many recurring themes, settings, and characters. None more beloved than Chief Inspector Armand Gamache.

Gamache is certainly among the pantheon of great literary detectives and characters. Think Christie's Hercules Poirot (mustachioed Belgian known for meticulous logic, psychology, and obsession with order), James's Adam Dalgliesh (Scotland Yard detective and poet who combined literary introspection with police procedure) and Doyle's Sherlock Holmes (London-based consulting detective famous for his pipe-smoking, deductive reasoning, and keen observation).

Gamache has solved crimes and done right by the people of Three Pines and beyond for a quarter century now. He was there in the first novel in the series, *Still Life*. And he's there in *The Black Wolf*, Ms. Penny's most recent installment, which was published this past October to rave reviews. It also sat atop the *New York Times* Bestseller List for several weeks. Much of that success is due to the protagonist's popularity.

Chief inspector of morality

"What I love about Armand is that he is recognizable as a human being," says Ms. Penny. "One of the attractions is that people know he is not superhuman. He could be their father or their boss or their husband or their brother. He's not perfect, but he's a decent man. And I think that there are far more decent people in this world than are reflected in literature." →→

→ Il ne fait aucun doute, même après avoir lu un seul de ses livres, que l'inspecteur en chef Armand Gamache est le pilier moral et émotionnel de la série. Réfléchi, patient et profondément attaché à ses principes, Gamache dirige la division des homicides de la Sûreté du Québec. Contrairement à ses collègues plus cyniques et endurcis, Gamache croit en la gentillesse, le courage et la rédemption.

C'est cette compassion qui le met souvent en conflit avec une hiérarchie policière corrompue. Connu pour citer des poèmes, des phrases philosophiques et pour sa devise « La bonté existe », ce n'est pas un hasard s'il ressemble au défunt mari de Mme Penny, Michael Whitehead, médecin et ancien chef du service d'hématologie à l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Amour de la vie, vie d'amour

Le Dr Whitehead et Louise Penny ont été ensemble pendant 22 ans et mariés pendant 20 ans. Sur les pages de son site officiel, Mme Penny avoue l'évidence : « Michael a été l'inspiration pour Armand Gamache. Gentil, attentionné, généreux, un homme courageux et intègre, qui aimait et acceptait l'amour. »

Malheureusement, le bon docteur a développé la démence et est décédé chez lui en 2016. « Les conversations que Michael et moi avions pendant le souper au sujet des poisons et de la façon dont on pourrait poignarder quelqu'un avec une certaine arme m'ont aidée [dans mon écriture], et le fait qu'il était médecin était parfait », dit-elle aujourd'hui en riant.

Les encouragements du Dr Whitehead ont joué un rôle déterminant dans la décision de Mme Penny de se consacrer entièrement à l'écriture de romans. Elle a commencé sa carrière comme journaliste, travaillant pour la radio CBC pendant près de deux décennies avant de se lancer dans l'écriture de romans. Une chance pour nous, lecteurs, et pour les victimes de crimes à Three Pines et ailleurs.

Au fil de son enquête, Gamache découvre les sombres secrets de Three Pines, un village librement inspiré de Knowlton, au Québec, dans les Cantons-de-l'Est où réside Mme Penny. En effet, Three Pines est plus qu'une simple toile de fond pour ses romans, c'est l'un des personnages principaux.

Le décor devient un personnage à part entière

« Mes personnages sont profondément ancrés ici, explique Mme Penny. Ils reflètent fièrement le Canada, le Québec que je connais et les Cantons-de-l'Est que j'aime. C'est ici que je me sens chez moi, et c'est ce dont je parle dans mes écrits. Mais en réalité, ils parlent de chez soi, d'appartenance, de notre besoin de compagnie. Et c'est ce que j'ai trouvé ici. Je reviendrai toujours ici. »

Chaque livre allie confort douillet et profondeur psychologique, offrant à la fois les plaisirs de la vie dans une petite ville et le frisson de l'obscurité morale. Three Pines incarne la chaleur, l'appartenance et la communauté, mais sert également de miroir à la fragilité humaine et à la complexité morale. D'autres décors incluent Montréal et, parfois, d'autres régions du Québec et d'Europe à mesure que la série s'étend. →

→→ There's no doubt, even after reading just one of her books, that Chief Inspector Armand Gamache is the moral and emotional core of the series. Thoughtful, patient, and deeply principled, Gamache leads the Sûreté du Québec's homicide division. Unlike his more cynical, hardened colleagues, Gamache believes in kindness, courage, and redemption.

It is that compassion that often brings him into conflict with a corrupt police hierarchy. Known for quoting poetry, philosophy, and for his guiding motto, "Goodness exists," it's no accident that he resembles Ms. Penny's late husband, Michael Whitehead, a physician and former head of hematology at the Montreal Children's Hospital.

Love of life, life of love

Dr. Whitehead and Louise Penny were together for 22 years and married for 20. On the pages of her official website, Ms. Penny confesses the obvious: "Michael was the inspiration for Armand Gamache. Kindly, thoughtful, generous, a man of courage and integrity, who both loved and accepted love."

Sadly, the good doctor developed dementia and passed away at home in 2016. "The conversations Michael and I used to have over dinner about poisons and how could you stab someone with a certain weapon helped [with my writing], and the fact he was a doctor was perfect," she says now, with a laugh.

Dr. Whitehead's encouragement was pivotal in Ms. Penny's decision to pursue fiction full-time. She began as a journalist, working for CBC radio for nearly two decades before taking the plunge into fiction as her career. Lucky for us, the readers. And lucky for the victims of crime in Three Pines and beyond.

As Gamache works, he excavates dark secrets of Three Pines, a village that is loosely based on Knowlton, QC, the part of the Eastern Townships Ms. Penny calls home. Indeed, Three Pines is more than just the backdrop for her novels, it is one of the main characters.

Setting becomes its own character

"My characters are so firmly set here," says Ms. Penny. "They are proudly a reflection of Canada and of the Quebec that I know and of the Eastern Townships I love. This is home, and that's what I write about. But really, they're about home, about belonging, about our yearning for company. And that's what I found here. And I will always come back here."

Each book balances cozy comfort and psychological depth, offering both the pleasures of small-town life and the chill of moral darkness. Three Pines embodies warmth, belonging, and community, but also serves as a mirror for human frailty and moral complexity. Other settings include Montreal and occasionally other parts of Quebec and Europe as the series expands. →→

→ « Je ne me souviens pas avoir jamais pensé : "Je devrais peut-être situer l'action dans le Vermont", qui se trouve à 30 km au sud. Est-ce que ça va vraiment changer quelque chose? », demande-t-elle, de manière rhétorique. « Eh bien, il y a une énorme différence entre le Vermont et le Québec, entre les États-Unis et le Canada, même si géographiquement, ils peuvent sembler identiques.

« De plus, je ne voulais pas! Ces [livres] sont des lettres d'amour. C'est ce dont je voulais parler. Et je n'étais pas obligée d'écrire. J'écris pour le plaisir, pour le bonheur que cela me procure. Et pour parler de chez moi. Situer ces livres ailleurs que chez moi, cela n'aurait tout simplement pas fonctionné. »

Connaître les Cantons

Et ce que Mme Penny et ses lecteurs recherchent se retrouve chez les personnes qui travaillent chez Livres Lac-Brome, une librairie indépendante familiale située à Knowlton. « Mes merveilleux amis Danny et Lucy, qui possèdent et gèrent la librairie, ont une grande carte du monde. Et les personnes qui viennent spécialement pour les livres Three Pines peuvent choisir un drapeau et le mettre sur leur lieu d'origine. Et cela couvre pratiquement le monde entier. C'est étonnant. C'est merveilleux. »

La « Three Pines mania » est bien réelle, et Mme Penny en est ravie. « J'ai développé une relation très intime avec mes admirateurs. Je pense que nous avons beaucoup en commun. Et je pense que cela contribue à créer un sentiment de communauté, dit-elle. Et cela ne serait pas possible si je n'étais pas moi-même un peu vulnérable et assez généreuse en ce qui concerne ma vie personnelle. Mais il y a une limite. Eh oui, c'est la vie privée. Bien sûr. Au fil du temps, nous avons formé une communauté qui est plus que virtuelle. Quand des choses difficiles arrivent, les gens sont là et cela a une réelle importance. »

Des choses terribles se produisent, en particulier dans les romans de Mme Penny. Inévitablement, quelqu'un doit mourir pour que l'inspecteur Gamache puisse se mettre au travail. Des choses terribles se produisent chaque jour dans le monde réel. La plupart du temps, nous n'avons aucun contrôle sur elles. Et parfois, nous pouvons choisir d'utiliser notre plateforme pour protester contre ces choses terribles.

Mme Penny proteste

Mme Penny n'aurait jamais pensé participer à une manifestation, du moins pas à titre professionnel. Mais lorsque Donald Trump a été réélu l'année dernière, il s'est immédiatement lancé dans une tirade étrange et virulente contre la souveraineté du Canada, menaçant d'annexer le pays et d'en faire le 51e État américain. Quelle a été la réaction de Mme Penny?

Pour la première fois en 20 ans, Louise Penny n'a pas fait de tournée aux États-Unis après la sortie de son roman. Elle a toutefois fait une exception : la bibliothèque et salle d'opéra Haskell, située à la frontière entre le Vermont et le Québec.

Sur scène, elle s'est entretenue avec Martha Teichner, correspondante de la chaîne CBS. Elles ont bien sûr parlé du nouveau livre de Mme Penny, *Le loup noir*, mais la conversation a rapidement dérivé vers l'éléphant orange dans la pièce, une pièce remplie de 400 admirateurs, pour la plupart américains. →

→→ "I can't ever remember thinking, 'maybe I should set it in Vermont,' which is 30 kilometers south. How big a difference will it make?" She asks, rhetorically. "Well, there's a huge difference between Vermont and Quebec, between the United States and Canada, as much as they geographically might look the same.

"Besides, I didn't want to! These [books] are love letters. This is what I wanted to write about. And I didn't have to write. I write for the joy of it, for the pleasure of it. And to write about home. To set these books not at home, it just simply wouldn't work."

Knowing Knowlton

And what Ms. Penny and her readers want is embodied in the people behind Brome Lake Books, a family-run independent bookstore located in Knowlton. "My wonderful friends, Danny and Lucy, who own and run the bookstore, have a big map of the world out. And people who come specifically for the Three Pines books are given a chance to choose a flag pin, and they put it in where they come from. And it covers practically the whole world. It's astonishing. It's wonderful."

Three Pines mania is very much a *thing*, and Ms. Penny is thrilled. "It's been very intimate with my fans. I think we have a lot in common. And I think that adds to a sense of forming a community," she says. "And it wouldn't be possible if I wasn't slightly vulnerable as well and somewhat generous with my personal life. But there is a line. And yeah, it's the private. Of course. Over time we have actually formed a community that is more than virtual. When bad things happen, people are there and it's actually meaningful."

Bad things happen, especially in Ms. Penny's novels. Inevitably, someone must meet their demise in order for Inspector Gamache to get to work. Bad things happen in the real world every day. Most of the time, we have no control over them. And sometimes, we can choose to use our platform and protest against those bad things.

Ms. Penny protests

Protest is something Ms. Penny never thought she'd get involved in, not professionally at least. But when Donald Trump was re-elected last year, he immediately began a weird, wild tirade against Canada's sovereignty, threatening to annex the nation and make it America's 51st state. Ms. Penny's response?

For the first time in 20 years, Louise Penny did not tour the U.S. after releasing a novel. She made one exception: the Haskell Free Library and Opera House, which famously sits on the border between Vermont and Quebec.

Onstage, she spoke with CBS correspondent Martha Teichner. They covered Ms. Penny's new book, *The Black Wolf*, of course, but talk quickly turned to the orange elephant in the room, a room filled with 400 adoring fans, most of whom were American. →→

→ « Je ne pense pas qu'il existe un pays qui a été envahi, ou des peuples qui ont été rassemblés, ou des individus qui ont été pris pour cible, qui n'ont pas pensé : "À quel moment aurions-nous pu nous lever et dire quelque chose?" », a déclaré Mme Penny, selon le *Vermont Public*, un média local couvrant l'événement. « C'est mon moment. »

Riposter

Mme Penny a déclaré que l'une des questions posées dans son livre est la suivante : « Que se passerait-il si certains éléments décidaient que le Canada devrait devenir le 51e État des États-Unis? » Lorsqu'elle a écrit ce livre, elle s'est demandé si elle était allée trop loin. Aujourd'hui, elle se demande si elle est allée assez loin. « Ce livre a été écrit un an avant que tout cela n'arrive — avant l'élection de Trump, avant toute la débâcle du 51e État, avant toute cette attaque contre la bibliothèque », a-t-elle déclaré.

Pendant 121 ans, les Canadiens ont pu entrer dans le bâtiment par la porte située à Derby Line, VT, sans avoir à passer par la douane. Une récente directive des douanes et de la protection des frontières américaines exige désormais que les citoyens canadiens entrent par le territoire canadien.

La bibliothèque Haskell a collecté des fonds afin de rénover l'entrée arrière pour la rendre accessible aux fauteuils roulants et de construire un nouveau trottoir et un nouveau stationnement. Une partie des recettes générées par l'événement organisé par Mme Penny sera reversée afin de contribuer à financer les travaux de rénovation de l'entrée réservée aux Canadiens. L'autrice versera une somme équivalant à celle récoltée.

L'unité l'emporte sur les positions géopolitiques

Selon *Vermont Public*, les Américains se sont montrés compréhensifs. Cathy Byrne et Robert Casale ont traversé les États-Unis en voiture depuis leur ville natale d'Anacortes, dans l'État de Washington, pour assister à l'événement. Tous deux sont de grands admirateurs de Louise Penny et ont été séduits par le symbolisme de la voir s'exprimer à la bibliothèque Haskell. « Je pense que c'est vraiment formidable de soutenir l'unité entre le Canada et les États-Unis », a déclaré Mme Byrne.

De retour chez elle, Mme Penny affirme que les lecteurs canadiens la soutiennent. « Les lecteurs américains, dans leur grande majorité, sont compréhensifs et très encourageants. Il y a évidemment eu quelques réactions négatives, dit-elle. On ne peut pas adopter cette position et tenir les propos que j'ai tenus sans s'attendre à ce que certaines personnes s'en offusquent. C'est normal. Chacun a droit à son opinion.

« S'ils ne veulent plus acheter mes livres et qu'ils me critiquent sur les réseaux sociaux, c'est normal (rires), ça ne me dérange pas. Il serait naïf de ma part de penser qu'il n'y aura pas de réactions négatives, mais elles ont été très rares », dit-elle en riant de bon cœur.

Le cadre non négociable d'une série

L'idée qu'un auteur écrive sur les Canadiens dans un contexte canadien semble être un bon moyen de mettre fin à sa carrière d'écrivain avant même qu'elle ne commence. Il existe toutefois deux exceptions à cette règle : les brillants romans de Mordecai Richler qui se déroulent à Montréal et dans ses environs, *The Apprenticeship of Duddy Kravitz* et *Barney's Version*. →

→→ "I don't think there is a country that has been invaded, or peoples that have been rounded up, or individuals who have been targeted, who haven't thought: 'When was that moment we could've stood up and said something?'" Ms. Penny said, according to the *Vermont Public*, a local media organization covering the event. "This is my moment."

Fighting back

Ms. Penny said one of the questions her book asks is, "What happens when certain elements decide Canada should be the 51st state of the United States?" When she wrote the book, she wondered if she'd gone too far. Now, she wonders if she went far enough. "This book was written a year before any of this happened — before Trump was elected, before the whole 51st state debacle, before this whole attack on the library," she said.

For 121 years, Canadians were able to enter the building through the door in Derby Line, VT, without having to go through customs. A recent U.S. Customs and Border Protection directive requires that Canadian citizens enter through Canadian soil.

The Haskell has been raising funds to update the back entrance to be wheelchair accessible, and to build a new sidewalk and parking lot. A portion of the proceeds from Ms. Penny's event are to be donated to help offset the costs of updating the Canadian-only entrance. That donation will also be matched by the author.

Unity trumps geopolitical posturing

According to *Vermont Public*, Americans were understanding. Cathy Byrne and Robert Casale drove across the U.S. from their home city of Anacortes, Washington to attend the event. The two are big fans of Louise Penny and were drawn to the symbolism of seeing her speak at the Haskell. "I think it's really great to support the unity between Canada and the U.S.," Byrne said.

Back home, Ms. Penny says Canadian readers have her back. "American readers, for the most part, are apologetic and very supportive. There has been, obviously, some pushback," she says.

"You can't take this stand and say the things I've said and not expect that some people are going to take exception to it. That's fair. Everybody has a right to their opinion.

"If they don't want to buy the books anymore and slag me off on social media, that's what it's there for (laughs), that's okay. It would be naive of me to think that there isn't going to be some pushback, but there hasn't been very much," she says with a hearty laugh.

A series' non-negotiable setting

As for the business of writing, the idea of an author describing Canadians in a Canadian setting sounds like a good way to end your writing career before it starts. Two quick exceptions to that rule being Mordecai Richler's brilliant books set in and around Montreal, *The Apprenticeship of Duddy Kravitz* and *Barney's Version*. →→

→ « Lorsque j'ai essayé de vendre mon premier livre, tout le monde l'a refusé, explique Mme Penny. Et quand je dis refusé, je ne suis même pas sûre que quelqu'un l'ait lu. Il n'y a eu que du silence. Mais les commentaires que j'ai reçus indiquaient que personne ne serait intéressé par un roman policier se déroulant au Canada. Et cela venait d'éditeurs canadiens! »

Les lecteurs du monde entier se sont exprimés. Des intrigues divertissantes et des thèmes universels importent davantage que le pays qui sert de toile de fond à l'histoire. « Si ma carrière prenait fin demain, je continuerais à écrire ces livres juste pour le plaisir, déclare Mme Penny. Je n'ai pas encore brûlé mes dernières cartouches. C'est toujours dans mon avenir, j'en suis sûre, dit-elle en riant. Le défi consiste à ne pas écrire sans cesse le même livre et à ne pas tomber dans la routine, ce qui signerait la mort de toute série. »

Esprit, corps, âme

Three Pines continuera d'exister, qu'il y ait ou non 20 autres recoins. La seule mort est la fin malheureuse et inévitable que connaissent bon nombre de ses personnages. Quant à sa propre mortalité, Mme Penny est en pleine forme, tant physiquement que mentalement. Elle n'a pas le choix. La vie d'un écrivain est généralement sédentaire, entre le temps passé assis à son bureau à taper à l'ordinateur, à effectuer des recherches, à envoyer des courriels à ses admirateurs, à ses éditeurs, etc. « Écrire pour gagner sa vie est un travail sédentaire, dit-elle. Je reste assise ici pendant des heures chaque jour. Et franchement, je suis quelqu'un d'assez sédentaire. Je n'aime pas beaucoup bouger, alors je dois m'inscrire pour suivre un entraînement personnel ou je ne sais quoi. »

« Je pense que mon objectif, que je n'atteins pas toujours, est le modèle grec qui allie l'esprit, le corps et l'âme. Une bonne journée serait tout cela : m'assurer de rester en contact avec mes amis et les gens en général, car je suis introvertie. L'écriture contribue à cela. Je dois donc m'assurer de rester en contact avec les gens, car c'est très important pour ma santé mentale. »

Un esprit, un corps et une âme bien huilés qui travaillent en harmonie signifient que les admirateurs du monde entier peuvent compter sur davantage de mystères à résoudre pour l'inspecteur Gamache dans les années à venir. C'est une bonne nouvelle pour tout le monde, et pas seulement pour les admirateurs de Mme Penny. Nous avons besoin de plus de héros dans le monde, fictifs ou non, surtout s'ils incarnent les vertus dont nous avons besoin, telles que la gentillesse et le courage.

« J'ai une affiche avec les derniers mots du poète Seamus Heaney. Sur son lit de mort, il a dit à sa femme, en latin : *Noli timere*, ou "n'aie pas peur". Chaque jour, je me répète cela, explique Mme Penny. Quand je commence à écrire, je me dis : "N'aie pas peur, continue à aller de l'avant, continue à prendre des risques." J'ai découvert qu'en vieillissant, il ne s'agit pas d'avoir moins peur, mais d'avoir *plus de* courage. C'est ce que je continue à viser. »

→→ "When I tried to sell my first book, it was turned down by everybody," says Ms. Penny. "And when I say turned down; I'm not even sure anyone read it. There was just silence. But the comments I did get were that nobody would be interested in a crime novel set in Canada. And that was from Canadian publishers!"

Readers of the world have spoken. Entertaining plotlines and universal themes matter more than what country serves as the story's backdrop. "If my career comes to an end tomorrow, I will still write these books just for the fun of it," says Ms. Penny. "I haven't jumped the shark yet. It's still in my future, I'm sure," she says, laughing that laugh. "The challenge is not to keep writing the same book over and over again and become formulaic, which is the death of any series."

Mind, body, spirit

Three Pines will live on, whether there's another 20 books or not. The only death is the unfortunate and inevitable end many of her characters meet. As for her own mortality, Ms. Penny is going strong in both body and mind. She has to. The life of a writer is typically a sedentary one, what with all that sitting at a desk typing away, researching, emailing fans, editors, et cetera. "Writing for a living is a stationary job," she says. "I sit here for hours in a day. And frankly, I am a fairly stationary person. I don't like moving a lot, so I have to sign up to get personal training or whatever."

"I think my goal, and I don't always achieve it, is the Greek model of mind, body, and spirit. A good day would be all that; making sure I connect with friends and connect with people in general because I'm an introvert. Writing feeds into that. So, I have to make sure that I reach out and be with people because that is so important for mental health."

A well-oiled mind, body, and spirit working in harmony means fans around the world can depend on more mysteries for Inspector Gamache to solve for years to come. That's good news for everyone, and not just Ms. Penny's fans. We need more heroes in the world, fictional or otherwise, especially if they embody virtues we need, virtues like kindness and courage.

"I have the poster with the last words of poet Seamus Heaney. On his deathbed, he said to his wife, in Latin, *Noli timere*, or 'be not afraid.' Every day, I say that to myself," says Ms. Penny. "When I start writing, it's 'be not afraid, keep pushing, keep risking.' I've found that, as I get older, it's not about having less fear, it's about having *more* courage. That's what I keep aiming for."



Adepte de plein air, de la musique métal et de la sauce piquante, Jason demeure un collaborateur régulier du magazine Montréal enSanté après avoir passé sept ans en tant que rédacteur en chef.
A fan of the great outdoors, metal music, and hot sauce, Jason remains a regular contributor to Montréal enSanté Magazine after spending seven years at its helm as editor-in-chief.

Si vos raideurs n'étaient pas qu'une question d'âge ?

Avec le temps, il n'est pas rare de ressentir davantage d'inconfort articulaire : un genou plus raide, une hanche qui coince après une marche ou des épaules moins souples qu'autrefois. On s'habitue trop facilement à ces raideurs… mais elles peuvent être les premiers signes d'un changement articulaire réel.

Ces signaux que l'on met trop souvent de côté
L'une des causes les plus fréquentes est l'arthrose. Souvent diagnostiquée vers la cinquantaine, elle s'installe pourtant graduellement, avec des signes que l'on minimise : raideurs matinales, mouvements moins fluides ou petites douleurs après une journée active. Comme on se croit « trop jeune », on ignore ces signaux.

Le cartilage qui s'affaiblit avec le temps
L'arthrose découle d'une usure du cartilage, ce tissu essentiel au mouvement. Celui-ci perd en élasticité et en résistance, notamment parce que la production naturelle de collagène diminue dès la trentaine. Moins de collagène signifie un cartilage moins robuste et des mouvements moins confortables. Ajouté à un mode de vie plus sédentaire ou à d'anciennes blessures, ce contexte favorise l'apparition de l'arthrose.

Ce que la science nous révèle
Soutenir l'apport en collagène devient alors une approche intéressante pour préserver la mobilité. Nos études cliniques démontrent que notre Collagène AminoLock® contribue à soutenir la santé du cartilage et à soulager les douleurs liées à l'arthrose.
Cette efficacité est appuyée par nos travaux réalisés avec l'Université McGill, qui ont montré que notre collagène exclusif est mieux absorbé et mieux utilisé par l'organisme.

Quand les articulations réagissent davantage
Dans certains cas, l'usure rend les tissus plus sensibles et favorise l'inflammatoires. C'est dans ces moments qu'un soutien additionnel peut aider. Genacol® Anti-Inflammatoire, qui combine notre Collagène AminoLock®, la Curcumine de Curcuma et la BioPerine®, offre une solution naturelle pour soutenir les articulations et réduire l'inflammation.

Besoin de conseils sur la santé articulaire ?
Visitez genacol.ca

What if Your Stiffness Wasn't Just a Matter of Age?

As the years go by, it's common to feel more joint discomfort: stiffer knees, a hip that catches during a walk, or shoulders that aren't as flexible as they used to be. We tend to get used to these sensations, but they can also be early signs of a real change within the joints.

Signs we tend to overlook
One of the most common causes of this discomfort is osteoarthritis. Often diagnosed around our fifties, it actually develops gradually, with subtle signs we tend to dismiss at a younger age, such as morning stiffness, movements that feel less fluid, or mild aches after an active day. Because we believe we're "too young" to worry about it, these signals go unnoticed.

Cartilage that weakens over time
Osteoarthritis results from the gradual wear of cartilage, the essential tissue that allows joints to move smoothly. Over time, this cartilage loses elasticity and resilience, particularly as the body's natural collagen production begins to decline in the thirties.
Less collagen means less robust cartilage and less comfortable movement. Combined with a more sedentary lifestyle or old injuries, this can contribute to the development of osteoarthritis.

What the science tells us
Supporting collagen intake becomes an interesting approach to help maintain mobility. Our clinical studies demonstrate that our AminoLock® Collagen helps support cartilage health and alleviate joint discomfort associated with osteoarthritis. This effectiveness is also supported by research conducted with McGill University, which demonstrated that our exclusive collagen is better absorbed and used by the body compared to other hydrolyzed collagen products.

When joints react more intensely
In some cases, joint wear can make tissues more sensitive, leading to recurring inflammation. When this happens, additional support can make a difference. Genacol Anti-Inflammatory, which combines our AminoLock® Collagen, Turmeric Curcumin and BioPerine®, is a natural option to help support joint health and reduce inflammation.

Looking for more joint health advice?
Visit genacol.ca

C’est le moment pour
This Is the Moment for
Genacol®



Passer à l’action contre la douleur et l’inflammation, ça n’a pas d’âge

Genacol® Anti-Inflammatoire est un produit naturel cliniquement éprouvé pour soulager les douleurs articulaires et réduire efficacement l’inflammation.

- **Collagène AminoLock®**
- **Curcumine de Curcuma**
- **BioPerine®**

Choisissez Genacol®, votre expert en santé articulaire depuis 25 ans.

Obtenez **20 %** de rabais
CODE : MTLSANTE20

Valide jusqu’au 31 mars 2026
uniquement sur genacol.ca



It’s Never Too Early to Take Action on Joint Pain and Inflammation

Genacol® Anti-Inflammatory is a clinically proven natural health product that helps relieve joint pain and effectively reduce inflammation.

- **AminoLock® Collagen**
- **Turmeric Curcumin**
- **BioPerine®**

Choose Genacol®, your joint health expert for 25 years.

Get **20% OFF**
CODE: MTLSANTE20

Valid until March 31, 2026
exclusively on genacol.ca

Ce produit pourrait ne pas vous convenir. Toujours lire l’étiquette et suivre le mode d’emploi. Les résultats peuvent varier.
This product may not be right for you. Always read and follow the label. Results may vary.

Les personnes âgées et la vaccination
Older Adults and Immunization



Présenté par | Presented by

Immunize Canada
Immunisation
immunize.ca

À mesure que nous vieillissons, notre système immunitaire change graduellement, ce qui rend de plus en plus important pour les adultes âgés de rester à jour dans leurs vaccinations. Les vaccins ne sont pas seulement pour les enfants; l'immunisation joue un rôle essentiel pour protéger les gens tout au long de leur vie, y compris les personnes âgées.

Pourquoi les personnes âgées ont besoin de vaccins

Même si les programmes de vaccination infantile ont énormément réduit de nombreuses maladies infectieuses, l'immunité conférée par certains vaccins peut diminuer avec le temps, et plusieurs adultes n'ont pas reçu toutes les doses nécessaires dans leur jeunesse. Chez les adultes plus âgés, le risque de maladie grave, de complications ou d'hospitalisations est plus élevé en raison du déclin naturel du système immunitaire et de la présence de maladies chroniques. En d'autres mots, même si on « a été vacciné quand on était jeune, » rester protégé en vieillissant signifie obtenir les vaccins recommandés à l'âge adulte.

Les adultes — surtout ceux de 50 ans et plus — sont généralement sous-immunisés pour les maladies évitables par la vaccination. Il est recommandé de tenir à jour un carnet de vaccination afin de savoir quels vaccins vous avez reçus et lesquels vous pourriez encore avoir besoin.

Maladies évitables par la vaccination chez les adultes âgés

- **Influenza (grippe)** : La grippe peut être sérieuse chez les personnes âgées, entraînant des complications comme la pneumonie ou l'aggravation de maladies chroniques. La vaccination annuelle contre la grippe est recommandée pour toutes les personnes de six mois et plus, avec une attention particulière portée aux adultes de 65 ans et plus.
- **Maladie pneumococcique (pneumonie)** : Les bactéries responsables de la maladie pneumococcique peuvent causer la pneumonie, la méningite ou des infections sanguines. Les adultes de 65 ans et plus — particulièrement ceux ayant des maladies chroniques — sont plus à risque.
- **Zona (herpès zoster)** : Le zona, causé par la réactivation du virus de la varicelle, peut être extrêmement douloureux et entraîner une douleur nerveuse à long terme (névralgie post-zostérienne). Le vaccin contre le zona est recommandé aux adultes de 50 ans et plus. →

As we age, our immune systems gradually change, making it increasingly important for older adults to stay up to date on vaccinations. Vaccines aren't just for children; immunization plays a key role in protecting people throughout the lifespan, including older adults.

Why older adults need vaccines

While childhood vaccination programs have dramatically reduced many infectious diseases, immunity from some vaccines can wane over time, and adults may not have been fully immunized for certain diseases in their youth. For older adults, the risk of severe illness, complications and hospitalizations from infections is higher because of factors like age-related immune decline and the presence of chronic health conditions. In other words, even if we "got vaccinated as kids," staying protected as we age means ensuring the right adult vaccinations are completed.

Adults — especially those 50 years and older — are generally under-immunized for routine vaccine-preventable diseases. Keeping an immunization record is recommended for tracking which vaccines you've had and which you may still need.

Vaccine-preventable illnesses for older adults

- **Influenza (flu)**: The flu can be serious for older adults, leading to complications like pneumonia or worsening chronic diseases. Annual influenza vaccination is recommended for everyone aged six months and older, with particular emphasis on adults aged 65 and over.
- **Pneumococcal disease (pneumonia)**: The bacteria that cause pneumococcal disease can lead to pneumonia, meningitis, or bloodstream infections. Adults 65 and older — especially those with chronic illnesses — are at higher risk.
- **Herpes zoster (shingles)**: Shingles, caused by reactivation of the chickenpox virus, can be extremely painful and may result in long-term nerve pain (post-herpetic neuralgia). The shingles vaccine is recommended for adults 50 years and older. →→

DUKORAL® pour la prévention de la diarrhée à ETEC–TL **ET** du choléra

VACANCES ENSOLEILLÉES OU PLAISIRS GÂCHÉS



DUKORAL® est un vaccin buvable pouvant vous aider à passer vos vacances là où vous le souhaitez – *et non aux toilettes.*

DUKORAL® [Vaccin oral inactivé contre le choléra et la diarrhée à ETEC-TL] est indiqué comme traitement préventif et protecteur du choléra et de la diarrhée à *Escherichia coli* entérotoxigène producteur de toxine thermolabile (ETEC-TL) chez les adultes et les enfants âgés de 2 ans et plus.

DUKORAL® ne traite pas la diarrhée causée par *E.coli* entérotoxigène une fois qu'elle est présente. Chez les voyageurs, les épisodes de diarrhée aiguë peuvent avoir plusieurs causes. DUKORAL® ne protège que contre le choléra et ETEC producteur de TL. Les personnes recevant un vaccin ne seront pas toutes entièrement protégées. Par conséquent, des précautions doivent être prises pour éviter de consommer de la nourriture ou de l'eau contaminée. Des réactions allergiques et des effets secondaires (p. ex., douleurs abdominales, diarrhée, fièvre et vomissements) peuvent survenir. En cas de diarrhée, une réhydratation s'impose.

PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ AU SUJET DE LA PRISE DE DUKORAL® AU MOINS 2 SEMAINES AVANT VOTRE VOYAGE

Pour en savoir plus, visitez DUKORALCANADA.COM/FR

VALNEVA Canada Inc.
3535, boul. Saint-Charles,
bureau 600
Kirkland (Québec)
H9H 5B9

© 2024 VALNEVA Canada Inc.
Marques de commerce utilisées sous licence.
Imprimé au Canada.
CA-DUK-2300027F

DUKORAL® CDHF CERTIFIÉ Fondation Canadienne de la Santé Digestive preappro.ca valneva SANTÉ-VOYAGE

→

- **Virus respiratoire syncytial (VRS)** : Le VRS est un virus courant pouvant causer des infections pulmonaires graves comme la bronchiolite et la pneumonie, surtout chez les adultes de 60 ans et plus. Il peut mener à une hospitalisation ou à de graves complications respiratoires chez les personnes ayant des maladies cardiaques ou pulmo-naires, ou un système immunitaire affaibli. Des vaccins contre le VRS sont maintenant offerts aux adultes plus âgés au Canada et sont recommandés pour ceux à risque plus élevé, selon les conseils d'un professionnel de la santé.
- **COVID-19** : La COVID-19 demeure une préoccupation importante pour les adultes âgés. Comme les personnes âgées restent plus à risque de complications graves liées aux virus respiratoires, y compris la COVID-19, recevoir les doses de rappel recommandées (selon les directives de santé publique) demeure essentiel.

Ce que vous pouvez faire

- **Vérifiez votre carnet de vaccination** : Téléchargez ou demandez à votre professionnel de la santé un carnet de vaccination pour adultes afin de revoir les vaccins que vous avez reçus et ceux qu'il vous manque.
- **Parlez à votre professionnel de la santé** : Discutez de votre âge, de votre état de santé (p. ex. maladies chroniques) et de votre milieu de vie (p. ex. résidence pour aînés) pour déterminer les vaccins dont vous avez besoin.
- **Restez à jour** : Assurez-vous de recevoir votre vaccin annuel contre la grippe ainsi que tous les autres vaccins recommandés selon les directives en vigueur. Consultez la Fiche d'information sur la vaccination des adultes d'Immunisation Canada pour rester au courant des vaccins dont vous avez besoin.
- **Gardez vos dossiers et rappels** : Utilisez des outils comme le Carnet de vaccination pour adultes d'Immunisation Canada ou l'application CANImmunize pour suivre vos vaccinations.

En résumé

Les vaccins stimulent votre système immunitaire et créent des cellules mémoire qui vous protègent si vous êtes exposé à la maladie plus tard, sans courir le risque d'attraper la maladie elle-même. Pour les adultes plus âgés, les vaccins représentent une composante importante d'un vieillissement en santé — ils aident à prévenir les hospitalisations, les complications et même les décès causés par des maladies largement évitables.

Pour les personnes âgées qui veulent rester en santé, demeurer à jour dans les vaccins recommandés est à la fois une décision personnelle importante et une façon de protéger les gens autour de vous — surtout les personnes plus vulnérables.

Immunisation Canada est une coalition nationale qui vise à aider la population canadienne à faire des choix éclairés en matière de vaccination, et ce, en créant et en fournissant au public et aux prestataires de soins de santé des ressources sur l'immunisation qui sont accessibles, à jour et fondées sur les données. Pour en savoir plus sur les vaccins et les maladies évitables par la vaccination, visitez ***immunize.ca/fr****.*

→→

- **Respiratory syncytial virus (RSV)**: RSV is a common virus that can cause serious lung infections like bronchiolitis and pneumonia, particularly in adults aged 60 and older. RSV can lead to hospitalization or severe respiratory complications in people with heart or lung conditions, or weakened immune systems. Vaccines to prevent RSV are now available for older adults in Canada and are recommended for those at higher risk, based on advice from a healthcare provider.
- **COVID-19**: COVID-19 remains a significant health concern for older adults. As older adults remain at higher risk of severe outcomes from respiratory viruses, like COVID-19, staying current with a booster vaccine (as per public-health guidance) is important.

What you can do

- **Check your immunization record**: Download or ask your healthcare provider for an adult immunization record to review which vaccines you have had and which you might still need.
- **Talk to your healthcare provider**: Discuss your age, health status (ex: chronic illnesses) and living situation (ex: communal setting like a seniors' residence) to help tailor vaccine needs accordingly.
- **Stay up to date**: Make sure to get your flu shot every year and any other recommended vaccines according to guidance. Check out Immunize Canada's Adult Immunization Factsheet to keep up to date on what vaccines you need.
- **Keep records and reminders**: Use tools like Immunize Canada's Adult Immunization Record or the CANImmunize app to track your vaccinations.

The big picture

Vaccines work by stimulating your immune system, creating memory cells to protect you if you encounter the disease later, without the risk of getting the actual illness. For older adults this means vaccines are a key component of healthy aging — helping prevent hospitalizations, complications, and even death from illnesses that are largely avoidable.

For older adults committed to staying healthy, staying current with recommended vaccines is both a personal health decision and acts to protect those around you — especially more vulnerable contacts.

Immunize Canada is a national coalition dedicated to helping Canadians make confident vaccination decisions by creating and providing evidence-based, up-to-date, and accessible resources on immunization for both the public and healthcare professionals. To learn more about vaccination and vaccine-preventable diseases, visit ***immunize.ca****.*

Pourquoi se faire vacciner?

Les vaccins stimulent les cellules de défense et aident à produire des anticorps.

Les anticorps nous protègent contre la maladie.

La vaccination est la meilleure protection contre plusieurs maladies.

Demandez à votre professionnel de la santé les meilleurs vaccins

pour vous et tous les membres de votre famille.

Why get vaccinated?

Vaccines stimulate defense cells and help produce antibodies.

Antibodies shield us against disease.

Vaccination provides the best protection against several illnesses.

Ask your healthcare professional about the best vaccines

for you and all the members of your family.

Cette pièce d'information vous est présentée par les partenaires et sociétés pharmaceutiques suivants

This informational piece is brought to you by the following partners and pharmaceutical companies

moderna

modernatx.com

valneva TRAVEL HEALTH

valneva.ca

GSK

ca.gsk.com

sanofi

sanofi.ca

MERCK

merck.ca

AstraZeneca

astrazeneca.ca

Pfizer Vaccins/Vaccines

pfizer.ca

INNOVATIVE MEDICINES CANADA

MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

innovativemedicines.ca

Immunize Canada

Immunisation

immunize.ca



Au coin des quatre pattes
Pet Corner

Par | By Geneviève Rougeau, M.Sc.

Présenté par | Presented by Nutrience

LES SUPPLÉMENTS SONT-ILS ADAPTÉS À VOTRE CHIEN?

La nutrition est au cœur de la santé de tout chien. Une alimentation complète et équilibrée constitue la base du bien-être, mais parfois, nos compagnons ont besoin d'un petit coup de pouce pour se sentir et performer à leur meilleur. Que ce soit pour le confort articulaire, l'équilibre digestif, une peau en santé ou un tempérament plus calme, les suppléments peuvent combler certaines lacunes nutritionnelles et soutenir des besoins spécifiques tout au long de la vie de votre chien.

Les suppléments pour chiens sont conçus pour compléter — et non remplacer — une alimentation nutritive, en offrant des bienfaits ciblés qui contribuent au maintien de la santé globale. Par exemple, les probiotiques et les prébiotiques favorisent un microbiome intestinal en santé, améliorent la digestion et l'absorption des nutriments, tout en réduisant l'inconfort causé par les ballonnements, les gaz ou la diarrhée. Les acides gras, les vitamines et les antioxydants nourrissent la peau et le pelage, aidant à prévenir la sécheresse, les démangeaisons et les irritations. Pour les chiens actifs ou plus âgés, des ingrédients comme la glucosamine, la chondroïtine et le MSM contribuent à la santé et à la mobilité des articulations, facilitant ainsi leurs mouvements. Et pour ceux qui ont tendance à être anxieux ou stressés, des ingrédients naturels aux propriétés calmantes peuvent favoriser la détente et l'équilibre émotionnel lors de situations stressantes comme les voyages, les orages ou la séparation.

Avant d'ajouter des suppléments à la routine de votre chien, il est important de tenir compte de ses besoins individuels. Une alimentation de qualité, bien équilibrée, demeure la pierre angulaire d'une bonne santé, mais les suppléments peuvent offrir un soutien précieux lorsque certains problèmes se manifestent. L'âge, la race, le niveau d'activité et les conditions de santé existantes influencent tous le type de supplémentation qui peut être bénéfique. Les chiens âgés peuvent avoir besoin d'un soutien articulaire supplémentaire. Les chiens très actifs peuvent tirer profit de nutriments favorisant la récupération musculaire. Et, les chiens qui ont l'estomac ou la peau sensibles peuvent nécessiter un soin digestif ou dermatologique ciblé. Consulter votre vétérinaire est la meilleure façon de vous assurer que tout supplément s'intègre de façon sécuritaire à l'alimentation et au plan de soins de votre chien.

Les suppléments peuvent jouer un rôle important dans le soutien de la santé d'un chien à chaque étape de sa vie. Choisis avec soin et combinés à une alimentation équilibrée, ils aident à répondre à des besoins précis et contribuent à une vie plus heureuse et plus confortable. Les **suppléments pour chiens Nutrience Care®** offrent des solutions scientifiquement formulées pour la santé des articulations, de la digestion, de la peau et du comportement — aidant votre chien à profiter pleinement de chaque jour.

ARE SUPPLEMENTS RIGHT FOR YOUR DOG?

Nutrition is at the core of every dog's health. A complete and balanced diet provides the foundation for well-being, but sometimes our pets need a little extra support to feel and perform their best. Whether it's for joint comfort, digestive balance, healthy skin, or emotional calm, supplements can help bridge nutritional gaps and support specific health needs throughout a dog's life.

Dog supplements are designed to complement — not replace — a nutritious diet, offering targeted benefits that help maintain overall wellness. Probiotics and prebiotics, for example, can promote a healthy gut microbiome, improve digestion and nutrient absorption while reducing discomfort such as bloating, gas, or diarrhea. Fatty acids, vitamins, and antioxidants nourish the skin and coat, helping to prevent dryness, itching, and irritation. For dogs who are active or entering their senior years, ingredients like glucosamine, chondroitin, and MSM help support joint health and mobility, making it easier for them to stay active. And for those who struggle with anxiety or stress, natural calming ingredients can help promote relaxation and emotional balance during triggers such as travel, storms, or separation.

Before adding supplements to your dog's routine, it's important to consider their individual needs. A high-quality, well-balanced diet is always the foundation of good health, but supplements can provide valuable support when specific concerns arise. Factors such as age, breed, activity level, and existing health conditions all influence what kind of supplementation may be beneficial. Senior dogs may need extra joint support. Highly active dogs can benefit from nutrients that aid muscle recovery. And, dogs with sensitive stomachs or skin issues may require targeted digestive or dermatological care. Consulting your veterinarian ensures that any supplement fits safely into your dog's diet and overall care plan.

Supplements can play a meaningful role in supporting a dog's health at every stage of life. When chosen thoughtfully and paired with a balanced diet, they help address specific needs and contribute to a happier, more comfortable life. **Nutrience Care® Dog Supplements** offer scientifically formulated solutions for joint, digestive, skin, and behavioural health — helping your dog live life to the fullest, every day.



SUPPLÉMENTS POUR CHIENS • DOG SUPPLEMENTS

Calmant | Calming
Recommandé pour les chiens souffrant d'anxiété et d'hyperactivité.
Recommended for dogs with anxiety and hyperactivity.

Hanches et articulations | Hip & Joint
Recommandé pour les chiens ayant des problèmes de hanches et d'articulations comme la dysplasie des hanches ou de l'arthrite.
Recommended for dogs to hip & joint problems such as hip dysplasia or arthritis.

Probiotique+ | Probiotic+
Recommandé pour les chiens ayant des troubles digestifs et gastrointestinaux.
Recommended for dogs with digestive and gastrointestinal issues.

Peau et pelage | Skin & Coat
Recommandé pour les chiens ayant un pelage sec et terne et des démangeaisons cutanées.
Recommended for dogs with dull, dry coats and itchy skin.



La santé financière Financial Health

Présenté par Lewis Rosen de | Presented by Lewis Rosen of

ROSEN GROUP
PRIVATE WEALTH MANAGEMENT

ADAPTER LES STRATÉGIES DE GESTION DE PATRIMOINE POUR LA RETRAITE

Lorsque les Canadiens prennent leur retraite, leurs priorités financières passent souvent de l'accumulation du patrimoine à sa préservation, à la génération de revenus fiables et à la garantie d'un transfert harmonieux des actifs. Les conseillers financiers soulignent que cette transition nécessite une approche distincte de la gestion de patrimoine, qui privilégie la stabilité et la sécurité tout en permettant la croissance.

La viabilité des revenus est un élément clé d'une planification efficace de la retraite. La constitution d'un portefeuille d'investissement diversifié comprenant des actions versant des dividendes, des instruments à revenu fixe de haute qualité et des véhicules d'investissement fiscalement avantageux peut aider les retraités à maintenir un flux de trésorerie stable tout en minimisant leur exposition à la volatilité des marchés.

La planification fiscale et successorale joue également un rôle essentiel. Une collaboration étroite avec des comptables et des professionnels du droit permet de structurer les actifs de manière à réduire la charge fiscale et à faciliter la transition vers la génération suivante. Ce niveau de coordination donne aux retraités l'assurance que leur héritage sera préservé conformément à leurs souhaits.

Il est tout aussi important de maintenir la transparence et la flexibilité tout au long de la retraite. Des examens réguliers du portefeuille et une communication ouverte avec les conseillers financiers aident les retraités à adapter leurs stratégies à mesure que la conjoncture économique, leurs objectifs personnels ou leur état de santé évoluent.

En fin de compte, l'objectif est d'élaborer une stratégie de gestion de patrimoine qui favorise un mode de vie sécuritaire et satisfaisant tout au long de la retraite. Grâce à une planification réfléchie et à des conseils proactifs, les Canadiens peuvent aborder cette nouvelle étape avec clarté, stabilité et tranquillité d'esprit, sachant que la structuration de leurs finances leur permettra de répondre à leurs besoins actuels et de réaliser leurs ambitions futures.

Cet article est à titre informatif et ne constitue pas une offre de vente ou une sollicitation d'achat, ni ne constitue un conseil d'investissement, financier ou autre. Rosen Group Private Wealth Management Ltd. estime que les informations sont fiables, mais ne garantit pas leur exactitude ou leur exhaustivité et n'assume aucune responsabilité pour toute erreur ou omission.

ADAPTING WEALTH-MANAGEMENT STRATEGIES FOR RETIREMENT

As Canadians move into retirement, their financial priorities often shift from accumulating wealth to preserving it, generating reliable income, and ensuring a smooth transfer of assets. Financial advisors emphasize that this transition calls for a distinct approach to wealth management — one that prioritizes stability and security while still allowing for growth.

A key element of effective retirement planning is income sustainability. Creating a diversified investment portfolio that includes dividend-paying equities, high-quality fixed-income instruments, and tax-efficient investment vehicles can help retirees maintain a steady cash flow while minimizing exposure to market volatility.

Tax and estate planning also play a vital role. Working closely with accountants and legal professionals ensures assets are structured to reduce tax burdens and facilitate a smooth transition to the next generation. This level of coordination provides retirees with confidence that their legacy will be preserved according to their wishes.

Just as important is maintaining transparency and adaptability throughout retirement. Regular portfolio reviews and open communication with financial advisors help retirees adjust their strategies as economic conditions, personal goals, or health situations evolve.

Ultimately, the goal is to create a wealth-management strategy that supports a secure, fulfilling lifestyle throughout retirement. With thoughtful planning and proactive guidance, Canadians can approach this next chapter with clarity, stability, and peace of mind — all the while knowing their finances are structured to meet both their current needs and their future ambitions.

This article is for informational purposes and is not an offer to sell or a solicitation to buy, nor does it constitute investment, financial or other advice. Rosen Group Private Wealth Management Ltd. believes the information to be reliable but does not guarantee its accuracy or completeness and assumes no responsibility for any errors or omissions.

Advisory Team



LEWIS ROSEN
CEO &
FOUNDER



CHRISTINE CAO,
MSC. CFA
CIO, PORTFOLIO
MANAGER & PARTNER



TREVOR PARRY
M.A., LL.M (TAX).TEP
SENIOR ESTATE
PLANNING
ADVISOR



ANDREW STULBERG
CFP, RRC
SENIOR FINANCIAL PLANNER
PRIVATE CLIENT GROUP

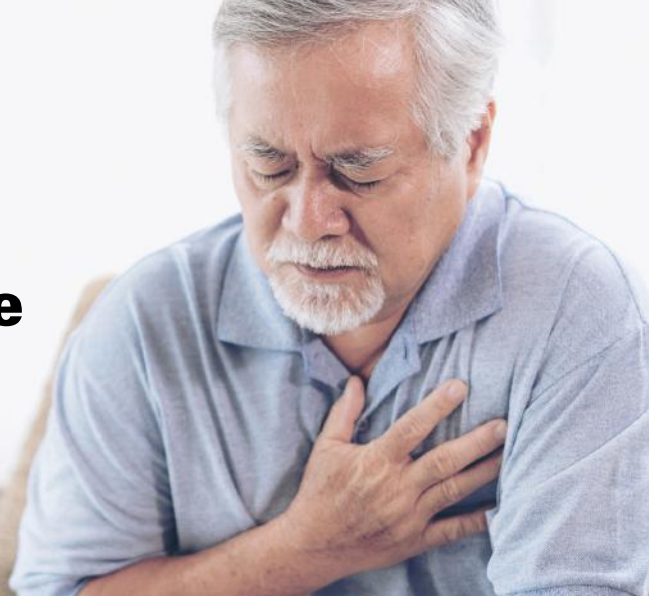
Montreal - Pointe-Claire Office
1 Holiday Avenue, Suite #305
Pointe-Claire, QC H9R 5N3
514-782-6004

Toronto - Yorkville Office
166 Davenport Road
Toronto, ON M5R 1J3
416-777-7176

www.RosenGroup.ca

ROSEN GROUP
PRIVATE WEALTH MANAGEMENT

Pourquoi les brûlures d'estomac deviennent plus fréquentes avec l'âge
Why Heartburn Becomes More Common with Age



Par | By Sarah Glinski, Dt.P./RD
Présenté par | Presented by CDHF Canadian Digestive Health Foundation Fondation Canadienne de la Santé Digestive

Beaucoup de gens remarquent que les brûlures d'estomac deviennent plus fréquentes en vieillissant. Heureusement, il existe plusieurs stratégies simples pour soulager ces symptômes.

Comment le système digestif change avec l'âge

Les brûlures d'estomac peuvent devenir plus fréquentes avec l'âge en raison de changements dans le système digestif, tels que la diminution de la production de salive, l'affaiblissement du sphincter œsophagien inférieur (SOI) et la vidange gastrique retardée.

Bien que ces facteurs ne soient pas exclusifs aux personnes âgées, certains éléments liés au mode de vie comme une activité physique insuffisante, une alimentation déséquilibrée, la consommation d'alcool, le tabagisme et un excès de poids abdominal peuvent également augmenter le risque de reflux acide.

Approches pour gérer les brûlures d'estomac à domicile

Les stratégies à domicile peuvent être très efficaces pour soulager les brûlures d'estomac. Voici quelques approches à essayer :

- Antiacides contenant de l'hydroxyde d'aluminium, de l'hydroxyde de magnésium (qui peut aussi soulager une constipation légère) et de la siméthicone (qui aide à réduire les gaz et les ballonnements)
- Antiacides à base de sels de sodium, comme le bicarbonate de sodium
- Antiacides à base de carbonate de calcium
- Manger de petits repas fréquents
- Éviter de s'allonger immédiatement après avoir mangé
- Limiter les aliments déclencheurs comme les aliments gras, épicés ou acides
- Surélever la tête du lit
- Pratiquer des exercices doux comme la marche, le vélo ou le yoga
- Maintenir un poids sain

Si ces stratégies ne sont pas efficaces, il est important de consulter un professionnel de la santé pour explorer d'autres options. Des brûlures d'estomac fréquentes (deux jours ou plus par semaine) peuvent être le signe d'un reflux gastro-œsophagien (RGO).

L'incidence des brûlures d'estomac augmente souvent avec l'âge en raison de changements digestifs et de facteurs liés au mode de vie. Toutefois, il est possible de trouver un soulagement grâce à une combinaison appropriée de modifications alimentaires et comportementales, de médicaments en vente libre et, dans certains cas, de traitements sur ordonnance.

Pour en savoir plus, visitez ***cdhf.ca/fr****.*

Many people notice that heartburn becomes more frequent as they age. Fortunately, there are several simple strategies you can use to find relief.

How the digestive system changes with age

Heartburn can become more frequent with age due to age-related changes in digestion, such as reduced saliva production, weakening of the lower esophageal sphincter (LES), and delayed stomach emptying.

While not exclusive to older adults, lifestyle factors like inadequate physical activity, diet, alcohol intake, smoking, and excess abdominal weight can also increase your risk of developing acid reflux.

At-home approaches to managing heartburn

At-home approaches to managing heartburn can be very effective. Here are some strategies to try:

- Antacids containing aluminum hydroxide, magnesium hydroxide (which can also help relieve mild constipation), and simethicone (which can ease gas and bloating)
- Antacids containing sodium salts, such as sodium bicarbonate
- Calcium carbonate antacids
- Eat small, frequent meals
- Avoid lying down immediately after eating
- Limit trigger foods, such as fatty, spicy, or acidic foods
- Elevate the head of the bed
- Engage in low-intensity exercise like walking, cycling, and yoga
- Maintain a healthy body weight

If these strategies are not effective, it's important to speak with your healthcare provider about alternative management strategies, since frequent heartburn (on two or more days a week) may be a sign of gastroesophageal reflux disease (GERD).

The incidence of heartburn often increases with age due to changes in digestion and lifestyle factors. However, relief is possible with the right combination of diet and lifestyle changes, over-the-counter medications and, in some cases, prescription medications.

Learn more at ***cdhf.ca****.*

DITES BONJOUR

À UN SOULAGEMENT MULTISYMPTÔME

Obtenez un soulagement rapide des brûlures d'estomac, de l'indigestion acide, des malaises gastriques, des ballonnements et des gaz.

SAY HELLO

TO MULTI-SYMPTOM RELIEF

Get fast relief of heartburn, acid indigestion, upset stomach, bloating, and gas.



Checkout 51

Scannez pour obtenir un rabais de 2,80$
Scan for a $2.80 rebate

Ce produit peut ne pas vous convenir. Lisez toujours et suivez les indications de l'étiquette. GELUSIL[MD] est une marque de commerce déposée appartenant à Norwell Santé Grand Public inc. / This product may not be right for you. Always read and follow the label. GELUSIL® is a registered trademark owned by Norwell Consumer Healthcare Inc.



Guide de survie pour la peau en hiver
Winter Skin Survival Guide

Par | By Michelle Bourgeois-Mackay

GARDEZ VOTRE ÉCLAT TOUT AU LONG DE LA SAISON

Quand les températures chutent et que le chauffage intérieur se met en marche, votre peau peut rapidement perdre son hydratation naturelle, devenant sèche, terne et irritée. Mais l'hiver ne rime pas forcément avec peau qui pèle. En ajustant un peu votre routine, vous pouvez garder un teint sain et rayonnant tout au long de la saison.

Hydratez-vous de l'intérieur et de l'extérieur

Combattez la sécheresse en buvant beaucoup d'eau durant la journée. Ajoutez à votre alimentation des aliments riches en eau, comme le concombre et l'avocat. Choisissez une crème hydratante riche et onctueuse qui retient l'hydratation et renforce la barrière cutanée.

Augmentez l'humidité

Un humidificateur peut faire toute la différence en ajoutant de l'humidité à l'air sec de la maison. Votre peau (et vos sinus) vous remercieront.

Nettoyez en douceur

Les nettoyants moussants ou en gel peuvent enlever les huiles naturelles de la peau. Choisissez plutôt un produit doux, sans sulfates, qui nourrit tout en nettoyant. Lavez votre visage à l'eau tiède pour éviter de déshydrater la peau.

Exfoliez intelligemment

Une exfoliation douce une ou deux fois par semaine élimine les cellules mortes et permet à vos hydratants de mieux pénétrer. Privilégiez des produits contenant de l'acide lactique ou des enzymes douces (exfoliants chimiques) plutôt que des gommages abrasifs (exfoliants physiques).

Protégez et apaisez

Le vent et le froid peuvent gercer les lèvres et les joues. Avant de sortir, appliquez un baume nourrissant pour les lèvres et une crème barrière protectrice.

N'oubliez pas l'écran solaire

Les rayons UV peuvent abîmer la peau même en hiver, surtout lors des journées ensoleillées et enneigées. Appliquez chaque matin un écran solaire à large spectre (FPS 30 ou plus) sur le visage et le cou.

Gardez votre peau souple — même sous le froid mordant de l'hiver québécois — en combinant hydratation, protection et douceur.

KEEP YOUR GLOW ALL SEASON LONG

As temps drop and indoor heaters kick in, your skin can quickly lose its natural moisture, leaving it dry, dull, and irritated. Winter doesn't have to mean flaky or tight skin, though. With a few tweaks to your routine, you can maintain a healthy, radiant complexion all season long.

Hydrate inside and out

Combat dryness by drinking plenty of water throughout the day. Add hydrating foods like cucumber and avocado to your diet. Choose a rich, cream-based moisturizer that locks in hydration and supports your skin's barrier.

Up the humidity

A humidifier can make a huge difference by adding moisture back into dry indoor air. Your skin (and sinuses) will thank you.

Cleanse gently

Foaming or gel cleansers can strip away natural oils. Instead, opt for a mild, sulfate-free cleanser that nourishes while it cleans. Wash with lukewarm water to avoid dehydrating the skin.

Exfoliate wisely

Gentle exfoliation once or twice a week removes dead skin cells, allowing moisturizers to penetrate more effectively. Choose products with lactic acid or gentle enzymes (chemical exfoliants) over harsh scrubs (physical exfoliants).

Protect and soothe

Wind and cold can chap lips and cheeks. Use a nourishing lip balm and protective-barrier cream before heading outdoors.

Don't skip the SPF

UV rays can still damage your skin during winter, especially on bright, snowy days. Apply a broad-spectrum sunscreen (SPF 30 or higher) to your face and neck every morning.

Keep your skin supple — even under the biting cold of a Quebec winter — by combining hydration, protection, and gentle care.

FAIT AU CANADA
MADE IN CANADA

DORMER® 211

Recommandé par les médecins | Recommended by physicians

SIMPLEMENT EFFICACE / SIMPLY EFFECTIVE

Dormer 211 Spécialité

HYPOALLERGÉNIQUE – NON-COMÉDOGÈNE - NON PARFUMÉ

HYPOALLERGENIC – NON-COMEDOGENIC - FRAGRANCE FREE

NON GRAS
Peau grasse, mixte ou à tendance acnéique

Émulsion légère, non grasse et matifiante

NON-GREASY
Oily, combination or acne-prone skin

Light, non-greasy and matifying emulsion

HYPER EMOLLIENT
Eczéma, peau déshydratée, endommagée et démangeaisons

Crème ultra hydratante, à absorption rapide et protectrice pour pieds, coudes, jambes, bras et visage

HYPER EMOLLIENT
Eczema, dehydrated, damaged and itchy skin

Ultra moisturizing, fast absorbing and protective cream for feet, elbows, legs, arms and face



IDÉAL POUR
peau grasse et acné
IDEAL FOR
oily & acne-prone skin



IDÉAL POUR
eczéma et peau très sèche
IDEAL FOR
eczema & very dry skin

dormer211.com

Disponible dans la section «dermatologie» de votre pharmacie et à **dormer211.com**

Available in the "Skin Care" section of your pharmacy and at **dormer211.com**

L'importance d'un cœur en santé
Why Heart Health Matters



Par | By Lori Bogdanis

LES AÎNÉS ET LES MALADIES CARDIAQUES

Le cœur est le centre névralgique du corps, chargé de transporter le sang afin d'alimenter les organes et les muscles en oxygène et en nutriments. Si le cerveau est le centre de contrôle, le cœur est le moteur.

Malheureusement, avec l'âge, cet organe vital commence à perdre sa souplesse, sa puissance de pompage et la régularité de son rythme, ce qui peut contribuer à l'apparition de maladies cardiaques, la deuxième cause de décès au Canada.

C'est pourquoi les personnes âgées de 65 ans et plus sont beaucoup plus susceptibles de développer des maladies cardiaques et d'autres problèmes liés au cœur. Les personnes âgées de plus de 75 ans sont dix fois plus touchées par l'insuffisance cardiaque congestive que les adultes plus jeunes.

Les effets du vieillissement sur le cœur

Une diminution naturelle de son élasticité au fil du temps réduit la capacité du cœur à répondre à des sollicitations telles que se lever rapidement ou faire face au stress. Cela oblige le cœur à travailler plus fort pour faire circuler efficacement le sang vers tous les tissus de l'organisme.

Les parois du cœur s'épaississent avec l'âge, ce qui réduit le volume de sang contenu dans chacune de ses cavités, diminuant ainsi la quantité de sang riche en nutriments et en oxygène qui est pompée dans tout le corps.

Les valves qui contrôlent le flux sanguin entre les cavités du cœur peuvent également s'épaissir et se rigidifier avec l'âge. Cela limite le flux sanguin sortant du cœur et peut entraîner des fuites, conduisant à une accumulation de liquide dans les poumons, les jambes, les pieds ou l'abdomen.

Avec le temps, les artères peuvent également se durcir, une affection connue sous le nom d'athérosclérose. L'accumulation de cholestérol et de graisses, appelée plaque, le long de la paroi interne des artères, peut entraîner leur rétrécissement ou leur obstruction totale.

Signes avant-coureurs d'une maladie cardiaque

Surnommée « le tueur silencieux », la maladie cardiaque peut être asymptomatique à ses débuts; les signes avant-coureurs ne sont parfois perceptibles qu'en période de stress ou lors d'un effort physique intense. Beaucoup de personnes ne présentent aucun symptôme avant d'être victimes d'une crise cardiaque. En hiver, par exemple, l'effort physique lié au déneigement entraîne une augmentation de 10 % des décès liés à des problèmes cardiaques.

Un signe courant de problème cardiaque est l'angine, une douleur ou une gêne dans la poitrine, parfois ressentie dans le cou ou le bras gauche. Elle est causée par une diminution du flux sanguin vers le cœur due à l'accumulation de plaque, ou à la rupture de la plaque de la paroi artérielle qui crée un blocage, ce qui restreint le flux sanguin. →

SENIORS AND HEART DISEASE

The heart is the epicentre of the body, responsible for moving blood to nourish organs and muscles with oxygen and nutrients. If the brain is the control centre, the heart is the workhorse.

Unfortunately, as we grow older, this vital organ starts to lose its flexibility, pumping power, and the regularity of its pace, which can contribute to heart disease, the second leading cause of death in Canada.

For this reason, seniors 65 and over are much more likely to develop heart disease and other heart-related problems. Congestive heart failure affects those over the age of 75 at ten times the rate of younger adults.

How aging affects the heart

A natural decrease in its elasticity over time reduces the heart's ability to respond to demands like standing up quickly or dealing with stress. This forces the heart to work harder to efficiently circulate blood to all the tissues in the body.

The walls of the heart thicken with age, which reduces the volume of blood contained in each of its chambers, thereby reducing the amount of nutrient- and oxygen-rich blood that is pumped throughout the body.

The valves that control blood flow between the chambers of the heart may also become thicker and stiffer with age. This limits the flow of blood out of the heart and can cause it to leak, leading to fluid buildup in the lungs, legs, feet, or abdomen.

With time, arteries can also harden, a condition known as atherosclerosis. The buildup of cholesterol and fats called plaque along the lining of the arteries' inner walls can cause them to narrow or become entirely blocked.

Warning signs of heart disease

Dubbed the silent killer, the early stages of heart disease can be asymptomatic; warning signs may only be noticeable during times of stress or strenuous exercise. Many experience no symptoms until they have a heart attack. In winter, for example, the exertion from shovelling snow results in a 10 per cent increase of heart-related deaths.

A common sign of heart trouble is angina, a pain or discomfort in the chest, sometimes felt in the neck or left arm. This is caused by decreased blood flow to the heart due to plaque buildup, or plaque that breaks off the arterial wall and creates a blockage, which restricts the flow of blood. →→

90 % des femmes sont à risque de maladies du cœur et d'AVC.

Apprenez à gérer vos risques avec notre outil **Verif-Risques** sur :

coeuretavc.ca/verif-risques

Cœur + AVC MC

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025 MC L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.



90% of women are at risk for heart disease and stroke.

Know how to manage your risks with the **Risk Screen** tool at:

heartandstroke.ca/riskscreen

Heart & Stroke™

© Heart and Stroke Foundation of Canada, 2025 | ™ The heart and / Icon on its own and the heart and / Icon followed by another icon or words are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada.



→ Un autre problème chez les personnes âgées est celui des rythmes cardiaques anormaux, tels que la fibrillation auriculaire. Bien qu'il soit courant de ressentir occasionnellement des battements cardiaques supplémentaires ou irréguliers en vieillissant, une sensation persistante de palpitations ou d'accélération cardiaque peut être le signe d'une anomalie du rythme cardiaque.

Garder vos artères jeunes

Comme l'a dit un jour Sir William Osler, célèbre médecin canadien et philanthrope de l'Université McGill, « Vous n'avez que l'âge de vos artères ». Une bonne santé générale est indissociable d'une bonne santé cardiaque.

Adopter un mode de vie sain peut aider à garder les artères en bonne santé et à optimiser la qualité de vie. L'exercice modéré est l'un des meilleurs outils à votre disposition, car il diminue la tension artérielle et réduit les risques de développer une maladie cardiaque. L'activité physique est également importante pour rompre les longues périodes d'immobilité ou d'alitement, qui nuisent à la santé cardiaque. L'exercice aérobique aide le cœur à battre plus efficacement et contribue au maintien d'un poids santé.

En revanche, l'obésité peut entraîner un diabète de type 2, un facteur de risque majeur de maladie cardiaque, car un taux élevé de glucose dans le sang endommage les vaisseaux sanguins et les nerfs qui contrôlent le cœur.

Parmi les autres mesures préventives, citons le fait de dormir suffisamment et d'éviter de fumer, car les personnes âgées qui dorment mal ou qui fument sont plus susceptibles de développer une athérosclérose.

Le savoir, c'est le pouvoir. Comprenez vos risques.

Connaître les facteurs de risque et les signes avant-coureurs peut permettre un diagnostic et un traitement plus rapides, et vous aider à rester en bonne santé plus longtemps. « Passez régulièrement des examens médicaux pour surveiller votre santé cardiaque et votre traitement », conseille Elizabeth Obregon, nutritionniste agréée et spécialiste à la Mission provinciale du Québec de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. « Posez des questions à votre médecin et prenez des notes. » Un dialogue continu avec votre professionnel de la santé peut aider à identifier les facteurs de risque ou les problèmes émergents, et à vérifier votre adhésion à tout traitement contre l'hypertension, le cholestérol ou d'autres maladies cardiaques.

Les limitations physiques liées à l'incapacité du cœur à fonctionner pleinement à mesure que nous vieillissons peuvent entraîner une invalidité à long terme et affecter considérablement la qualité de vie pendant les dernières années.

Heureusement, des mesures préventives peuvent aider. « Comprendre vos propres facteurs de risque et adopter un mode de vie sain en ayant une alimentation variée et équilibrée, en restant actif, en passant du temps avec vos proches et en dormant suffisamment contribuent à vieillir en bonne santé », explique M^me^ Obregon.

Pour déterminer les risques de maladie cardiaque, leur impact sur votre santé cardiaque et obtenir des recommandations personnalisées, essayez ce test de dépistage proposé par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : ***coeuretavc.ca/Verif-Risques****.*

→→ Another problem in older adults is abnormal heart rhythms, such as atrial fibrillation. While it is common to experience an occasional extra or skipped heartbeat as you get older, a persistent fluttering or racing could be the sign of a heart-rhythm abnormality.

Keeping your arteries young

As famed Canadian physician and McGill University philanthropist Sir William Osler once said, "You are only as old as your arteries." Good overall health is inextricably linked to heart health.

Wise lifestyle choices can help keep arteries healthy and optimize quality of life. Moderate exercise is one of the best tools in your arsenal as it decreases blood pressure and reduces the chances of developing heart disease. Physical activity is also important to break up long periods of sitting or bed rest, which harm your heart health. Aerobic exercise helps the heart beat more efficiently and contributes to maintaining a healthy weight.

In contrast, obesity can lead to type 2 diabetes, a major risk factor for heart disease, as high blood glucose levels damage the blood vessels and nerves that control the heart.

Other preventative measures include getting enough sleep and avoiding smoking since seniors who experience poor sleep or smoke are more likely to develop atherosclerosis.

Knowledge is power, understand your risks

Being aware of risk factors and early warning signs can lead to quicker diagnosis, treatment, and ultimately help you stay healthier longer. "Get regular checkups to monitor your heart health and medication," says Elizabeth Obregon, registered dietitian and specialist with the Quebec Provincial Mission of the Heart & Stroke Foundation. "Ask questions of your doctor and take notes." An ongoing dialogue with your healthcare provider can help identify risk factors or evolving problems and verify your adherence to any blood pressure, cholesterol or other heart medication.

The physical limitations posed by the heart's inability to function fully as we age can lead to long-term disability and significantly affect quality of life in later years. Fortunately, preventative measures can help.

"Understanding your own risk factors and adopting a healthy lifestyle by eating a varied and balanced diet, staying active, spending time with loved ones, and getting enough sleep all contribute to aging in good health," says Obregon.

To identify risks of heart disease, how they impact your heart health, and get tailored recommendations, try this risk screening offered by the Heart & Stroke Foundation: ***heartandstroke.ca/RiskScreen****.*



CTV NEWS MONTREAL

WEEKNIGHTS 5 6

CTVNewsMontreal.ca



La sexualité après 60 ans
Sex After 60

Par | By Marie-Hélène Dufays Marinescu

RAVIVER VOTRE VIE AMOUREUSE

Contrairement à certaines idées reçues, la sexualité n'a pas de date de péremption, mais se réinvente au gré des changements qui peuvent survenir avec l'âge. Pour réinventer la sexualité après 60 ans, il importe de s'adapter, d'ouvrir le dialogue et de changer de perspective.

Bien que cela évolue progressivement, la sexualité des personnes aînées reste encore taboue ou renvoie à un stéréotype attendrissant. Ces préjugés âgistes peuvent nuire à leur épanouissement sexuel et laisser croire que la sexualité aurait une date de péremption. « On a l'image qu'après la ménopause, la vie sexuelle est terminée. C'est pourtant loin d'être le cas », dit François Renaud, sexologue, psychothérapeute et fondateur de la clinique montréalaise ***lesexologue.ca***, où il exerce actuellement. Un sondage relayé par la revue scientifique *The Lancet* révèle également que la sexualité joue un rôle important dans la qualité de vie des Américains de 65 à 80 ans.

Avec le temps, il est vrai que les changements physiologiques et fonctionnels peuvent affecter la sexualité et engendrer des frustrations. Même si le désir peut rester intact, la réponse sexuelle peut changer à travers une érection moins ferme, une lubrification plus lente, des parois vaginales plus minces, voire un prolapsus, indique le sexologue. Il peut également y avoir une baisse de désir sur le plan biologique, pour diverses raisons, y compris après la ménopause, ou en raison de la prise de certains médicaments. Par ailleurs, après une longue vie commune, une forme de lassitude peut s'installer dans un couple, donnant l'impression « que l'on a fait le tour de la sexualité avec notre partenaire », avance-t-il.

Il est toutefois possible de s'adapter à ces changements, affirme le sexologue qui invite à se réinventer sur le plan sexuel. En effet, le désir sexuel peut aussi être relationnel et ne repose alors pas forcément sur la physiologie. Dans ce cas, la quête d'un moment de plaisir ou de profonde connexion avec le partenaire seront des sources de stimulation. Au-delà de l'acte sexuel et la pénétration, il s'agit aussi de se concentrer sur la présence de l'autre et ne pas se focaliser sur des insécurités sexuelles. →

KEEP THE ROMANCE ALIVE

Contrary to popular belief, sex doesn't have an expiration date — it simply evolves and adapts as we age. Rediscovering intimacy after 60 is about staying open, communicating, and seeing things from a new perspective.

Although attitudes are slowly changing, sexuality among older adults is still a taboo topic, often treated with a kind of gentle condescension. These ageist stereotypes can stifle sexual fulfillment and reinforce the idea that sex ends at a certain age. "There's this image that once menopause hits, your sex life is over. But that couldn't be further from the truth," says François Renaud, sexologist, psychotherapist, and founder of the Montreal clinic ***lesexologue.ca***, where he currently practices. A survey published in The Lancet also found that sexuality plays a key role in the quality of life of Americans aged 65 to 80.

Of course, with time, physiological and functional changes can affect sexual activity and sometimes lead to frustration. Even if desire remains strong, sexual response may change — erections might be less firm, lubrication slower, and vaginal walls thinner or more delicate, explains Renaud. A natural decline in libido can also occur for biological reasons, such as after menopause or due to certain medications. And after decades together, some couples may simply feel they've "been there, done that" when it comes to their sex life.

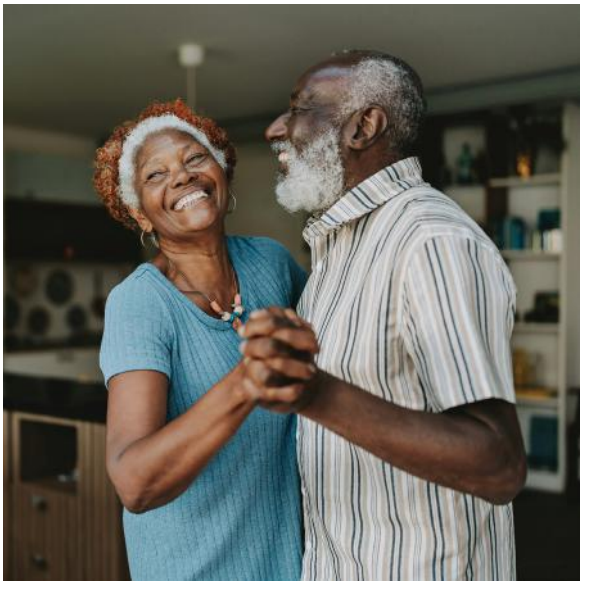
Still, adapting to these changes is absolutely possible. Renaud encourages older adults to reinvent their approach to intimacy. Sexual desire, he explains, isn't only physical — it's also emotional and relational. The search for shared pleasure and deeper connection can become its own form of arousal. Beyond the act itself or penetration, the focus should shift toward presence, attention, and acceptance, rather than insecurity. →→

→ Le spécialiste conseille d'explorer la sexualité par le jeu et par le sens qui lui est donné. Dans cette optique, il est possible « d'explorer le restant de notre corps, différents types de touchers, de caresses, mais aussi d'envisager le sexe oral comme étant du sexe en soi et pas seulement des préliminaires ». Pour certains, cette exploration peut aussi passer par l'utilisation de jouets sexuels. Pour d'autres, l'âge d'or peut devenir une période propice à l'exploration du plaisir prostatique.

Quoi qu'il en soit, pour une sexualité épanouie, le mot d'ordre est le dialogue. Il convient donc, selon lui, de nommer ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas à son partenaire. En effet, « la majorité des gens ont des scripts [sexuels] rigides, sont insatisfaits et ne veulent pas en discuter, par peur de blesser l'autre », dit-il.

La satisfaction sexuelle est par ailleurs difficile à quantifier, car elle est subjective et peut varier d'une personne à l'autre. « Certains seront très satisfaits avec une relation sexuelle par mois et d'autres seront insatisfaits avec plusieurs relations par semaine, quel que soit leur âge », dit M. Renaud. Ce n'est donc pas une question de chiffres, il s'agit plutôt de se questionner sur ses propres critères de satisfaction. Il conseille donc à ses patients de ne pas se demander s'ils sont satisfaits, mais plutôt pourquoi ils le sont, en réfléchissant à leur sentiment de liberté, de présence, de complicité qu'ils éprouvent pendant l'acte sexuel.

Pour les aînés, l'activité sexuelle est associée à une vie plus satisfaisante, indique l'article de la revue *The Lancet*. Cependant, quel que soit l'âge, les relations sexuelles, lorsqu'elles sont consenties et satisfaisantes, permettent de maintenir une certaine santé physique et mentale. En effet, les rapports sexuels entraînent la libération de neurotransmetteurs et d'hormones, telles que la dopamine et l'ocytocine, ce qui favorise l'attachement et le bien-être, conclut le sexologue.





→→ He recommends approaching sexuality with curiosity and playfulness. "Explore the rest of your body, experiment with different kinds of touch and caresses, and consider oral sex as real sex — not just foreplay," he says. Some may find this exploration includes using sex toys, while for others, the later years can even open the door to exploring prostate pleasure.

Whatever form it takes, communication is key to a fulfilling sex life. "It's important to be honest about what you enjoy and what you don't," Renaud says. "Most people stick to rigid sexual 'scripts,' feel unsatisfied, and don't talk about it — often because they're afraid of hurting their partner."

Sexual satisfaction is hard to measure, he says, because it's deeply personal. "Some people are perfectly happy with sex once a month, while others are unsatisfied even with several encounters a week — regardless of age." It's not about frequency; it's about fulfillment. Renaud encourages his patients to go beyond asking whether they're satisfied and instead reflect on why they are — considering feelings of freedom, connection, and closeness they experience during intimacy.

For seniors, sexual activity is strongly linked to overall life satisfaction, The Lancet reports. And at any age, a healthy, consensual, and enjoyable sex life can boost both physical and mental well-being. Sex releases neurotransmitters and hormones such as dopamine and oxytocin, which strengthen emotional bonds and foster happiness — a reminder that pleasure and connection are truly timeless.



Marie-Hélène Dufays Marinescu est une journaliste indépendante qui a un intérêt marqué pour la santé, le vieillissement et les enjeux sociaux. Elle est diplômée en journalisme international de l'Université Laval et en études féministes de l'Université de Montréal.
Marie-Hélène Dufays Marinescu is a freelance journalist with a keen interest in health, aging, and social issues. She holds degrees in international journalism from Laval University and feminist studies from the University of Montreal.

Stimulez votre cerveau Brain Boosters



Par | By Adam Irwin

COMMENT RESTER VIF EN VIEILLISSANT

L'âge vous rattrape discrètement. Un jour, vous jonglez entre réunions, messages et nuits blanches; le lendemain, vous plissez les yeux devant votre écran, à la recherche de vos lunettes. Vos genoux tremblent, votre café vous donne un coup de fouet et votre cerveau a l'impression de se déplacer dans la boue. En réalité, l'esprit ne vieillit pas, il devient simplement plus calme. Ce dont il a vraiment besoin, c'est de mouvement, de curiosité et d'un peu de désordre pour se sentir à nouveau éveillé.

Apprendre

La routine est l'ennemie. Le cerveau aime la nouveauté, les défis et même un peu d'humiliation. Alors inscrivez-vous à un cours qui vous fera vous sentir à nouveau un peu bête. Apprenez à jouer de la guitare, trébuchez sur les verbes italiens, lancez-vous dans le *pickleball* ou le tango, même si vous avez l'air ridicule. Cette gêne, cette confusion et cette maladresse sont le signe que votre cerveau se reconfigure, créant de nouvelles connexions neuronales comme des traces de ski fraîches après une chute de neige. Essayez de vous brosser les dents avec la main gauche. Sérieusement. Vous allez vous maudire, mais cela réveillera des parties de votre cerveau qui n'ont pas vu la lumière du jour depuis des décennies.

Jouer

Mots croisés, échecs, sudoku. Ce ne sont pas seulement des passe-temps pour les après-midi tranquilles. Ce sont des exercices de combat pour vos neurones. Ils enseignent la patience, la reconnaissance des schémas et la manière d'anticiper plusieurs coups. L'astuce consiste à rester stimulé. Vivez dans cette zone inconfortable entre plaisir et frustration. C'est là que se produit la croissance. Et non, cela ne doit pas nécessairement être numérique. Un jeu de société, un jeu de cartes, un cahier. L'analogique fonctionne toujours à merveille. →

HOW TO STAY SHARP AS YOU GET OLDER

Age quietly creeps up on you. One day you're juggling meetings, messages, and midnight maneuvers; the next, you're squinting at your screen, searching for your specs. Your knees mutter, your coffee packs a punch, and your brain feels like it's moving through mud. The truth is, the mind doesn't grow old so much as it grows quiet. What it really wants is movement, curiosity, and a touch of disorder to feel awake again.

Learn

Routine is the enemy. The brain loves novelty, challenge, and even a little humiliation. So, take a class that makes you feel dumb again. Learn to play the guitar, stumble through Italian verbs, take up pickleball or tango even if you look ridiculous doing it. That awkwardness, confusion, and fumbling is your brain rewiring itself, laying down new neural pathways like fresh ski tracks after a snowfall. Try brushing your teeth with your left hand. Seriously. You'll curse at yourself, but it wakes up parts of your brain that haven't seen daylight in decades.

Play

Crosswords, chess, sudoku. These aren't just pastimes for quiet afternoons. They're combat drills for your neurons. They teach patience, pattern recognition, and how to think a few moves ahead. The trick is to stay challenged. Live in that uncomfortable edge between fun and frustration. That's where the growth happens. And no, it doesn't have to be digital. A board game, a deck of cards, a notebook. Analog still works beautifully. →→

→ Bouger

Si vous voulez avoir l'esprit vif, commencez par vous lever de votre canapé. Marchez, dansez, boxez, grimpez une colline. Faites quelque chose qui rappelle à votre corps qu'il est fait pour bouger et à votre cerveau qu'il est toujours connecté. La circulation sanguine est la circulation cérébrale. Chaque étirement, chaque souffle, chaque goutte de sueur est un signe que vous êtes toujours dans la course.

Le tennis est peut-être la meilleure forme de folie qui soit. C'est de la poésie en mouvement pour un cerveau vieillissant : rapide, imprévisible, vivant. Chaque échange exige du timing et de l'instinct, votre corps réagissant avant même que votre cerveau ne sache pourquoi. C'est comme une partie d'échecs à cent kilomètres à l'heure : stratégie et sueur battant au même rythme.

Et puis, il y a la natation : le remède tranquille à tout ce que le monde vous réserve. L'eau ralentit le temps. Sous la surface, il n'y a aucune distraction. Le rythme régulier de la respiration et des mouvements élimine tout bruit jusqu'à ce qu'il ne reste plus que le mouvement et la pensée.

Socialiser

La solitude peut être séduisante, mais trop de solitude réduit votre cerveau en poussière. Les conversations vous permettent de rester vif. Discutez. Racontez des histoires. Écoutez les personnes qui vous font réfléchir. Mangez avec des amis et parlez de choses concrètes. Les êtres humains sont programmés pour créer des liens. Nos neurones s'illuminent comme un jeu d'arcade quand on rit, qu'on réconforte ou qu'on se confie. Ces moments ne sont pas seulement émotionnels, ils sont aussi un carburant biologique pour le cerveau.

Réapprovisionner

Si vous nourrissez votre corps avec de la restauration rapide, ne vous attendez pas à ce que votre cerveau fonctionne comme un restaurant étoilé au guide Michelin. Privilégiez les aliments complets, simples, non transformés et vivants. Et à la fin de la journée, laissez-vous glisser dans un sommeil profond et réparateur. C'est à ce moment-là que vous soufflez, que vous classez vos souvenirs et que vous faites le vide dans votre esprit. Même les plus brillants ont besoin de repos pour briller.

Prospérer

La curiosité a peut-être tué le chat, mais c'est elle qui nous maintient en vie. Ayez une raison de vous lever le matin : un projet, une personne, une passion. Avoir un but donne une direction à votre cerveau, et l'humour l'empêche de prendre la vie trop au sérieux. Vieillir n'est pas un ennemi, la stagnation l'est.

Continuez à déplacer les limites, continuez à commettre des erreurs. Car la seule chose qui devrait devenir confortable avec l'âge, c'est votre fauteuil.

→→ Move

If you want a sharp mind, start by getting off the couch. Walk, dance, box, climb a hill. Do something that reminds your body it was built to move and your brain that it's still connected. Blood flow is brain flow. Every stretch, every gasp, every bead of sweat is a signal that you're still in the game.

Tennis might be the best kind of madness. It's poetry in motion for an aging brain: fast, unpredictable, alive. Every rally demands timing and instinct, your body reacting before your brain even knows why. It's chess at a hundred kilometers an hour: strategy and sweat sharing the same heartbeat.

And, then there's swimming: the quiet cure for everything the world throws at you. The water slows time. Beneath the surface, there are no distractions. The steady rhythm of the breath-and-stroke combo strips away noise until there's nothing left but motion and thought.

Socialize

Solitude can be seductive, but too much of it turns your brain to dust. Conversation keeps you sharp. Argue. Tell stories. Listen to people who make you think. Have dinner with friends and talk about something real. Humans are wired for connection. Our neurons light up like a pinball machine when we laugh, comfort, or confide. Those moments aren't just emotional; they're biological brain fuel.

Replenish

If you fuel your body with fast-food, don't expect your brain to run like a Michelin-star restaurant. Focus on whole foods that are simple, unprocessed and alive. And when the day is done, let yourself drift into deep, honest sleep. That's when you exhale, file your memories, and clear the clutter of your thoughts. Even brilliance needs rest to shine.

Thrive

Curiosity might have killed the cat, but it's what keeps the rest of us alive. Have something to wake up for: a project, a person, a passion. Purpose gives your brain direction, and humour keeps it from taking life too seriously. Getting older isn't the enemy, stagnation is.

Keep moving the goalposts, keep making a mess. Because the only thing that should get comfortable with age is your armchair.



Inspiré par les tendances émergentes en matière de loisirs, Adam Irwin aime le vélo, la nage et le tennis. Collaborateur régulier de Montréal enSanté, il a obtenu un baccalauréat en études urbaines de l'Université Concordia en 2021.
Inspired by emerging trends in recreation, Adam Irwin enjoys cycling, swimming, and tennis. A regular contributor to Montréal enSanté, he earned his bachelor's degree in Urban Studies from Concordia University in 2021.

Protégez votre santé cérébrale

Le lien entre le sommeil et la mémoire

Pour vieillir en bonne santé, un bon sommeil reste indispensable. Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ont encore et toujours besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Y parvenir garantit que le cerveau passe par toutes les phases essentielles du sommeil, lesquelles sont cruciales pour la formation de la mémoire et pour la santé cognitive globale. Un sommeil de mauvaise qualité, qu'il soit dû à de l'insomnie, à de l'apnée du sommeil ou à d'autres troubles, peut carrément nuire à la capacité de notre cerveau à traiter et à stocker de nouvelles informations.

L'apnée du sommeil est plus qu'un simple problème de ronflement : c'est une affection qui peut entraîner des répercussions insidieuses sur la santé de votre cerveau. En matière de santé sur le plan cognitif, comprendre les risques liés à l'apnée du sommeil et adopter de meilleures habitudes de sommeil peut changer la donne.

Les symptômes de l'apnée du sommeil chez les personnes âgées peuvent être subtils. En effet, de nombreuses personnes âgées souffrant d'apnée du sommeil peuvent ressentir de l'irritabilité, de l'anxiété, de la dépression ou un brouillard mental plutôt que de se sentir fatiguées pendant la journée. Des études révèlent que les femmes souffrant d'apnée du sommeil sont plus susceptibles de développer une démence, d'où l'importance de rester vigilant aux signes de cette affection. Si des traitements efficaces tels que la thérapie CPAP, les appareils buccodentaires ou même la thérapie positionnelle peuvent aider à retrouver un sommeil de qualité, l'adoption d'habitudes de sommeil saines peut avoir un incidence positive continue. Sachez respecter des heures de coucher régulières, éviter l'alcool avant de dormir, et créer un environnement calme et sombre dans votre chambre à coucher.

Le sommeil ne sert pas seulement à se sentir reposé, il permet également de réparer votre cerveau et de protéger votre mémoire. Si vous souffrez de pertes de mémoire ou de brouillard mental, remédier à vos problèmes de sommeil pourrait être la clé pour préserver la santé de votre cerveau à long terme. Pour un avenir plus vif et plus sain, il est temps de faire du sommeil une priorité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **medigas.com**.

Respirez bien. Dormez bien. Vivez bien.

Protect Your Brain Health

The Link Between Sleep and Memory

Good sleep remains necessary for healthy aging. Contrary to myths, older adults still need 7-9 hours of sleep every night. Achieving this goal ensures that the brain cycles through all the essential stages of sleep, which are critical for memory formation and overall cognitive health. Poor sleep — whether due to insomnia, sleep apnea, or other disruptions — can directly impair our brain's ability to process and store new information.

Sleep apnea is more than just a problem with snoring — it's a condition that could silently impact your brain health. Understanding the risks of sleep apnea and adopting better sleep habits could make a world of difference for your cognitive health.

Sleep apnea symptoms in older adults can be subtle. Rather than feeling tired during the day, many older individuals with sleep apnea may notice feelings of irritability, anxiety, depression, or mental fog. Studies reveal that women with sleep apnea are more likely to develop dementia, making it important to stay alert to the signs of this condition. Effective treatments like CPAP therapy, oral appliances, or even positional therapy can help restore quality sleep. Beyond that, adopting healthy sleep habits can make a lasting impact. Stick to a consistent bedtime, avoid alcohol before sleep, and create a quiet, dark bedroom environment.

Sleep isn't just about feeling rested — it's about repairing your brain and protecting your memory. If you're struggling with forgetfulness or mental fog, addressing sleep concerns could be the key to preserving long-term brain health. Now is the time to make sleep a priority for a sharper, healthier future.

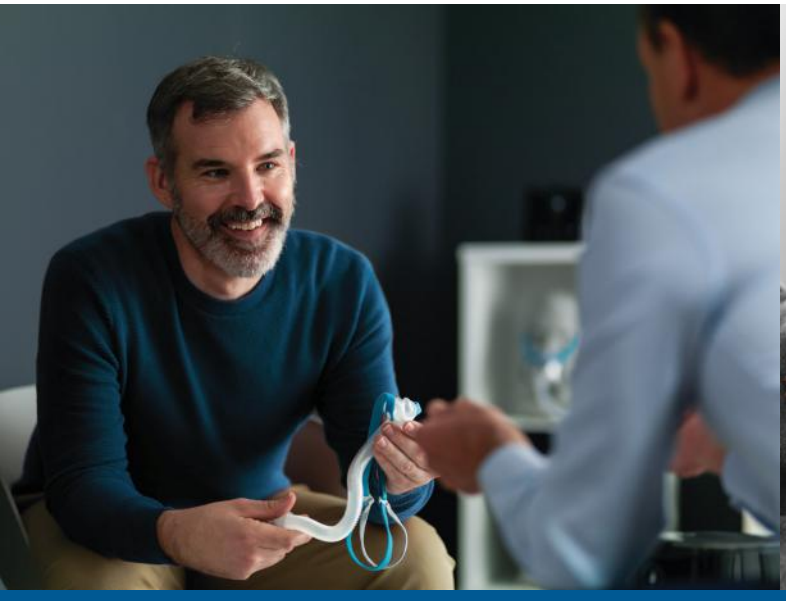
To learn more, visit **medigas.com**.

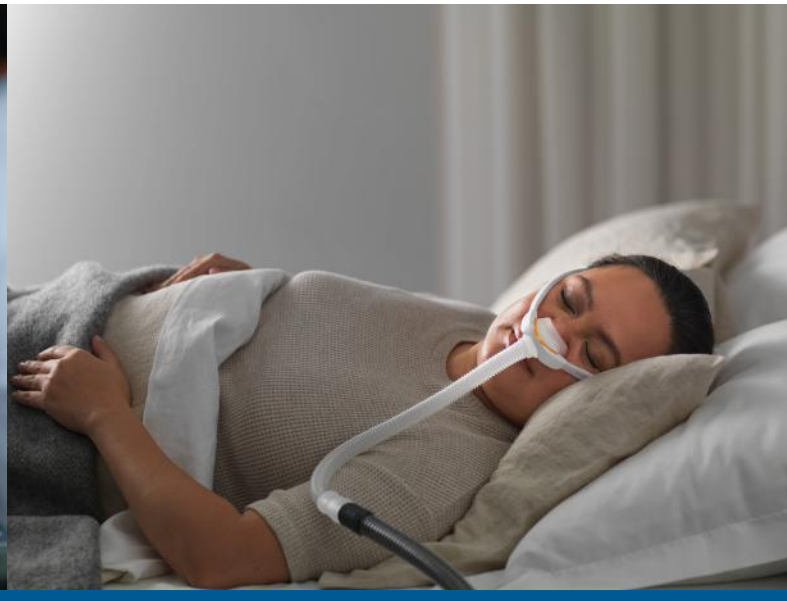
Breathe well. Sleep well. Live well.

Medigas
Une entité de Linde

Solutions d'apnée du sommeil
pour vous aider à *bien dormir*.

Sleep Apnea Solutions
to help you *sleep well*.





Avec Medigas, vous obtiendrez :

- Un rendez-vous en magasin ou virtuel, selon votre préférence
- Un encadrement et un enseignement qui vous aideront avec la thérapie PPC
- Un grand choix d'appareils PPC, de masques et d'accessoires

With Medigas, you can expect:

- A choice of in-store and virtual appointments
- Instruction and coaching to help you adjust to CPAP therapy
- A wide selection of CPAP devices, masks and accessories

Toujours à proximité | Conveniently located

CHICOUTIMI · LAVAL · LÉVIS · LONGUEUIL · QUÉBEC
RIMOUSKI · SAINT-LÉONARD · SHAWINIGAN
SHERBROOKE · SOREL-TRACY · TERREBONNE
TROIS-RIVIÈRES · **Nouveau/New** VAUDREUIL-DORION

@medigascanada @medigas

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui
Make an appointment today

1 866 446-6302

medigas.com



Rapport sur la santé naturelle
The Natural Health Report

Par | By Emma Lecky, ND.A.

ASTUCES VITALITÉ

En naturopathie, la *vitalité* désigne la force vitale du corps, c'est-à-dire sa capacité naturelle à maintenir l'équilibre, à s'adapter et à se régénérer. C'est elle qui détermine notre niveau d'énergie, notre résistance au stress, notre rapidité de récupération et la qualité de nos fonctions vitales (digestion, sommeil, immunité, humeur, etc.).

Avec les années, cette vitalité peut s'affaiblir naturellement, le métabolisme ralentit, le sommeil se fragilise et la résistance au stress diminue. Pourtant, elle n'est jamais perdue. Elle se cultive par de petites actions quotidiennes : bien s'hydrater, privilégier des repas complets et colorés, bouger à son rythme, s'exposer à la lumière naturelle et entretenir ses relations sociales.

Chez les aînés, soutenir la vitalité ne vise pas à « rajeunir », mais à soutenir les fonctions essentielles du corps comme la digestion, l'immunité, la concentration, le sommeil et l'humeur afin de préserver l'autonomie et le plaisir de vivre.

L'assiette, première source de vitalité

Avec l'âge, le métabolisme ralentit et les réserves d'énergie s'amenuisent plus facilement. L'alimentation joue un rôle majeur dans la perception d'énergie. Pour soutenir la vitalité, il est essentiel d'offrir au corps des nutriments facilement assimilables : des protéines de qualité (œufs, poisson, légumineuses, tofu), des bons gras (avocat, noix, huile d'olive), et beaucoup de végétaux colorés, riches en antioxydants et minéraux.

Certains nutriments clés méritent aussi une attention particulière : le magnésium soutient la détente musculaire et nerveuse, tandis que la vitamine D et la coenzyme Q10 favorisent l'énergie cellulaire et la santé cardiovasculaire. →

VITALITY TIPS

In naturopathy, *vitality* refers to the body's life force — its innate ability to stay balanced, adapt, and regenerate. It influences our energy levels, resilience to stress, recovery speed, and the quality of vital functions like digestion, sleep, immunity, and mood.

As the years go by, this vitality can naturally decline. Metabolism slows down, sleep becomes lighter, and stress tolerance decreases. Yet, vitality is never truly lost — it can be nurtured through simple daily habits: staying well hydrated, eating balanced and colourful meals, moving at your own pace, getting natural sunlight, and maintaining social connections.

For older adults, supporting vitality isn't about "getting younger," but about strengthening the body's essential functions — digestion, immunity, focus, sleep, and mood — to preserve independence and the joy of living.

Nourishment: the first source of vitality

As we age, metabolism slows and energy reserves deplete more easily. What we eat has a powerful impact on how energized we feel. To sustain vitality, it's important to choose nutrients the body can absorb easily: high-quality proteins (eggs, fish, legumes, tofu), healthy fats (avocado, nuts, olive oil), and plenty of colorful plant foods rich in antioxidants and minerals.

Some key nutrients deserve special attention: magnesium helps relax muscles and the nervous system, while vitamin D and coenzyme Q10 boost cellular energy and support heart health. →→

→ Ces nutriments peuvent, dans certains cas, nécessiter une supplémentation encadrée par un professionnel afin d'assurer un dosage adapté et sécuritaire. Cependant, leur apport régulier par l'alimentation, à travers des repas complets et variés, demeure la base la plus sûre et la plus durable pour soutenir votre vitalité au quotidien.

L'hydratation est également cruciale. Avec l'âge, la sensation de soif diminue, mais les besoins demeurent bien présents. Et comme une plante qui se fane lorsqu'elle manque d'eau, notre corps perd de sa souplesse et de son éclat lorsque ses cellules sont insuffisamment hydratées. Une attention particulière devrait donc être portée à l'eau que l'on consomme chaque jour.

Plantes et superaliments : alliés naturels

S'hydrater ne se limite pas à boire de l'eau. Intégrer des bouillons d'os ou des tisanes reminéralisantes permet de répondre aux besoins hydriques, de compenser les pertes en minéraux et de soutenir les fonctions musculaires et articulaires.

Riche, réconfortant et profondément nourrissant, le bouillon d'os est bien plus qu'un simple aliment : c'est un véritable concentré de collagène, de minéraux et d'acides aminés essentiels. Il soutient la santé des articulations, des os et de la peau, tout en favorisant la régénération des tissus et la vitalité globale. C'est la saison parfaite pour sortir la mijoteuse et préparer vos propres recettes maison!

Parmi les superaliments à intégrer au quotidien, l'ortie occupe une place de choix. Source naturelle de fer, de magnésium, de calcium et de silice, elle reminéralise, tonifie et aide à combattre la fatigue. Elle s'avère particulièrement bénéfique en période de stress, de convalescence ou de ménopause.

Les habitudes de vie, un élément clé

La vitalité ne se résume pas à une simple absence de fatigue : elle se traduit par la capacité à garder une bonne humeur et à s'intéresser activement à ce qui nous entoure. Maintenir des liens sociaux, bouger régulièrement, jardiner, apprendre de nouvelles choses ou passer du temps dehors sont autant d'habitudes qui nourrissent notre dynamisme au quotidien. Une marche quotidienne, un bain de soleil matinal, quelques respirations profondes avant le repas ou un moment de rire entre amis font aussi partie d'une hygiène de vie vitalisante.

En conclusion, prendre soin de sa vitalité, c'est nourrir à la fois le corps et l'esprit. Cela passe par une alimentation colorée et diversifiée, un sommeil de qualité, une activité physique adaptée et des moments de détente qui apaisent le système nerveux. Avec de la régularité, quelques gestes simples et l'adoption de micro-habitudes positives, il devient possible de cultiver une énergie durable et de préserver son équilibre au fil des années.

→→ In certain cases, professional guidance may be needed to ensure safe supplementation — but for most, a well-balanced and varied diet remains the most reliable and sustainable way to maintain energy day to day.

Hydration is equally crucial. As we age, our sense of thirst diminishes, even though our bodies still need water. Like a plant that wilts without moisture, our bodies lose suppleness and glow when cells are under-hydrated. Paying attention to daily water intake is one of the simplest ways to support your energy and well-being.

Plants and superfoods: natural allies

Staying hydrated can go beyond drinking water — adding bone broths or mineral-rich herbal teas helps replenish minerals and support muscle and joint health.

Rich, soothing, and deeply nourishing, bone broth is more than just comfort food — it's a concentrated source of collagen, minerals, and essential amino acids. It promotes healthy joints, bones, and skin while supporting tissue repair and overall vitality. There's no better time to bring out your slow cooker and make a nourishing homemade batch.

Among the superfoods to include regularly, nettle stands out. Naturally rich in iron, magnesium, calcium, and silica, it strengthens, remineralizes, and helps combat fatigue. Nettle is especially beneficial during times of stress, recovery, or menopause.

Lifestyle habits: a key piece of the puzzle

True vitality is more than just the absence of fatigue — it's the ability to stay joyful, curious, and engaged with life. Maintaining social bonds, moving regularly, gardening, learning new things, or spending time outdoors all feed your inner spark. A daily walk, a few minutes of morning sunlight, deep breathing before meals, or a good laugh with friends — these simple moments are powerful ways to refresh both body and mind.

In summary, caring for your vitality means nourishing both body and spirit. It's about colourful, nutrient-rich meals, restful sleep, regular movement, and moments of calm that soothe the nervous system. With steady effort, simple habits, and a positive mindset, it's possible to build lasting energy and maintain balance at every stage of life.



Emma Lecky est membre de l'Association des naturopathes agréés du Québec. Elle pratique de son bureau privé à Rosemère et offre également des consultations en ligne. Pour plus d'information, visitez ***naturotheque.ca****.*
Emma Lecky is a member of the Association des Naturopathes Agréés du Québec. She practices from her private office in Rosemère and also offers online consultations. For more information, visit ***naturotheque.ca****.*



La santé mentale des aînés Seniors and Mental Health

Par | By Bjillian MacKinnon

UN REGARD SUR LA DÉPRESSION DU TROISIÈME ÂGE

Enfant, lorsque je rendais visite à ma grand-mère dans sa maison de retraite, les résidents m'accueillaient chaleureusement, me prenaient la main et me souriaient tout en me racontant leurs riches histoires. Mon grand-père, qui vivait de manière indépendante à côté, rendait visite à ma grand-mère tous les jours et trouvait un sens aux soins qu'il lui prodiguait tout en prenant le temps de lui offrir des activités réconfortantes et réparatrices.

Ces premières expériences m'ont amenée à faire du bénévolat dans des maisons de retraite tout au long de mes études secondaires. Les adultes applaudissaient mon engagement, mais je ne faisais que profiter de la joie que les personnes âgées apportaient à mon quotidien.

Cette expérience explique pourquoi je m'insurge lorsque la dépression du troisième âge est considérée comme un simple « phénomène lié au vieillissement ».

Recadrer la maladie

La Dre Sandrine Couture, gériatre à l'hôpital St-Mary's et professeure adjointe à la division de gériatrie de l'Université McGill, affirme que la dépression chez les personnes âgées n'est pas un phénomène normal lié au vieillissement, mais plutôt un trouble médical qui mérite des soins, des mesures préventives et un traitement.

La dépression du troisième âge est fréquente en raison de plusieurs facteurs de risque, tant biologiques que psychosociaux. Le vieillissement peut avoir un impact profond sur l'identité et le sentiment de soi, en particulier dans un contexte de deuil, de perte, de déclin des fonctions ou de la mobilité, et d'isolement après la retraite. La Dre Couture souligne que les personnes âgées d'aujourd'hui font également face aux conséquences de la pandémie de COVID-19, qui a entraîné des années d'isolement et la perte de l'accès aux activités sociales et aux relations. Ces facteurs de risque cumulés peuvent avoir un effet considérable et durable, alimentant l'anxiété et le stress, qui peuvent conduire à la dépression.

Bien que la dépression du troisième âge puisse présenter les signes familiers de la dépression observés chez les personnes plus jeunes, comme une perte d'intérêt pour les activités auparavant appréciées, elle ne s'accompagne souvent pas d'une tristesse manifeste, ce qui peut retarder le diagnostic. La Dre Couture souligne que les personnes âgées souffrant de dépression sont plus susceptibles de présenter des symptômes physiques (somatiques) et des changements cognitifs. →

A LOOK AT LATE-LIFE DEPRESSION

As a child visiting my grandmother's care home, I was embraced by residents who held my hand and smiled while sharing their rich histories. My grandfather, who lived independently next door, visited my grandmother daily and found meaning in her care while making time for comforting and restorative activities.

These early experiences led me to volunteer in senior homes throughout high school. Adults applauded my outreach, but I was simply soaking up the joy seniors brought to everyday moments.

This formative insight is why I bristle when late-life depression (LLD) is dismissed as just 'part of aging.'

Reframing the disease

Dr. Sandrine Couture, a geriatrician at St. Mary's Hospital and assistant professor in the division of geriatrics at McGill University, asserts that late-life depression is not normal aging, it is a medical condition that deserves care, prevention, and treatment.

LLD is prevalent due to several risk factors from the biological side to psychosocial. Aging can deeply impact identity and sense of self, especially amid grief, loss, declining function or mobility, and post-retirement isolation. Dr. Couture notes that today's seniors also face the aftermath of the COVID-19 pandemic that resulted in years of isolation and lost access to social activities and connections. These compounding risk factors can have a significant, long-lasting effect fuelling anxiety and stress, which can lead to depression.

While LLD can include familiar signs of depression seen in younger people, like a loss of interest in previously enjoyed activities, it is often unmarked by overt sadness, which can delay a diagnosis. Dr. Couture points out that seniors with depression are more likely to display physical (somatic) symptoms and cognitive changes. →→

→ Cela dit, le dépistage de la dépression chez les personnes âgées peut aider à distinguer la dépression d'autres changements d'humeur. Les personnes âgées peuvent ressentir de la solitude et de l'ennui sans être dépressives, mais un professionnel de la santé peut créer un espace sécuritaire pour évaluer et identifier tout sentiment réel de désespoir qui pourrait indiquer une véritable dépression nécessitant un traitement.

La Dre Couture souligne également que, même si les personnes âgées ont grandi à une époque où la santé mentale était stigmatisée et taboue, les professionnels de la santé d'aujourd'hui sont de plus en plus compétents pour reconnaître et traiter la dépression à tout âge.

Ce qui aide

Les personnes âgées méritent d'être reconnues et soutenues lorsqu'elles font face à la dépression. Les médecins généralistes, qui peuvent être la première ligne de soins dans le cas de la dépression du troisième âge, sont formés pour détecter les principaux symptômes et orienter les personnes à risque vers des gériatres et des psychiatres gériatriques pour une évaluation plus approfondie.

La Dre Couture souligne que les psychothérapies, comme la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie axée sur la résolution de problèmes, offrent des outils pour lutter contre la dépression et retrouver un sentiment d'autonomie.

De nombreuses données montrent que les interventions visant à prévenir la solitude et l'isolement peuvent réduire considérablement le risque de dépression chez les personnes âgées. La Dre Couture explique que des thérapies comme l'hortithérapie se sont avérées efficaces, et elle encourage les personnes âgées à rester actives grâce à des activités communautaires et à des exercices accessibles afin d'améliorer leur humeur et de préserver leur mobilité et leurs capacités fonctionnelles.

Assistance

Comment aider une personne souffrant de dépression du troisième âge? La Dre Couture estime que le geste le plus puissant consiste simplement à être présent, à maintenir un contact régulier et à écouter attentivement afin de déterminer la meilleure façon de répondre aux besoins individuels de votre proche.

Tendre la main

La Dre Couture nous rappelle que la dépression tardive n'est pas un signe de vieillissement, mais qu'elle peut être traitée. En fait, elle souligne que les personnes âgées font preuve d'une grande résilience face aux défis que pose le vieillissement. Si vous, ou un de vos proches, présentez des signes de dépression tardive, il est important et utile de demander de l'aide. Il existe aujourd'hui de nombreuses options de traitement, et il y a de l'espoir quant à une amélioration.

→→ That being said, screening for depression in seniors can help distinguish depression from other mood changes. Seniors may present with loneliness and boredom without depression, but a medical professional can create a safe space to evaluate and identify any real hopelessness that could indicate a true depression requiring therapy.

Dr. Couture also emphasizes that while seniors grew up in an era of stigma and silence around mental health, today's medical professionals are increasingly skilled at recognizing and treating depression at any age.

What helps

Seniors deserve validation and support when facing depression. General practitioners, who can be the first line of care in LLD, are trained to pick up on the key symptoms and refer at-risk seniors to geriatricians and geriatric psychiatrists for further evaluation.

Dr. Couture underscores that psychotherapies, like cognitive behavioural therapy and problem-solving therapy, offer tools to combat depression and restore a sense of agency.

Extensive data shows that interventions to prevent loneliness and isolation can significantly reduce the risk of depression in seniors. Dr. Couture explains that therapies like horticultural therapy have been proven effective, and she encourages older adults to stay engaged through community activities and accessible exercise to boost mood and preserve mobility and function.

Support

How can you support someone facing LLD? Dr. Couture believes the most powerful act is simply being there, through regular connection and attentive listening, to understand how best to meet your loved one's individual needs.

Reach out

Dr. Couture reminds us that LLD is not aging, it's treatable. In fact, she notes that seniors actually show tremendous resilience facing the challenges that older age brings. So if you, or someone you love, is showing signs of LLD, it is important and worthwhile to reach out. There are many treatment options available now and there is hope for improvement.



Bjillian MacKinnon est une défenseure des patients passionnée avec un diplôme en écriture. Elle travaille en collaboration avec des patients, des organisations à but non lucratif et des services de soins de santé pour aider à faire connaître divers problèmes de santé chroniques.
Bjillian MacKinnon is a passionate patient advocate with a degree in writing. She has worked closely with patients, nonprofits, and healthcare organizations to help spread awareness about various chronic health conditions.

Prenons un moment pour la santé mentale



Prenez quelques respirations profondes.

Faites une courte marche.

Buvez un verre d'eau.

Levez-vous et étirez-vous.

Prenez des nouvelles d'un être cher.

Écrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.

Limitez votre temps d'écran.

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Mangez quelque chose de nourrissant.

Prenez une pause lorsque vous êtes stressé.

Écoutez votre playlist préférée.

Concentrez-vous sur une seule tâche à la fois.

Prenez quelques minutes de soleil.

Offrez un sourire ou un mot gentil.

Célébrez une petite réussite.

Déconnectez-vous des médias sociaux.

Essayez une nouvelle recette.

Faites une pause et observez vos environs.

Plongez-vous dans un bon livre.

Riez d'une niaiserie.

Arrêtez-vous un instant et fermez les yeux.

Appelez ou textez un ami.

Prenez un bon bain chaud.

Notez quelque chose qui a bien été aujourd'hui.

Parlez à vos plantes.

Faites un câlin à votre animal.

Permettez-vous de vous reposer.

Soyez gentil avec vous-même.

Bell
Cause pour la cause

bell.ca/cause

Take a moment for mental health



Take a few deep breaths.

Go for a short walk.

Drink a glass of water.

Stand up and stretch.

Check in on a loved one.

Write down one thing you're grateful for.

Limit screen time.

Talk to someone you trust.

Eat something nourishing.

Take a break when stressed.

Listen to your favourite playlist.

Focus on one task at a time.

Get a few minutes of sunlight.

Offer a smile or a kind word.

Celebrate a small win.

Disconnect from social media.

Try a new recipe.

Pause and notice your surroundings.

Lose yourself in a good book.

Laugh at something silly.

Stop for a moment and close your eyes.

Call or text a friend.

Take a nice hot bath.

Notice something that went right today.

Talk to your plants.

Cuddle your pet.

Give yourself permission to rest.

Be kind to yourself.

Bell Let's Talk

bell.ca/letstalk

VIEILLIR ET BIEN VIVRE
AGING & LIVING WELL



VIEILLIR AVEC GRÂCE ET DIGNITÉ
AGING WITH GRACE AND DIGNITY

VIVRE INTELLIGEMMENT, VIEILLIR SÛREMENT
SMART LIVING, SAFE AGING

VACANCES POUR AÎNÉS AVISÉS
SAVVY SENIOR TRAVEL

DÉMÉNAGER DANS PLUS PETIT, UNE GRANDE DÉCISION
DOWNSIZING DECISIONS

LA BONNE OREILLE D'AMMA
AMMA'S GOOD EAR

Publireportage
Advertorial
Feature



Vieillir avec grâce et dignité Aging with Grace and Dignity

Bienvenue dans cette nouvelle édition de *Vieillir et bien vivre*. Cette édition couvre toute une gamme de conseils pratiques et d'informations encourageantes.

Sur une note optimiste, nous examinons comment la technologie transforme la vie des personnes âgées. Partout au Canada, des programmes et des projets pilotes explorent comment les appareils intelligents peuvent aider les aînés à vieillir chez eux. Qu'il s'agisse de détecteurs de chute, de dispositifs de localisation GPS ou d'outils de soins virtuels, l'objectif est d'améliorer l'autonomie tout en garantissant la sécurité et la connexion.

Les liens avec la famille et la communauté sont essentiels à mesure que nous vieillissons. Mais qu'en est-il des liens avec notre planète dans son ensemble? Il n'est jamais trop tard pour planifier un voyage au nom de la découverte. Les aînés peuvent s'épanouir à l'étranger grâce à leur sagesse, leur expérience et leur prudence. Consultez notre guide préparatoire à l'aventure, rempli de conseils pratiques pour voyager.

Coincé à la maison? Il est peut-être temps d'envisager une autre sorte d'aventure : réduire la taille de votre logement. Les enfants ont quitté le nid, celui-ci est trop grand à gérer et vous préférez être plus proche de l'action avec un pied-à-terre pratique ou un appartement dont vous n'avez pas à vous soucier de l'entretien. Avant de mettre votre maison en vente, tenez compte des conseils honnêtes et avisés d'un courtier.

Pour finir, voici le témoignage émouvant de Liza Selvarajah et de sa grand-mère. En tant qu'orthophoniste, Liza offre une perspective unique sur les difficultés rencontrées par sa grand-mère en raison de sa perte auditive. À travers l'expérience de sa grand-mère, Liza partage une histoire d'espoir, de courage et de courtoisie élémentaire lorsqu'il s'agit de communiquer avec des personnes de notre entourage qui souffrent d'une perte auditive.

Welcome back to another edition of *Aging & Living Well*. This edition covers the gamut of practical advice and hopeful news.

Starting on a hopeful note, we examine how tech is changing the lives of the elderly. Across Canada, programs and pilot projects are exploring how smart devices can help seniors age in place. From fall-detection sensors, GPS trackers, and virtual care tools, the goal is to enhance autonomy while ensuring safety and connection.

Connection to family and community is paramount as we age. But what about connecting to our planet as a whole? It's never too late to plan a trip in the name of discovery. Seniors can thrive abroad, what with their wisdom, experience, and prudence. Check out our pre-adventure primer filled with practical travel tips.

Stuck at home? Maybe it's time to consider another kind of adventure: downsizing. The kids have flown the coop, the nest is too big to manage, and you'd rather be closer to the action with a practical pied-a-terre or a condo where you don't have to worry about upkeep. Before you put your home up for sale, consider some honest and good advice from an actual realtor.

Last up is a heartwarming, first-person account of Liza Selvarajah and her grandmother. As a speech and language pathologist, Liza offers a unique perspective on her grandmother's struggles with hearing loss. Through her grandmother's experience, Liza shares a tale of hope, courage, and common courtesy when it comes to communicating with the people in our lives who suffer from hearing loss.

CHARTwell

Le meilleur est devant vous. Êtes-vous prêts ?

Menez une retraite active, sociale et enrichissante tout en concentrant votre énergie sur ce qui compte vraiment pour vous.

Ready for your best years?

Experience the difference Chartwell provides - where social connections, exceptional services and dedicated staff can make your life better.

Planifiez une visite dès aujourd'hui ! Book a tour today!

Prenez une longueur d'avance dans la planification financière de votre vie en résidence avec Chartwell

Découvrez comment Chartwell peut vous aider à planifier votre retraite grâce au guide exclusif ***L'abordabilité de la vie en résidence***, disponible sur **chartwell.com**.

Vous pensez que vous ou un proche pourriez tirer parti de la vie en résidence, mais vous cherchez encore à déterminer si c'est accessible ? Heureusement, vous constaterez que la vie en résidence pour retraités peut être plus abordable que vous ne l'imaginez. Dans certaines circonstances, ce choix peut même s'avérer moins cher que d'autres options de soutien, comme les soins privés à domicile.

Pour vous aider dans vos recherches, nous vous présentons notre guide complet qui vise à déboulonner les mythes courants sur le coût de la vie en résidence et à vous faire découvrir les différentes options qui s'offrent à vous. Les questions et préoccupations courantes concernant son coût y sont traitées ; vous trouverez notamment des conseils d'expert sur les sujets suivants :

- Les coûts de vieillir à domicile par rapport à ceux de la vie en résidence.
- Les stratégies financières pour vous permettre la vie en résidence.
- Les questions financières courantes sur la vie en résidence.
- Et beaucoup plus !

Nos conseillers sont également disponibles pour vous accompagner. Nous pouvons répondre à vos questions, vous guider dans vos discussions familiales et même vous aider à planifier une visite personnalisée.

Appelez-nous au 1 855 461-0685 dès aujourd'hui pour planifier une visite dans la résidence de votre choix ou visitez chartwell.com.



Get a head start on your financial planning for senior living with Chartwell

We will answer popular questions and concerns about the cost of retirement residences, including expert guidance on the following topics:

- Planning for retirement living expenses
- The cost of aging in place vs. senior living
- Strategies for affording senior living
- Common financial questions about senior living
- And much more!

Learn how Chartwell can help you plan your retirement with our exclusive guide, ***Affording Senior Living***, available on **chartwell.com**.

Have you ever thought about senior living as a potential option for yourself or a loved one, but you are now wondering if you can afford the lifestyle? Fortunately, you may find it's more attainable than you think, and when compared to other support options like homecare, may be the more affordable choice.

To help you determine how valuable a retirement living lifestyle can be for you or a loved one, Chartwell launched an exclusive guide where we aim to demystify common myths about senior living affordability and educate you on your options.

Our knowledgeable Retirement Living Consultants are here to help guide your journey too. We can answer your questions, assist with family conversations, and even help you book a personal tour.

Call 1-855-461-0685 to book a tour at any Chartwell community you're exploring, or visit chartwell.com today.

CHARTwell.COM

cogir
RÉSIDENCES



Pour vivre pleinement
To Live Fully

Quels que soient vos envies et vos besoins, les résidences Cogir vous offrent la liberté de vivre chaque jour à votre façon.

Whatever your desires or needs, Cogir Residences offer you the freedom to live each day your way.

Avec plus de 75 résidences privées pour retraités bien établies à travers le Québec, dont plusieurs dans la grande région de Montréal, les appartements avec services de Cogir s'imposent comme le choix naturel pour une retraite épanouie, à votre image, entouré de gens qui partagent vos intérêts.

Des appartements confortables, des aires communes propices aux rencontres et au plaisir, des jardins baignés de lumière où il fait bon se détendre entre amis... tout est pensé pour favoriser un quotidien agréable, actif et stimulant. Vivre dans une résidence Cogir, c'est profiter d'un environnement sécurisant et bienveillant, où le confort et la tranquillité d'esprit vont de pair avec la convivialité et le dynamisme.

With more than 75 well-established Private retirement residences across Quebec — including several in the greater Montreal area — Cogir's serviced apartments are the natural choice for a fulfilling retirement, true to who you are, surrounded by people who share your interests.

Comfortable apartments, inviting common areas that encourage connection and enjoyment, sunlit gardens where you can relax and chat with friends — every detail is designed to foster a pleasant, active, and inspiring daily life.

Living in a Cogir residence means enjoying a safe and caring environment, where comfort and peace of mind go hand in hand with friendliness and vitality.

Le plaisir au cœur du quotidien

Dans les résidences Cogir, l'ennui n'a pas sa place. Les activités sont aussi variées que stimulantes : programmes de mise en forme, ateliers créatifs, conférences inspirantes, jeux de société, soirées thématiques… Nos équipes de loisirs rivalisent d'imagination pour offrir sans cesse de nouvelles occasions de vivre pleinement.

Et pour le plaisir des papilles, chaque jour, les chefs proposent des plats savoureux et équilibrés, aussi beaux que bons. Classiques réinventés ou menus découvertes, il y en a pour tous les goûts ! Les repas sont servis dans une ambiance conviviale, à la salle à manger, où l'on partage bien plus qu'un repas : des moments de bonheur et de complicité.

Des services à la carte pour un confort total

En plus de l'offre culinaire et des activités variées, plusieurs résidences Cogir proposent des soins d'assistance et de santé personnalisés, à la carte ou en forfait. Grâce au Centre Multi-Services, des professionnels qualifiés se déplacent directement sur place pour répondre à vos besoins.

Prenez rendez-vous pour une visite dans la résidence la plus près de chez vous, et venez découvrir comment il fait bon vivre pleinement, dans les résidences Cogir.



Joy at the heart of everyday life

At Cogir Residences, boredom simply doesn't exist. Our activity programs are as diverse as they are engaging: fitness classes, creative workshops, inspiring talks, board games, and themed evenings. Our recreation teams are constantly coming up with new ways to offer residents fresh opportunities to live fully.

And for food lovers, every day our talented chefs prepare delicious, well-balanced meals that are as beautiful as they are tasty. Whether you prefer reinvented classics or new culinary discoveries, there's something for everyone! Meals are served in a warm, friendly dining room where residents share much more than food — they share moments of happiness and connection.

Personalized services for total comfort

Beyond the culinary delights and varied leisure activities, many Cogir residences also offer customized assistance and health care services, available à la carte or as part of a package. Through the Multi-Service Centre, qualified professionals come directly to the residence to meet your needs.

Schedule a visit at the residence nearest you and come discover how wonderful it feels to live fully, at Cogir Residences.



Pour en savoir davantage : ResidencesCogir.com
To learn more: CogirSeniorLiving.ca



Vivre intelligemment, vieillir sûrement
Smart Living, Safe Aging

Par | By Julia Scala

OUTILS TECHNOLOGIQUES POUR LES AÎNÉS

À une époque où la technologie évolue constamment, un groupe démographique trouve une nouvelle autonomie grâce à l'innovation : les aînés. Le stéréotype selon lequel les personnes âgées craignent la technologie est en train de disparaître rapidement.

Partout au Canada, des programmes et des projets pilotes explorent comment les appareils intelligents peuvent aider les personnes âgées à vieillir chez elles. En Colombie-Britannique, par exemple, un programme appelé *LTC@Home* combine des visites en personne avec des technologies à domicile comme des capteurs de détection de chute, des traceurs GPS et des outils de soins virtuels. L'objectif est simple : renforcer l'autonomie tout en garantissant la sécurité et la connexion.

Au-delà des projets pilotes et des initiatives gouvernementales, de nombreux gadgets technologiques sont déjà offerts sur le marché. Des brosses à dents électriques aux systèmes d'alerte médicale, en passant par les aspirateurs robots et les détecteurs de fumée intelligents, la technologie devient discrètement l'un des alliés les plus puissants pour aider les personnes âgées à vivre de manière autonome, en toute sécurité et dans la dignité.

Moniteurs de santé portables

Les montres intelligentes modernes peuvent faire bien plus que compter les pas. Les modèles d'*Apple*, de *Samsung* et de *Fitbit* peuvent détecter les rythmes cardiaques irréguliers, surveiller les niveaux d'oxygène, suivre les habitudes de sommeil et appeler automatiquement les secours en cas de chute grâce à des capteurs intégrés et des fonctions SOS d'urgence. Pour une personne vivant seule, cela peut faire la différence entre un sauvetage rapide et des heures d'attente avant l'arrivée des secours. Mieux encore, bon nombre de ces montres font également office de coachs santé discrets, rappelant à leurs utilisateurs de prendre leurs médicaments, de se lever et de s'étirer, ou de prendre quelques respirations profondes lorsque leur niveau de stress augmente. Outre les montres intelligentes, il existe des glucomètres, des tensiomètres et des appareils auditifs compatibles *Bluetooth*.

Assistants vocaux et automatisation de la maison

« Alexa, allume les lumières. » Pour certains, c'est une question de commodité. Pour d'autres, c'est une question de liberté. Les assistants vocaux comme *Amazon Echo* ou *Google Nest Hub* peuvent transformer la façon dont →

TECH TOOLS FOR SENIORS

In an age when technology is constantly evolving, one demographic is finding new empowerment through innovation: seniors. The stereotype that older adults shy away from tech is fading fast.

Across Canada, programs and pilot projects are exploring how smart devices can help seniors age in place. In British Columbia, for instance, a program called *LTC@Home* combines in-person visits with at-home technology such as fall-detection sensors, GPS trackers, and virtual care tools. The goal is simple: enhance autonomy while ensuring safety and connection.

Beyond pilot projects and government initiatives, many tech gadgets are already available on the consumer market. From electric toothbrushes and medical alert systems to robot vacuums and smart smoke detectors, technology is quietly becoming one of the most powerful allies in helping older adults live independently, safely, and with dignity.

Wearable health monitors

Modern smartwatches can do more than count steps. Models from Apple, Samsung and Fitbit can detect irregular heart rhythms, monitor oxygen levels, track sleep patterns, and automatically call for help in the event of a fall with built-in sensors and emergency SOS features. For someone living alone, that can mean the difference between a quick rescue and hours waiting for help. Even better, many of these watches double as gentle health coaches, reminding wearers to take medication, get up and stretch, or take a few deep breaths when stress levels spike. In addition to smartwatches, there are Bluetooth-enabled glucose meters, blood pressure monitors, hearing aids.

Voice assistants and home automation

"Alexa, turn on the lights." For some, it's a convenience. For others, it's freedom. Voice assistants like Amazon Echo or Google Nest Hub can transform how seniors interact →→

→ les personnes âgées interagissent avec leur domicile, en particulier celles qui ont des difficultés motrices ou visuelles. Qu'il s'agisse de régler le thermostat, d'ouvrir les rideaux, de passer des appels téléphoniques ou d'envoyer des rappels, ces outils permettent aux personnes âgées de garder le contrôle sans effort physique. Ils peuvent également contribuer à combler le fossé entre les générations, en mettant les personnes âgées en relation avec leurs proches par l'intermédiaire d'appels vocaux ou vidéo, même lorsque la distance ou la mobilité réduite rendent les visites difficiles.

Sécurité intelligente et surveillance à domicile

Les capteurs de détection de chute et de mouvement ne sont qu'une partie de l'équation. De nouveaux systèmes comme *Chirp* ou *Apple Home* peuvent surveiller les niveaux d'activité, détecter des mouvements irréguliers ou alerter les soignants lorsque quelque chose semble anormal, sans porter atteinte à la vie privée. Certains suivent même la qualité du sommeil ou l'observance des traitements médicamenteux. Pour les membres de la famille qui jonglent entre leur travail, la garde des enfants et les soins à prodiguer, ces technologies peuvent apaiser l'inquiétude constante que quelque chose puisse arriver à leurs parents âgés lorsqu'il n'y a personne pour veiller sur eux. C'est la tranquillité d'esprit, offerte par la technologie numérique.

Un avantage caché : lutter contre la solitude

La sécurité n'est pas seulement physique, mais aussi émotionnelle. L'isolement reste l'une des plus grandes menaces pour la santé mentale et physique des personnes âgées. La technologie ne peut remplacer le contact humain, mais elle peut combler le fossé, et les bons outils peuvent faire une réelle différence. Les appels vidéo, les clubs en ligne et les assistants vocaux qui discutent aident à rétablir le lien et apportent du réconfort dans la vie quotidienne. Combinées à la compagnie de bénévoles, d'infirmières, de travailleurs sociaux, d'amis ou de membres de la famille, ces technologies deviennent des catalyseurs d'inclusion et d'appartenance plutôt que des substituts aux relations humaines.

Vieillir dans la dignité à l'ère numérique

La sécurité, l'autonomie et la socialisation restent les piliers d'un vieillissement harmonieux, et grâce à une intégration réfléchie, la technologie peut renforcer chacun d'entre eux. À mesure que notre population vieillit, Montréal, comme de nombreuses villes canadiennes, doit relever le défi de répondre à des demandes de soins croissantes avec des ressources limitées. Adopter ces innovations n'est pas seulement une question de commodité, c'est un acte de compassion. Car bien vivre, à tout âge, devrait signifier vivre librement en toute sécurité.

→→ with their homes, especially for those with mobility or vision challenges. From adjusting thermostats and opening the curtains to making phone calls or sending reminders, these tools allow seniors to maintain control without physical strain. They can also help bridge generational divides, connecting seniors with their loved ones through voice or video calls, even when distance or limited mobility make visits difficult.

Smart safety and home monitoring

Fall detection and motion sensors are only part of the equation. New systems such as Chirp or Apple Home can monitor activity levels, detect irregular movement patterns, or alert caregivers when something seems off, without invading privacy. Some even track sleep quality or medication adherence. For family members juggling work, childcare, and caregiving, these technologies can ease the constant worry that something might happen to their elderly parent when no one's around. It's peace of mind, digitally delivered.

A hidden benefit: combating loneliness

Safety is not only physical, but also emotional. Isolation remains one of the biggest threats to seniors' health, both mental and physical. Technology can't replace human contact, but it can bridge the gap, and the right tools can make a real difference. Video calls, online clubs and voice assistants that chat help rebuild connection and bring comfort to daily life. Combined with companionship from volunteers, nurses, social workers, friends or family, these technologies become catalysts for inclusion and belonging rather than substitutes for human connection.

Aging with dignity in the digital era

Safety, independence, and socialization remain the pillars of aging well, and with thoughtful integration, technology can strengthen each one. As our population ages, Montreal, like many Canadian cities, faces the challenge of meeting growing care demands with limited resources. Embracing these innovations is not just a matter of convenience; it's an act of compassion. Because living well, at any age, should mean living freely with security.



*Julia Scala est étudiante en soins infirmiers cliniques, correspondante médicale et cofondatrice de Mingo (**mymingo.com**), une plateforme qui redéfinit notre façon de parler du handicap, de l'inclusion et du lien social. Titulaire d'une spécialisation en leadership et en gestion obtenue à Harvard, elle allie expertise clinique, créativité et engagement pour rendre la santé et la science accessibles à tous.*
*Julia Scala is a clinical nursing student, medical correspondent, and cofounder of Mingo (**mymingo.com**), a platform redefining how we talk about disability, inclusion, and connection. With a Harvard specialization in leadership and management, she combines clinical expertise, creativity, and advocacy to make health and science accessible to all.*



LE CENTRE Cummings CENTRE

CENTRE CUMMINGS

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES 50 ANS ET PLUS

Plaque tournante de la communauté des adultes de 50 ans et plus de Montréal, le Centre Cummings enrichit chaque année la vie de quelque 10 000 personnes en offrant des programmes dynamiques et novateurs, des services sociaux et des occasions de bénévolat qui évoluent en fonction des besoins de nos membres.

Nos partenariats avec des organisations de premier plan dans les domaines de la santé, de l'éducation et des services communautaires nous permettent d'offrir des programmes avant-gardistes, tout en conservant la touche chaleureuse et personnelle qui caractérise le Centre Cummings.

Découvrez nos programmes

Que vous souhaitiez rester actif(ve), apprendre quelque chose de nouveau ou enrichir vos relations sociales, nous proposons une gamme d'activités adaptées à vos besoins, accessibles en personne ou en ligne.

Devenez bénévole

Partagez votre temps, vos compétences et votre expertise et découvrez le pouvoir transformateur du don! Le bénévolat au Centre Cummings est une occasion unique de créer un impact positif et durable dans la vie des personnes aînées.

Besoin de soutien des services sociaux?

Découvrez l'éventail complet des programmes et services accessibles et confidentiels qui permettent de vieillir dans la dignité et de maximiser l'autonomie.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DYNAMIQUE

JOIN OUR THRIVING COMMUNITY

cummingscentre.org /fr • cummingscentre.org

514.342.1234
information@cummingscentre.org

CENTRE CUMMINGS
5700 avenue Westbury

Centraide du Grand Montréal

BÉNÉFICIAIRE DE LA BENEFICIARY OF FEDERATION CJA

FONDATION Cummings Centre FOUNDATION

514.342.1234

information@cummingscentre.org



PROGRAMS AND SERVICES FOR THE 50+

As the hub of Montreal's 50+ community, the Cummings Centre touches the lives of 10,000 people annually with innovative programs, services and volunteer opportunities that evolve with our participants' needs.

Our partnerships with leading healthcare, educational, and community organizations ensure we deliver cutting-edge programs while maintaining the warm, personal touch that defines the Cummings experience.



Explore our programs

Whether you're looking to stay active and healthy, eager to learn something new or seeking meaningful social connections, we have a range of options to suit your needs. Participate in-person or online.



Become a volunteer

Share your time, skills and expertise and experience the transformative power of giving! Volunteering at the Cummings Centre offers a unique opportunity to make a lasting and meaningful impact on the lives of seniors.



Looking for social services support?

Learn about the full spectrum of programs and services that are accessible, confidential and support aging with dignity and maximize independence.

LE GROUPE MAURICE

COMPLEXES RÉSIDENTIELS POUR RETRAITÉS

RESIDENTIAL COMPLEXES FOR RETIREES

Votre bien-être pensé avec soin

Your well-being handled with care



Que vous ayez besoin d'un accompagnement quotidien ou d'aide pour une convalescence, les unités de soins du Groupe Maurice sont là pour vous offrir tout le confort et la prise en charge nécessaires à votre santé.

Whether you need daily assistance or convalescent care, Le Groupe Maurice care units are here to provide you with comprehensive support and comfort for your health.



Découvrez-en plus
sur notre offre de soins
LeGroupeMaurice.com/AvecSoin

Learn more
about our care offer
LeGroupeMaurice.com/WithCare



Vacances pour aînés avisés
Savvy Senior Travel

Par | By Tod Hoffman

VOYAGER COMME UN PRO À LA RETRAITE

Selon un sondage Ipsos, près de 75 % des travailleurs canadiens âgés de plus de 50 ans prévoient voyager une fois à la retraite, ce qui montre à quel point les voyages sont une priorité pour les personnes âgées. Étant une expérience enrichissante et inspirante à tout âge, avec quelques précautions, les voyages prolongés et sans contraintes peuvent être appréciés jusqu'à un âge avancé.

Réservez tôt

En réservant tôt, vous bénéficiez d'un plus grand choix et souvent de meilleurs prix, ce qui est utile si vous avez un budget limité. Cela vous laisse également le temps de demander des aménagements particuliers, tels que des chambres au rez-de-chaussée ou des moyens de transport accessibles. Voyager pendant la saison basse peut également être moins cher et plus agréable si vous souhaitez éviter la chaleur et les foules.

Envisagez les voyages en groupe

La liberté des voyages en solo et le plaisir de créer son propre itinéraire apportent des satisfactions particulières, mais comportent également un degré d'incertitude plus élevé que les voyages en groupe, qui offrent un soutien et une navigation plus fluide sur des terrains inconnus. Il est rassurant de confier l'organisation du voyage à des professionnels réputés, sans oublier la compagnie de voyageurs qui partagent les mêmes intérêts. Pensez aux visites guidées, aux croisières ou aux complexes hôteliers tout inclus où une grande partie de la logistique est prise en charge pour vous. →

VACATION LIKE A PRO IN YOUR GOLDEN YEARS

According to an Ipsos poll, nearly 75 per cent of working Canadians over fifty expect to travel once they retire, an indication of how high travel ranks as a priority for seniors. A rich and inspiring experience at any age, with a few precautions, extensive and unfettered travel can be enjoyed well into older age.

Book early

Booking in advance gives you more options and often better prices, which is helpful if you're on a budget. It also allows time to request special accommodations, such as ground-floor rooms or accessible transport options. Travelling during shoulder season can also be cheaper and more enjoyable if you want to avoid hot weather and large crowds.

Consider group tours

The freedom of solo travel and the joys of creating an itinerary bring particular rewards but also carry a higher degree of uncertainty compared to travelling in a group. A good crew can provide support and smoother navigation through unfamiliar terrain. There is peace of mind that comes with having reputable professionals handle travel arrangements, not to mention the companionship of likeminded fellow travellers. Consider guided tours, cruises, or all-inclusive resorts where much of the logistics are handled for you. →→

→ Investissez dans une assurance

Il est absolument indispensable de souscrire une assurance voyage adéquate avant de partir à l'étranger. Les régimes d'assurance maladie provinciaux et territoriaux ne couvrent parfois qu'une petite partie, voire aucune partie, des frais médicaux engagés à l'étranger. De plus, notez que l'assurance maladie publique ne paiera jamais les factures à l'avance. Dans certains pays, les patients peuvent se voir refuser des soins s'ils ne peuvent pas prouver qu'ils ont les moyens de couvrir leurs dépenses.

Toute police d'assurance doit couvrir trois éléments essentiels :

1. Évacuation médicale vers le Canada (ou vers l'endroit le plus proche disposant d'établissements de soins appropriés).
2. Conditions préexistantes (spécifiques à votre situation) avec une « clause de stabilité » qui précise la période pendant laquelle la couverture est prolongée (lire les petits caractères).
3. Rapatriement en cas de décès à l'extérieur du Canada.

Prenez rendez-vous pour un examen médical

La Dre Evelyn Charland, médecin basée à Ottawa et spécialisée en médecine des voyages, recommande aux personnes âgées de consulter un professionnel de la santé de quatre à six semaines avant leur départ afin de discuter de leur état de santé dans le contexte d'un itinéraire particulier. « Cela est particulièrement important lorsque vous voyagez en dehors du Canada, des États-Unis ou de l'Europe du Nord et de l'Ouest, où il existe des risques de maladies liées à l'eau insalubre et où des précautions spécifiques et des vaccinations sont souvent recommandées. Souvent, les voyageurs ne sont pas conscients de toutes les maladies évitables dans leur pays de destination, et la consultation leur fournirait des informations précieuses pour reconnaître et minimiser les risques. »



« Il est recommandé que toute affection chronique, tels que l'hypertension ou le diabète, soit bien prise en charge par l'équipe soignante avant le voyage », dit la Dre Charland. « En cas d'exacerbation de certaines affections, des médicaments peuvent être prescrits à l'avance aux patients, par exemple pour l'asthme ou les réactions allergiques. » Il peut également y avoir une période précise de temps après une maladie aiguë, notamment une crise cardiaque, un caillot sanguin ou une intervention chirurgicale, pendant laquelle voyager serait déconseillé. →

→→ Invest in insurance

Having adequate travel insurance coverage before going abroad is an absolute must. Provincial health plans may cover none, or only a small portion, of medical costs incurred outside the country. Moreover, take note that government health insurance will never pay for bills up front. In some countries, patients can be refused treatment if they cannot show means to cover their expenses.

Three essentials that any policy ought to cover:

1. Medical evacuation to Canada (or the nearest place with appropriate care facilities).
2. Pre-existing conditions (specific to your situation) with a "stability clause" that states the period for which coverage is extended (read the fine print).
3. Repatriation in case of death outside Canada.

Schedule a medical check-up

Dr. Evelyn Charland, an Ottawa-based physician with expertise in travel medicine, recommends that seniors consult a healthcare professional four to six weeks prior to travel in order to discuss their individual health conditions in the context of a particular itinerary. "When traveling outside of Canada, the United States, or northern and western Europe where there may be risks of illness from unclean water, and specific precautions and vaccination are often recommended. Often, travellers are unaware of all the preventable illnesses at their destination country and the consultation would provide them with valuable knowledge to recognize and minimize risks."

"It is recommended that any chronic condition, such as hypertension or diabetes, be well managed by a person's healthcare team before travelling," says Dr. Charland. "For exacerbation of certain conditions, patients may be prescribed medication in advance, for example asthma or for an allergic reaction." There may also be a specified amount of time following an acute illness, including heart attack, blood clot, or surgical procedure, when travel would not be advised. →→

→ Faites vos valises intelligemment

Évitez de trop vous encombrer en emportant des chaussures et des vêtements polyvalents et confortables. Utilisez des cubes ou des organiseurs pour garder vos affaires accessibles et bien rangées. Privilégiez les bagages à roulettes légers pour faciliter leur manipulation.

Voyagez toujours avec une quantité suffisante de médicaments sur ordonnance et rangez-les dans votre bagage à main. Conservez les médicaments dans leur emballage d'origine, et emportez une copie de vos ordonnances avec vous. Notez que certains produits pharmaceutiques, tels que le cannabis médical, qui sont légaux sur ordonnance au Canada, peuvent être illégaux dans d'autres pays.



→→ Pack smart

Avoid overpacking by bringing versatile, comfortable clothing and footwear. Use packing cubes or organizers to keep things accessible and orderly. Prioritize lightweight rolling luggage for easier handling.

Always travel with sufficient amounts of prescription medications and pack them in carry-on luggage. Keep medications in their original packaging and bring a copy of your prescriptions with you. Note that some pharmaceuticals, such as medical marijuana, that are legal with a prescription in Canada may be illegal in other countries.

Restez en sécurité

La santé n'est pas la seule préoccupation lorsque l'on part à l'étranger. La sécurité est également une priorité, en particulier lorsque l'on voyage seul ou dans des endroits inconnus. Partagez votre itinéraire avec vos proches et conservez une liste de contacts d'urgence, vos confirmations de réservation et des copies de vos pièces d'identité et de votre assurance à plusieurs endroits (sous forme numérique et physique).

Il est important d'être conscient des considérations de sécurité, où que l'on aille. Le gouvernement du Canada offre des conseils et des avis de voyage complets couvrant tous les pays du monde. Il propose également un service d'enregistrement en ligne des Canadiens à l'étranger, grâce auquel vous pouvez être contacté et bénéficier de services consulaires en cas d'urgence locale.

Stay safe

Health isn't the only concern when going abroad. Safety is also a priority, especially when travelling alone or to new places. Share your itinerary with family members and keep a list of emergency contacts, booking confirmations, and copies of your ID and insurance in multiple locations (digital and physical).

It's important to be aware of any security considerations wherever one is going. The Government of Canada offers comprehensive travel advice and advisories covering every country in the world. They also offer an online Registration of Canadians Abroad, through which you can be contacted and receive consular services in the event of local emergencies.

Allez-y à votre rythme

L'un des plaisirs de voyager à un âge avancé est la liberté de choisir son propre rythme. Ne vous sentez pas obligé de tout voir en une seule journée. Prévoyez du temps pour vous reposer, et ne surchargez pas votre itinéraire. De nombreux endroits proposent des réductions pour les aînés dans les musées, les transports et les attractions, ce qui est une autre bonne raison de prendre votre temps et de profiter de chaque expérience.

L'âge ne devrait jamais être un obstacle au voyage. Voyager pendant ses vieux jours, c'est créer de nouveaux souvenirs et profiter du monde sous un nouveau jour. Avec une planification minutieuse et quelques ajustements pratiques, les personnes âgées peuvent profiter de vacances sécuritaires, confortables et inoubliables. Qu'il s'agisse d'une escapade d'un week-end ou d'un voyage d'un mois, lancez-vous dans l'aventure!

Pace yourself

One of the joys of travelling in later years is the freedom to set your own pace. Don't feel pressured to see everything in one day. Schedule time to rest and don't overload your itinerary. Many places offer senior discounts for museums, transportation, and attractions — another good reason to take your time and enjoy each experience.

Age should never be a barrier to travel. Travelling in your golden years is about creating new memories and enjoying the world in a new light. With thoughtful planning and a few practical adjustments, seniors can enjoy safe, comfortable, and unforgettable vacations. Whether it's a weekend getaway or a month-long journey, embrace the adventure!



Tod Hoffman est un professionnel de la communication chevronné et un écrivain acclamé. Tod est titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en sciences politiques de l'Université McGill.
Tod Hoffman is a seasoned communications professional and a critically-acclaimed writer. Tod holds Bachelor and Master of Arts degrees in political science from McGill University.

DUKORAL® for the prevention of **BOTH** LT-producing ETEC diarrhea **AND** cholera

IN THE SUN HAVIN' FUN

STUCK INSIDE FUN DENIED



DUKORAL® is a drinkable vaccine that may help you spend your vacation where you want – *and not in the bathroom.*

DUKORAL® [Oral, Inactivated Cholera and LT-producing ETEC Diarrhea Vaccine] is indicated for the prevention of and protection against cholera and diarrhea caused by heat-labile toxin producing enterotoxigenic *Escherichia coli* (LT-producing ETEC) in adults and children from 2 years of age.

DUKORAL® does not treat diarrhea caused by enterotoxigenic *E.coli* once it develops. There are multiple germs responsible for acute diarrhea in travellers. DUKORAL® will only protect against cholera and LT-producing ETEC. Not everyone who gets vaccinated will be fully protected. Therefore, precautions to avoid contaminated food or water should be taken. Allergic reactions and side effects such as abdominal pain, diarrhea, fever, nausea and vomiting may occur. Rehydration measures should be taken in case of diarrhea.

ASK YOUR HEALTHCARE PROFESSIONAL ABOUT TAKING DUKORAL®
2 WEEKS BEFORE TRAVELLING

Visit **DUKORALCANADA.COM** for more information.

VALNEVA Canada Inc.
600-3535, Saint-Charles Blvd.
Kirkland (Montreal), Quebec
H9H 5B9

© 2024 VALNEVA Canada Inc.
All trademarks used under license.
Printed in Canada.
CA-DUK-2300027E

DUKORAL® CDHF Canadian Digestive Health Foundation CERTIFIED precleared.ca valneva TRAVEL HEALTH

Planifier à l'avance

Les avantages des arrangements funéraires préalables

À mesure que les gens vieillissent, la planification et la préparation deviennent de plus en plus importants, notamment la mise à jour et la collecte de documents légaux (testaments, procurations, documents d'état civil, etc.), l'aménagement de leur domicile pour le rendre plus fonctionnel et, bien sûr, la consignation par écrit de leurs dernières volontés dans un contrat d'arrangements funéraires.

Voici cinq raisons d'organiser à l'avance vos arrangements funéraires :

1. **Alléger le fardeau de vos proches** : Prendre des décisions à l'avance évite à votre famille d'avoir à faire des choix difficiles pendant une période stressante et émotionnelle.
2. **Garantir que vos souhaits seront respectés** : La planification préalable vous permet de choisir : le type de service en fonction de votre religion, entre l'inhumation et la crémation, la musique, les lectures ainsi que d'autres touches personnelles, pour que votre rituel soit exactement comme vous le souhaitez.
3. **Investissement financier** : Le paiement des biens et services funéraires dans le cadre d'un contrat préétabli vous aide à lutter contre l'inflation, car ces coûts n'augmenteront pas.
4. **Réduire les désaccords familiaux** : Un plan funéraire bien documenté permet de minimiser les risques de confusion ou de conflit entre les proches au sujet de vos souhaits.
5. **Tranquillité d'esprit** : Savoir que tout est organisé à l'avance vous apporte, à vous et à vos proches, le réconfort de savoir que le processus se déroulera sans encombre.

Les arrangements funéraires préétablis peuvent également être adaptés à tous les budgets. De nombreux salons funéraires proposent des options de paiement mensuel, ce qui facilite la tâche à tous ceux qui souhaitent planifier à l'avance.

Pour plus de sécurité, chaque contrat doit être enregistré auprès de l'Office de la protection du consommateur. Cela permet de retrouver rapidement votre contrat au moment du décès, offrant ainsi une protection supplémentaire à votre famille.

Prendre le temps de planifier aujourd'hui est un cadeau que vos proches apprécieront demain.

Planning Ahead

The Benefits of Prearranged Funerals

As people age, planning and preparation become more and more important, such as updating and gathering important documents (wills, power of attorneys, civil status documents, etc.) making their homes more efficient and, of course, putting their last wishes in writing through a prearranged funeral contract.

Here are five reasons to preplan your funeral arrangements:

1. **Ease the burden on loved ones**: Making decisions ahead of time relieves your family from having to make difficult choices during a stressful, emotional period.
2. **Ensure your wishes are respected**: Pre-planning allows you to choose the exact type of service you want based on religious denomination, burial or cremation, music, readings, and other personal touches.
3. **Financial investment**: The payment of the funeral goods and services in a preplan contract helps you beat inflation as these costs will not increase.
4. **Reduce family disagreements**: A well-documented funeral plan helps minimizes the chance of confusion or conflict among relatives about your wishes.
5. **Peace of mind**: Knowing everything is arranged in advance provides comfort to both you and your loved ones, ensuring the process will go smoothly.

Prearranged funeral plans can also be tailored to every budget. Many funeral homes offer monthly payment options, making it easy and accessible for anyone who wishes to plan ahead.

For added security, every prearrangement contract must be registered with the Consumer Protection Office. This ensures your plan can be located quickly at the time of death, providing an extra layer of protection for your family.

Taking the time to plan today is a thoughtful gift your loved ones will appreciate tomorrow.

LAKESHORE CARDINAL

Salon funéraire – *l'original* Funeral Home – *The Original*



Notre équipe bienveillante est à votre disposition pour vous rencontrer au salon funéraire ou à votre domicile afin d'organiser vos **préarrangements funéraires**.

- **Rapatriement international**
- **Funérailles avec cercueil ou urne**
- **Inhumation ou mise en niche**
- **Crémation sur place**
- **Grande chapelle**

De plus, nous servons presque toutes les dénominations.

Our compassionate team is available to meet with you at the funeral home or at your residence to plan your **prearrangements**.

- **International repatriation**
- **Funerals with casket or urn**
- **Burial or columbarium**
- **On-site crematorium**
- **Large chapel**

We also serve nearly every denomination.

Nous prenons soin de chaque famille comme si elle était la nôtre, depuis 1958
Caring for every family like our own, since 1958

Prix honnêtes et services personnalisés
Honest pricing and personalized care

lakeshorecardinal.ca service@jccardinal.ca

Un numéro, 24 heures par jour, 7 jours sur 7
One number, 24 hours a day, 7 days a week

514-631-1511

LAKESHORE CARDINAL INC. 560, CHEMIN DU BORD-DU-LAC-LAKESHORE, DORVAL, QUÉBEC H9S 2B3

LES RÉSIDENCES SOLEIL Famille Savoie

LES SOCIÉTÉS LES MIEUX GÉRÉES CANADA
LAURÉATE 22e ANNÉE



Trois générations de la Famille Savoie impliquées
Three generations of the Savoie Family involved

L'accessibilité pour tous : notre mission sociale

Une entreprise familiale, gage de qualité

Symbole de stabilité et de réconfort

Nous croyons que les aînés de tous les horizons financiers devraient avoir les moyens de choisir un logement abordable et adapté à leurs besoins d'aujourd'hui et ceux de demain. Ancrée au cœur de notre mission, cette volonté s'inscrit dans une approche familiale inclusive. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre afin que le coût du loyer ne devienne jamais un obstacle au bonheur des aînés.

À l'écoute des besoins et soucieux du bien-être des gens du bel âge depuis sa fondation, Les Résidences Soleil proposent des Programmes financiers exclusifs, uniques sur le marché locatif, qui assurent stabilité financière et tranquillité d'esprit.

Votre bien-être, en toute liberté

Les Résidences Soleil offrent automatiquement à tous les nouveaux résidents **l'Assurance Satisfaction Soleil*** : si vous n'êtes pas entièrement satisfait durant votre premier mois dans votre nouveau logement, vous pouvez résilier votre bail, sans frais et sans pénalité !

Pour les fidèles résidents : le **Programme Bénéfice Soleil*** garantit le gel du loyer à 90 ans, alors que le **Programme Privilège Soleil** offre la gratuité du loyer à 100 ans. Pour les jeunes retraités, la **Promo 65-69*** accorde l'équivalent du Crédit d'impôt gouvernemental pour le maintien à domicile des aînés de plus de 70 ans, applicable sous forme de réduction de loyer.

Le dévouement d'une famille

L'accès à la famille propriétaire, l'abordabilité des loyers, l'abondance des loisirs inclus et l'ambiance familiale et chaleureuse demeurent inégalables.

Fondées il y a près de 40 ans afin de répondre aux besoins, au confort et à l'épanouissement de leurs propres parents, aujourd'hui trois générations de la Famille Savoie s'y dévouent quotidiennement.

Un fleuron québécois, lauréat parmi les Sociétés les mieux gérées au Canada depuis 2003. Un gage de qualité!

Service-conseil gratuit et personnalisé

Aux Résidences Soleil, les conseillers en hébergement vous démontrent que vous avez bel et bien les moyens !

Experts en subventions pour aînés, ils vous guident à travers toutes les démarches gouvernementales, tout à fait gratuitement, vous assurant ainsi de recevoir les revenus auxquels vous avez droit, et ce, directement dans votre compte. Venez découvrir pourquoi tant de personnes choisissent Les Résidences Soleil pour y vivre une retraite de rêve!

*Exclusifs aux Résidences Soleil. Sous réserve de modification. Consultez les conditions au residencessoleil.ca

Ici, votre sécurité financière est tout autant importante

65+ ans Autonomes , semi-autonomes, forfaits soins, soins à la carte et unités cognitives • 1 800 363-0663 • Partout au Québec

La grande Famille compte près de 7000 résidents et 2000 employés – Logements 1 ½ à 5 ½

Une entreprise familiale d'ici

Montréal : Centre-ville (Plaza) · St-Léonard · St-Laurent · Dollard-des-Ormeaux · Pointe-aux-Trembles • **Lanaudière :** Repentigny (nouveau) • **Rive-Nord :** Laval
Montérégie : Boucherville · Brossard · Sainte-Julie · Mont St-Hilaire · Sorel • **Estrie :** Granby · Sherbrooke (Fleurimont) · Sherbrooke centre-ville (Musée)











CANADA'S BEST MANAGED COMPANIES
WINNER FOR 22ND YEAR





Accessibility for all: our social mission

Commitments that come from the heart ♥

A symbol of Stability and Comfort

We believe that seniors from all financial backgrounds should have the means to choose affordable housing that meets both their current and future needs. This commitment, rooted at the heart of our mission, reflects our inclusive, family-oriented approach. That's why we do everything possible to ensure that rent cost is never an obstacle to seniors' happiness.

Attentive to the needs and well-being of the elderly since its foundation, Les Résidences Soleil offer exclusive financial programs, unique in the rental market, that ensure financial stability and peace of mind.

Your well-being, in complete freedom

Les Résidences Soleil automatically offers all new residents the **Soleil Satisfaction Guarantee***: if you're not fully satisfied during your first month in your new home, you can cancel your lease – no fees, no penalties!

For all our loyal residents, the **Soleil Benefit Program*** guarantees rent freeze at 90 years old, while the **Soleil Privilege Program*** offers free rent at 100 years old. For young retirees, the **65–69 Promo*** provides a rent discount equivalent to the government's home-support tax credit for seniors over 70 years old.

A family's dedication

Access to the owner family, affordable rent, a wealth of included activities, and a warm, family-like atmosphere remain unparalleled.

Founded nearly 40 years ago to meet the needs, comfort, and personal growth of their own parents, today three generations of the Savoie Family are devoted to the mission every day.

A proud Quebec-based company, and a winner among Canada's Best Managed Companies since 2003 – a true mark of quality!

Free and personalized Advisory Service

At Les Résidences Soleil, our housing advisors are here to show you that yes, you can afford it!

Experts in senior subsidies, they guide you through every government procedure completely free of charge, ensuring you receive all the income you're entitled to – directly into your account.

Come and discover why so many people choose Les Résidences Soleil to live their dream retirement!

* Exclusive to Les Résidences Soleil. Subject to change
See conditions at residencessoleil.ca

Here, your financial security is just as important

65+ years Independent, semi-independent living, care packages, " À la carte care ", and Cognitive Units • 1 800 363-0663 • Across Quebec

The entire Family includes nearly 7000 residents and 2000 employees – 1 ½ to 5 ½ Housing Units

residencessoleil.ca · info@residencessoleil.ca

A family business from here



Déménager dans plus petit, une grande décision
Downsizing Decisions

Par | By Jessica Brown

CONSEILS D'UN COURTIER

C'est dimanche matin. Vous êtes assis au comptoir de la cuisine, en train de savourer votre café. Votre conjoint s'affaire quelque part. La grande maison était tout à fait logique lorsque les enfants grandissaient, mais ils sont maintenant eux-mêmes parents et vivent dans leur propre maison. Même si vous imaginiez que tout le monde se réunirait pour des réunions de famille, la réalité est que les enfants veulent maintenant que vous veniez chez eux. Même s'il est difficile d'envisager de partir, il est peut-être temps de trouver un logement plus petit tant que vous êtes encore en bonne santé, que ce soit une maison de ville, un appartement ou une maison de retraite.

Considérez les avantages

Peser le pour et le contre des différentes options de logement pour la retraite et prendre la décision de déménager dans un logement plus petit peut sembler intimidant, mais cela peut aussi procurer un grand sentiment de soulagement. Parmi les avantages, citons la réduction des frais d'entretien et de maintenance, une sécurité et une accessibilité accrues, ainsi que des économies financières. Une habitation plus petite entraîne une baisse des coûts liés aux services publics et aux réparations. Un espace plus facile à gérer réduit la fatigue physique et le risque de blessures, ce qui permet aux personnes âgées de continuer à vivre de manière autonome plus longtemps. Réduire la taille de son logement peut également libérer des ressources financières et du temps pour les loisirs et les voyages, tout en facilitant la gestion successorale à l'avenir.

Il est temps de désencombrer

Une fois que vous avez décidé de réduire votre espace de vie, vous devrez examiner attentivement toutes vos affaires. En tant qu'êtres humains, nous achetons, collectionnons et conservons beaucoup trop de choses. Vous en prendrez conscience, de manière très brutale, lorsque vous ouvrirez vos placards, vos armoires et vos tiroirs, et que vous visiterez votre cave, votre grenier, votre remise ou votre garage. Il y a de fortes chances que vous ayez accumulé des objets pendant des décennies. Voici une liste de choses à faire :

1. **Faites un premier tri.** *Qu'est-ce que vous aimez? Qu'est-ce que vous aimeriez emporter dans votre nouvelle maison? Est-ce que ça rentrera?* Utilisez des autocollants de couleur pour marquer ce que vous voulez absolument garder. →

EXPERT ADVICE FROM A REALTOR

It's Sunday morning. You're sitting at the kitchen counter, savouring your coffee. Your spouse is puttering about somewhere. The big house made so much sense when the kids were growing up, but they're now parents themselves living in their own homes. As much as you imagined everyone coming together for family gatherings, the reality is, the children now want you to come to them. As hard as it seems to think about leaving, maybe it's time to find something smaller while you're still in good health, be it a townhouse, condo, apartment, or retirement home.

Consider the benefits

Weighing your options for retirement living and making the decision to downsize may seem daunting, but it can also provide a great sense of relief. Benefits include reduced maintenance and upkeep, increased safety and accessibility, and financial savings. A smaller dwelling leads to lower costs for utilities and repairs. Moreover, a more manageable space decreases physical strain and injury risk, both of which can allow seniors to continue living independently longer. Downsizing can also free up financial resources and time for hobbies and travel, as well as ease estate management down the road.

Time to declutter

Once you've decided to downsize, you'll need to take a good hard look at all your stuff. We as humans buy, collect, and keep way too much. You'll start to realize this — in a very harsh way — when you open closets, cupboards, and drawers, and venture into the basement, attic, shed, and garage. Chances are you've been squirrelling things away for decades. Here's a to-do list:

1. **Do a first triage.** *What do you love? What would you like to bring to your new home? Will it fit?* Use coloured stickers to mark what you absolutely must keep. →→

→

2. **Appelez les enfants.** Annoncez la nouvelle à vos enfants. N'oubliez pas que c'est votre vie, pas la leur, et que c'est à vous de décider ce qui est le mieux pour vous. Invitez-les à venir un week-end pour faire le tour de la maison et voir s'il y a des objets qui leur plaisent. Donnez à chacun un autocollant de couleur spécifique afin qu'ils puissent identifier ce qu'ils veulent, le cas échéant. Il est important de noter qu'ils peuvent ne rien vouloir, et ce n'est pas grave. Les jeunes générations ont tendance à vivre dans des logements plus petits et à avoir des priorités différentes. L'idée d'être obligé de prendre le service de vaisselle hideux de matante Mimi par culpabilité parce qu'il s'agit d'un « héritage » familial n'est jamais une bonne option. Laissez-les décider.
3. **Vendez, vendez, vendez.** Si vous avez beaucoup d'affaires à vous débarrasser, c'est le moment d'organiser un vide-grenier. Pour certains, c'est amusant. Pour d'autres, c'est un cauchemar. Si vous n'êtes pas prêt à vendre vos vieilles affaires au prix de ce que quelqu'un est prêt à payer, demandez à vos amis ou à votre famille de vous aider. Partez pour la journée pendant qu'ils organisent le vide-grenier. À votre retour, ils vous remettront les recettes et le tour sera joué. Sinon, motivez vos troupes avec du café, des muffins et des pizzas, et lancez-vous!
4. **Donnez et jetez.** Il existe de nombreuses organisations communautaires locales, friperies, et de nombreux centres écologiques et autres lieux qui acceptent les articles usagés. Veuillez ne pas donner de vêtements déchirés ou tachés, ni de meubles ou d'appareils électroménagers cassés. Il s'agit de déchets qui doivent être jetés ou recyclés de manière appropriée.

Faites appel à un expert

Ensuite, il est temps d'appeler un courtier immobilier. Idéalement, vous devriez travailler avec quelqu'un qui comprend le processus de réduction de la taille de votre logement et qui peut vous faire des suggestions pour mettre en valeur votre maison afin d'en obtenir le meilleur prix. Croyez-moi, c'est une étape qui en vaut la peine et qui sera rentable à long terme. Par exemple, j'ai récemment eu un client qui voulait vendre sa maison. Au départ, je lui ai dit que nous pouvions mettre la maison en vente à 535 000 dollars dans son état actuel. Je lui ai recommandé de faire repeindre l'intérieur, d'effectuer quelques réparations mineures et de faire un grand nettoyage. Après 45 jours et un investissement de 25 000 dollars, nous avons mis la maison en vente à 585 000 dollars. Elle a reçu plusieurs offres et s'est vendue à plus de 600 000 dollars.

La réduction des effectifs peut être un processus émotionnel. Armez-vous de courage : soyez prêt et fort. Rassurez-vous, aucun client ne s'est jamais plaint du résultat final. Bonne chance!

→→

2. **Call the kids.** Break the news to your children. Remember, this is your life, not theirs, and you get to decide what's best for you. Invite them to come on a particular weekend to go through the house and see if there are items they'd like. Give each one a specific coloured sticker so they can identify what they want, if anything. It's important to note that they may not want anything, and this is okay. Younger generations tend to live in smaller places and have different priorities. The idea of being forced to take great-aunt Mildred's ugly dish set out of guilt because it's a family "heirloom" is never a good option. Let them decide.
3. **Sell, sell, sell.** If you have a lot of stuff to get rid of, it's time to hold a yard sale. For some, this is fun. For others, this is a nightmare. If you're not willing to sell your old stuff for whatever someone is willing to pay, ask friends or family to help. Go away for the day while they hold the sale. When you get back, they'll give you the proceeds and that's that. Otherwise, rally the troops with coffee, muffins, and pizza and get it done!
4. **Donate and toss.** There are many local community organizations, thrift shops, eco centres, and other such places that will take used items. Please don't donate ripped or stained clothing or broken furniture or appliances. This is garbage that should be tossed or recycled accordingly.

Enlist an expert

Next, it's a time to call a realtor. Ideally, you want to work with someone who understands the downsizing process and can make home-staging suggestions to get the best price for your home. Trust me when I tell you, this is a worthwhile step that will pay off in the long run. For example, I recently had a client who wanted to sell his home. Initially, I told him we could list for $535k in its current state. I recommended that he have the interior repainted, make some minor repairs, and do some major decluttering. After 45 days and an investment of $25k, we listed the home at $585k. It received multiple offers and sold for over $600k.

Downsizing can be an emotional process. Fortify yourself: be prepared and be strong. Rest assured, I've never had a client say they weren't happy with the end result. Good luck!



Jessica Brown exerce comme courtière immobilière résidentielle depuis 10 ans. Elle est également journaliste pigiste, ayant passé plus de 20 ans en tant que présentatrice et journaliste pour Global, CTV, CBC, 940News, CJAD et The Gazette. Basée à Lac-Brome dans les Cantons-de-l'Est, elle partage son travail et sa vie sur Instagram ***@jessicabrownrealestate****.*
Jessica Brown is a residential realtor with a decade of experience. She is also a freelance journalist, having spent over 20 years as an anchor and reporter for Global, CTV, CBC, 940News, CJAD, and The Gazette. Based in Brome Lake in the Eastern Townships, she shares her work and life on Instagram ***@jessicabrownrealestate****.*

La démence

Le bon diagnostic est essentiel

Nous lisons de plus en plus sur l'impact du vieillissement de la population et des gens qui vivent plus longtemps. Pour plusieurs d'entre nous, vers l'âge de 85 ans, nous souffrons d'une quelconque perte des fonctions mentales souvent appelée trouble cognitif léger. Mais d'autres souffriront d'une forme de démence plus invalidante.

La démence n'est pas qu'une seule maladie; c'est un terme général – comme maladie cardiaque – qui couvre une grande variété de conditions médicales précises, y compris la maladie d'Alzheimer, la démence frontotemporale, la démence à corps de Lewy, la démence vasculaire et autres. La manifestation clinique peut varier. Certains subiront un déclin cognitif lent et progressif. D'autres auront une combinaison de troubles cognitifs et de comportement. Malheureusement, il n'existe pas de cure véritable pour ces maladies. Mais la thérapie par médicament peut ralentir l'apparition des symptômes invalidants, et une approche de soins axée sur la personne peut faire toute la différence.

Obtenir un bon diagnostic est crucial. Il n'existe pas de test ultime pour déterminer si quelqu'un souffre de démence. Les médecins peuvent diagnostiquer l'Alzheimer et autre trouble similaire en examinant soigneusement les antécédents médicaux, par un examen physique, des tests de laboratoire et par l'imagerie cérébrale, en plus de noter les changements caractéristiques dans la pensée, la fonction et le comportement au quotidien associés avec chaque type.

En résumé, une **bonne planification** en vue du vieillissement et des soins de nos êtres chers, et de nous-mêmes, est essentielle si nous voulons donner et recevoir la meilleure qualité de vie possible durant ces dernières années.

Chez **Solutions soins à domicile**, nos aidants reçoivent une formation spécialisée sur l'Alzheimer et la démence offerte par la Société Alzheimer de Montréal. Nos aidants sont formés pour encourager doucement les clients réticents, répondre aux comportements agressifs qui accompagnent différentes formes de démence, interagir avec les clients qui souffrent de perte de mémoire et offrir un soutien dans les activités quotidiennes de la vie comme manger et se laver.

Cet article fut préparé par Solutions soins à domicile Montréal avec l'aide précieuse du médecin consultant chez Solutions soins à domicile, Dre Céline Laferrière.

Dementia

Proper diagnosis is essential

We read more and more these days of the impact of our aging population and people living longer. For many of us, when we reach our early to mid-80s, we experience some loss of mental functioning, often termed mild cognitive impairment. Others amongst us will experience the more disabling forms of dementia.

Dementia is not a single disease; it's an overall term – like heart disease – that covers a wide range of specific medical conditions, including Alzheimer's disease, frontotemporal dementia, Lewy-body dementia, vascular dementia, and others. Clinical presentation will vary. Some will experience a slow, progressive cognitive decline. Others will have a combination of cognitive and behavioural impairment. Sadly, there is no real cure for any of these. But there are medication therapies that can slow down the onset of disabling symptoms, and a person-centered approach to care can make a world of difference.

Proper diagnosis is key. There is not one test to determine if someone has dementia. Doctors diagnose Alzheimer's and other related disorders based on a careful medical history, a physical examination, laboratory tests, and sophisticated brain imaging, in addition to characteristic changes in thinking, day-to-day function, and behaviour associated with each type.

In summary, **good planning** for the aging and care of our loved ones, and ultimately for ourselves, is essential if we are to give and receive the best possible quality of life in our final years.

At **Homecare Solutions**, our caregivers have specialized Alzheimer and dementia training from the Alzheimer's Society of Montreal. Our caregivers are trained to gently encourage reluctant clients, respond to aggressive behaviours that accompany different forms of dementia, interact with memory-impaired clients, and provide support for the activities of daily living such as eating and bathing.

This article has been prepared by Homecare Solutions Montreal with the helpful contribution of the Consulting Physician at Homecare Solutions, Dr. Céline Laferrière.



Des services 24h sur 24, 7 jours sur 7 — 24/7 Around the Clock Services

Notre passion : **embellir la vie de nos clients** par une gestion optimale des soins qui unit professionnalisme, compassion, crédibilité et **dévouement envers nos clients et leur famille**.

Nos services

- Services de soutien personnel
- Services de compagnie
- Répit/relève pour les aidants
- Aide vivant à domicile
- Soins infirmiers
- Visites accompagnées

Soins spécialisés

- Soins pour l'Alzheimer/démence
- Soins en milieu hospitalier
- Aidant familial à distance
- Gestion des maladies chroniques
- Soins palliatifs
- Compagnons de voyage

Our passion is to **add joy to the lives of our clients** with a well-managed approach to care via professionalism, compassion, reliability, and **dedication to our clients and their families**.

Our Services

- Personal Support Services
- Companion Services
- Respite/Caregiver Relief
- Live-in Care Services
- Nursing
- Accompanied Visits

Specialized Care

- Alzheimer's/Dementia Care
- Care In Hospital
- Long Distance Care
- Managing Chronic Illness
- Palliative Care
- Travel Companion

Nous y mettons tout notre cœur — We really do care

Soins à domicile SOLUTIONS Homecare

Contactez nous pour une évaluation gratuite.
Contact us for a free assessment.

HomecareSolutionsMTL.com

514-933-4141

UNE COMMUNAUTÉ MERVEILLEUSE, DANS UN ENDROIT PARFAIT

Situé au coeur de Westmount, le Manoir Westmount a ouvert ses portes en 1979, en tant que projet du Club Rotary de Westmount. Après 45 années de succès sous la direction continue du Club Rotary, notre communauté bienveillante continue d'offrir des tarifs abordables tout compris.

Nous nous engageons à faire une différence dans la vie de nos résidents en promouvant l'indépendance, en donnant un sentiment d'appartenance et en favorisant un sens de la vie. Notre objectif est de réduire l'isolement social, de maintenir et d'améliorer la santé et le bien-être et de donner aux résidents les moyens de mener une vie significative et connectée dans laquelle ils sont engagés.

A GREAT COMMUNITY, IN A PERFECT LOCATION

Located in the heart of the Westmount, Manoir Westmount opened its doors in 1979, as a project of the Rotary Club of Westmount. After 45 successful years under the continued stewardship of the Rotary Club, our caring community continues to offer all inclusive affordable rates.

We are committed to making a difference in the lives of our residents by promoting independence, a sense of belonging and fostering a sense of purpose in life. Our goal is to reduce social isolation, maintain and improve health and well-being and to empower residents to lead meaningful and connected lives in which they are engaged.









Manoir Westmount

SERVICES INCLUS

- Ménage quotidien et service de buanderie personnel
- Personnel de santé professionnel en service 24 heures sur 24 pour les consultations et les urgences
- Climatisation dans chaque pièce
- Services religieux sur place
- Un programme d'activités complet comprenant un éventail de cours d'exercices, de jeux, de concerts, de groupes de discussion et de sorties
- Trois repas par jour plus thé, café et collations à volonté
- Deux services pour le dîner et le souper
- Petit-déjeuner complet offert dans la salle à manger ou petit-déjeuner continental servi dans la chambre
- Bureau de réception qui annonce les invités, distribue le courrier et vend des timbres
- Sécurité 24 heures sur 24
- Comptes en fiducie pour les résidents pour les dépenses internes, le vin aux repas, le paiement des livraisons et des médicaments, et d'autres petites avances de fonds

INCLUDED SERVICES

- Daily housekeeping and personal laundry service
- Professional health care personnel on duty 24/7 for consultations and emergencies
- Climate control in every room
- Religious services on site
- Comprehensive activity program including an array of exercise classes, games, concerts, discussion groups, and outings
- Three daily meals plus unlimited tea, coffee, and snacks
- Two sittings for lunch and dinner
- Full breakfast available in the dining room or continental breakfast served in your room
- Reception desk that announces guests, distributes mail, and sells stamps
- 24/7 security
- Resident trust accounts for in-house expenses, wine with meals, delivery and medication fees, and other small cash advances

« Je voulais vivre dans une résidence pour personnes âgées autonomes avec plein d'activités et des repas nutritifs et savoureux. Le Manoir fait l'affaire! Nous sommes traités avec gentillesse, respect et dignité. »

"I wanted to live in a residence for autonomous seniors with plenty of activities and nutritious and tasty meals. The Manoir fits the bill! We are treated with friendliness, respect, and dignity."

— Sherry S.

« Le Manoir Westmount a réussi l'exploit difficile et rarement réalisé de tempérer l'efficacité avec la flexibilité. Par conséquent, plusieurs d'entre nous ici ont le sentiment de n'avoir jamais mieux vécu. Les choses précieuses que j'avais laissé derrière moi pâlissent. La vie au Manoir s'est avérée bien meilleure et plus gratifiante que je n'aurais pu l'imaginer. »

"Manoir Westmount has pulled off the difficult and rarely attained feat of tempering efficiency with flexibility. As a result, many of us here feel that we have never lived better. The precious stuff I left behind is paling into insignificance. Life at the Manoir turned out to be much better and more rewarding than I could have imagined."

— Reynold G.

« J'apprécie la diversité des autres résidents. Ils ont vécu des vies brillamment courageuses et intéressantes et sont toujours prêts à apprendre et à grandir. Nous sommes devenus des amis significatifs car nous partageons bien plus que je n'aurais jamais imaginé possible. »

"I enjoy the diversity of the other residents. They have lived brilliantly courageous and interesting lives and are still willing to learn and grow. We've become meaningful friends as we share much more than I could have ever imagined possible."

— Patricia S.

manoirwestmount.ca 514.937.3943

4646, RUE SHERBROOKE OUEST, WESTMOUNT, QC H3Z 2Z8

La bonne oreille d'Amma
Amma's Good Ear



Par | By Liza Selvarajah, MA, SLP-CCC

LA COMMUNICATION EST UNE VOIE À DOUBLE SENS

Ma grand-mère a été renversée par un autobus lorsqu'elle vivait au Sri Lanka. Elle a perdu l'ouïe d'une oreille et n'entendait plus que partiellement de l'autre. En grandissant, elle me disait souvent « Parle dans ma bonne oreille », mais je n'avais jamais réalisé que sa « bonne oreille » était la seule qui pouvait réellement m'entendre.

En tant qu'orthophoniste, je comprends maintenant qu'elle était profondément sourde d'une oreille et qu'elle entendait très peu de l'autre. Elle avait désespérément besoin d'une prothèse auditive. Je n'avais aucune idée des difficultés qu'elle rencontrait quotidiennement pour suivre une conversation, du nombre de lacunes qu'elle devait combler lorsque quelqu'un détournait la tête ou toussait au milieu d'une phrase.

Une fois, je lui ai demandé du riz, et elle m'a préparé une tasse de thé. Je savais qu'elle était vive d'esprit, et même si certains pensaient qu'elle perdait la mémoire ou sa capacité de concentration, je savais que quelque chose n'allait pas. Tout le monde a ri quand elle m'a apporté le thé, et quand je lui ai demandé ce qu'elle avait entendu, elle m'a répondu : « Honnêtement, je ne t'ai pas entendue, mais j'ai vu ta bouche bouger comme si tu demandais quelque chose et tes yeux semblaient fixés sur la bouilloire » (la bouilloire se trouvait juste à côté du bol de riz). Les personnes autour de moi ont confirmé qu'elle faisait souvent cela et que je devais simplement « parler plus fort ». →

COMMUNICATION IS A TWO-WAY STREET

My grandmother was hit by a bus when she lived in Sri Lanka. As a result, she lost her hearing in one ear and was left with partial hearing in the other. Growing up, she would often say "Speak in my good ear," and I never realized that her 'good ear' was the only one that could actually hear me.

As a speech and language pathologist, I now understand that she was profoundly deaf in one ear and could hear very little from the other. She was in desperate need of a hearing aid. I had no idea what she struggled with on a daily basis just to keep up with conversation, how many gaps she had to fill when someone turned their head away from her or coughed mid-sentence.

I once asked her for some rice, and she went and made me a cup of tea. I knew that she was sharp, and while some may have assumed that she was losing her memory or attention span, I knew something was off. Everyone laughed when she brought me the tea, and when I asked her what she heard me say, she said, "Honestly, I didn't hear you, but I saw your mouth moving in that 'I am asking for something' sort of way and your eyes looked like they were looking towards the kettle," (the kettle located right next to the bowl of rice). People around me confirmed that she does this often and I just need to 'speak louder'. →→

→ Le volume de ma voix ne semblait jamais poser un problème lorsque nous étions seules. Ma grand-mère pouvait raconter des anecdotes sur ma fille avec des détails très précis après m'avoir écoutée parler pendant plus d'une demi-heure, mais dans ces conversations, nous étions seules toutes les deux. Personne ne riait en arrière-plan, pas de bruit d'eau qui coule ou de bouilloire qui siffle, juste un moment privilégié en tête-à-tête. Je lui ai demandé pourquoi elle ne demandait jamais aux gens de répéter lorsqu'elle ne les entendait pas, et elle m'a répondu : « La plupart du temps, je devine correctement, et quand je leur demande de répéter, ils se contentent de me crier dessus. Alors, à quoi bon? »

Malheureusement, la perte auditive est une réalité à laquelle font face bon nombre de nos aînés. Élever la voix n'aide pas beaucoup lorsqu'il s'agit de faciliter la communication. La communication est un processus bidirectionnel qui va bien au-delà de la satisfaction des besoins fondamentaux. Faciliter la communication, c'est avant tout favoriser les échanges, les conversations authentiques et significatives, par tous les moyens possibles.



Avoir dans son entourage une personne malentendante peut être l'occasion de faire une pause dans notre vie trépidante. Prenez le temps de s'asseoir avec elle dans une pièce bien éclairée, de lui faire face et de lui permettre de lire sur vos lèvres et vos expressions faciales pendant que vous lui parlez d'une voix claire et modérément forte. Mais surtout, écoutez. Écoutez leurs histoires, attendez une pause naturelle pour demander des précisions au lieu de les interrompre. Ayez un stylo et du papier à portée de main si quelque chose n'est pas clair, ajoutez quelques mimiques, faites preuve de créativité. Soyez attentif à leurs réactions lorsque vous faites des blagues, des commentaires, ou que vous arrivez au moment culminant de votre histoire et, si possible, assurez-vous que leurs appareils auditifs sont allumés.

→→ The volume of my voice never seemed to be a problem when we were alone. My grandmother could retell stories about my daughter with vivid detail after listening to me talk for over half an hour, but in those conversations, it was just the two of us. No one laughing in the background, no water running, or kettle boiling, just face-to-face quality time. I asked her why she never asked people to repeat themselves when she didn't hear them and she replied, "Most of the time I guess correctly, and when I ask them to repeat themselves, they just shout at me. So, what's the point?"

Unfortunately, hearing loss is a reality that many of our elders face. Raising our voices doesn't do much when it comes to supporting communication. Communication is a two-way street that extends far beyond ensuring that basic needs are met. Supporting communication is all about exchange — real, meaningful conversations by whatever means possible.

Having someone with hearing loss in our life can be an opportunity to take a quiet break from our noisy day-to-day. Carve out the time to sit in a well-lit room with them, face them and allow them to read your lips and facial expressions as you speak to them with a clear, moderately loud voice. Most importantly, listen. Listen to their stories, wait for a natural break to ask for clarification instead of interrupting. Have a pen and paper ready if something remains unclear, add a little miming, get creative. Pay attention to their responses as you make jokes, comments, reach the climactic parts in your story, and if possible, make sure their hearing aids are on.



*Liza Selvarajah est la fondatrice de Montreal Speech Therapy (**montrealspeechtherapy.ca**), créé pour autonomiser les familles en leur proposant des plans de traitement personnalisés qui répondent aux besoins uniques de chaque individu dans leur contexte le plus naturel, en mettant l'identité culturelle et la défense des droits sociaux au premier plan..*
*Liza Selvarajah is the founder of Montreal Speech Therapy (**montrealspeechtherapy.ca**), created to empower families by equipping them with personalized treatment plans that meet each individual's unique needs in their most natural contexts, by putting cultural identity and social advocacy at the forefront.*

RÉSIDENCE SELENA : UN CHEZ-SOI PENSÉ AVEC CŒUR POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES DE LA MÉMOIRE OU EN PERTE D'AUTONOMIE

Trouver un nouveau milieu de vie pour un proche vivant avec la maladie d'Alzheimer ou en perte d'autonomie physique est une étape délicate. La résidence Selena, située au centre-ville de Montréal, propose une approche profondément humaine et novatrice, permettant d'offrir un environnement sécurisant, stimulant et empreint de douceur.

Un concept unique, inspiré des meilleures pratiques en soins gériatriques
La résidence Selena se distingue par sa philosophie centrée sur la personne. Chaque résident y est accueilli comme un membre de la famille. L'environnement a été pensé pour favoriser le maintien de l'autonomie, la participation sociale et le respect du rythme de chacun. Grâce à l'expertise du professeur Philippe Voyer, les espaces sont aménagés pour répondre aux besoins uniques des personnes atteintes de troubles cognitifs ou neurocognitifs.

Une résidence pensée comme une maisonnée
À la résidence Selena, chaque étage est conçu comme une maisonnée à échelle humaine. Inspiré des orientations gouvernementales en matière de soins aux aînés, ce modèle favorise la création de petits groupes de vie chaleureux, où règnent sécurité, intimité et ambiance familiale. Cette approche permet d'offrir des soins personnalisés. Les résidents évoluent dans un environnement rassurant, entourés d'une équipe attentionnée, où leur autonomie et leur bien-être sont au cœur des priorités.

Un milieu de vie unique
La résidence Selena n'est pas simplement un lieu d'hébergement, c'est un véritable milieu de vie, où la dignité et la douceur guident chaque geste.

SELENA RESIDENCE: A HEARTFELT HOME FOR PEOPLE WITH MEMORY DIFFICULTIES OR A LOSS OF AUTONOMY

Finding a new living environment for a loved one with Alzheimer's disease or a loss of physical autonomy is a delicate process. Selena residence, located in downtown Montréal, offers a profoundly compassionate and innovative approach, providing a reassuring, stimulating, and warm environment.

A Unique Concept Inspired by Best Practices in Geriatric Care
Selena residence has a philosophy centered on the individual. Each resident is welcomed as a family member. The environment is designed to encourage autonomy, social participation, and respect for each person's rhythm. Thanks to Professor Voyer's expertise, spaces are designed to meet the unique needs of individuals with cognitive or neurocognitive impairments.

A Residence Designed Like a Cottage-Style Concept
At Selena, each floor is organized as a human-scale cottage. Inspired by government guidelines for senior care, this model creates warm, small living groups where safety, intimacy, and a family atmosphere prevail. This approach makes truly personalized care possible. Residents thrive in a reassuring environment, surrounded by a caring team that keeps autonomy and well-being at the heart of everything.

A Unique Living Environment
Selena is more than a place to live—it's a genuine living environment where dignity and compassion guide every action.





VOUS ÊTES ENTRE DE BONNES MAINS AVEC SELENA

YOU ARE IN GOOD HANDS WITH SELENA

SELENA[MC]

RÉSIDENCE DE SOINS ÉVOLUTIFS
TROUBLES DE LA MÉMOIRE

ASSISTED LIVING RESIDENCE
MEMORY CARE

1105, avenue Atwater | residenceselena.com | 514 613-5939



Tel-Aide MONTRÉAL :

Soyons plus connectés, un appel à la fois.

ÊTRE ÉCOUTÉ, ÇA FAIT DU BIEN.

Depuis 1971, Tel-Aide Montréal offre une écoute empathique, bilingue et confidentielle à toute personne qui souhaite parler. Chaque année, derrière plus de 23 000 appels, des personnes trouvent chez nous une présence humaine qui apaise, clarifie et offre chaleur et réconfort. Nos 150 bénévoles, formés à l'écoute active, accueillent chaque personne avec respect — pour alléger une solitude, accueillir une inquiétude ou simplement offrir un moment de présence.

Pour de nombreux aînés, nous appeler est un geste de bienveillance envers eux-mêmes : un moment pour se rencontrer, briser l'isolement et se rappeler qu'ils méritent d'être entendus.

Près de 63 % de nos appelants sont des aînés — des personnes qui choisissent de préserver leur équilibre en s'offrant un appel qui fait du bien.

En collaboration avec des organisations au service des aînés, dans le cadre du projet *Redonner la Parole aux Aînés*, nous travaillons à rejoindre celles et ceux qui ont besoin d'une présence à l'autre bout du fil.

Notre mission est simple : offrir un espace où chaque voix compte. Où une conversation devient une bouffée d'air frais dans le quotidien, un rappel que nous sommes plus connectés qu'on le croit.

Envie de parler, de déposer ce que vous portez ou simplement de prendre un moment pour vous? Une oreille bienveillante vous attend, en tout temps, au 1-877-935-1101.

Let's build connection, one call at a time.

BEING HEARD FEELS GOOD.

Since 1971, Tel-Aide Montréal has offered empathetic, bilingual and confidential listening to anyone who wants to talk. Every year, behind more than 23,000 calls, people find a human presence that soothes, clarifies, and brings warmth and comfort. Our 150 volunteers, all trained in active listening, welcome every person with respect — to ease loneliness, ease a worry or simply offer a moment of presence.

For many older adults, dialing our number is a way to take care of themselves. A moment to ground themselves, break isolation and remember that they deserve to be heard.

Nearly 63% of our callers are seniors — people who choose to support their well-being by offering themselves a call that feels good.

In collaboration with organizations supporting seniors, as part of the *Giving a Voice Back to Seniors* project, we work to reach those who most need a presence on the other end of the line.

Our mission is simple: to offer a space where every voice matters. Where a conversation becomes a breath of fresh air in the day, a reminder that we are more connected than we think.

Want to talk, share what you're carrying or simply take a moment for yourself? A caring ear is waiting for you, anytime, at 1-877-935-1101.

Partenaire principal / Main partner

Desjardins

Partenaire associé / Associate partner

KPMG

BESOIN DE PARLER? **APPELEZ-NOUS.**

NEED SOMEONE TO TALK TO? **CALL US.**

514-935-1101

SANS FRAIS • TOLL-FREE

1-877-935-1101

LIGNE **24/7** SERVICE

NOTRE SERVICE D'ÉCOUTE EST :

- Gratuit, confidentiel et anonyme
- Empathique et sans jugement
- Offert en français et en anglais

OUR ACTIVE LISTENING SERVICE IS:

- Free, confidential and anonymous
- Empathetic & nonjudgmental
- Available in English and French



Julie Bélanger,
porte-parole / spokesperson
Tel-Aide Montréal

« Être écouté peut faire toute la différence. »

"Being heard can make all the difference."

Tel-Aide MONTRÉAL

telaidemontreal.org






Exprimer votre insatisfaction ou formuler une plainte sont des gestes constructifs pour améliorer la qualité des services, faire valoir vos droits et contribuer à trouver une solution.

La qualité des services, *c'est à tous d'y voir!*

Qu'il s'agisse d'obtenir de l'aide pour formuler une plainte concernant :

- Les services d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux en utilisant le **régime d'examen des plaintes (REP)**; ou
- Une résidence privée pour aînés certifiée (RPA);

Contactez le CAAP-Île de Montréal!

Régime d'examen des plaintes (REP)

La Loi sur la gouvernance du système de santé et de services sociaux a mis en place le REP pour permettre à toute personne de formuler une plainte si celle-ci :

- Est insatisfaite des soins et services de santé et services sociaux qu'elle a reçus, aurait dû recevoir, reçoit ou requiert;
- Croit que ses droits n'ont pas été respectés.

Résidences privées pour aînés certifiées (RPA)

Locataires ou futurs locataires

Avez-vous des questions concernant :

- La certification (normes et critères) de votre RPA?
- Votre bail?

Le CAAP-Île de Montréal *est là pour vous!*

Services offerts : information, assistance et accompagnement dans une démarche de plainte et toutes questions en lien avec votre bail et les services que vous recevez dans votre RPA.

Expressing your dissatisfaction or filing a complaint are constructive actions that help to improve the quality of services, assert your rights, and come up with a solution.

The quality of services *is everyone's business!*

Whether you need assistance to file a complaint concerning:

- Services within the Health and Social Services Network using the **complaint examination process**; or
- A certified private seniors' residence;

Contact CAAP-Île de Montréal!

Complaint Examination Process

The Act respecting the governance of the health and social services system established a complaint examination process allowing anyone to file a complaint if:

- You are dissatisfied with the care and/or health services or social services you received, should have received, are currently receiving, or require;
- You believe your rights have not been respected.

Certified Private Seniors' Residences

Tenants and future tenants

Do you have questions about:

- The certification (standards and criteria) of your private seniors' residence?
- Your lease?

CAAP-Île de Montréal *is there for you!*

Services offered: information, assistance, and support with any complaints or questions regarding your lease and the services you receive at your private seniors' residence.

CAAP
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
— Île de Montréal —

Services gratuits et confidentiels
Free and confidential services

514-861-5998

caapidm.ca

CAAP–Île de Montréal est un organisme communautaire régional mandaté par Santé Québec et le Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH).

CAAP–Île de Montréal is a regional community organization mandated by Santé Québec and the Ministère des Affaires municipales et de l'habitation (Ministry of Munipal Affairs and Housing) (MAMH).

99.5 MTL



EN SEMAINE DE 6H À 18H

MARIO DUMONT	BENOÎT DUTRIZAC	ISABELLE MARÉCHAL	RICHARD MARTINEAU
6H	9H30	13H	15H

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

Alzheimer et autres troubles neurocognitifs : votre guide pratique

2e édition

Alzheimer's and other neurocognitive disorders: a practical guide

2nd edition



Société Alzheimer
MONTRÉAL

Alzheimer Society
MONTREAL

Contenu
Content

92 **Chaque pas compte : l'activité physique comme alliée du mieux-être**
Every step counts:
how movement fuels well-being

94 **Le gériatre : votre allié tout au long du parcours avec les troubles neurocognitifs**
The geriatrician: your ally along the neurocognitive disorder journey

96 **La recherche sur les troubles neurocognitifs : où en sommes-nous et pourquoi est-elle essentielle?**
Research on neurocognitive disorders:
where we stand and why it matters

98 **Bien se préparer à un rendez-vous médical concernant sa santé cognitive**
Preparing for a medical appointment regarding your cognitive health

100 **Le rôle du neuropsychologue dans le continuum de soins**
The role of the neuropsychologist in the continuum of care

102 **L'aphasie primaire progressive : lorsque les mots disparaissent**
Primary progressive aphasia:
when words become difficult to find

104 **Bien vieillir : préparer le futur en prenant soin de soi**
Aging well: preparing for the future by taking care of yourself today

106 **La santé buccodentaire chez les aînés vivant avec un trouble neurocognitif : un enjeu sous-estimé**
Oral health in older adults living with a neurocognitive disorder: an overlooked issue

108 **Favoriser l'intégration et la sécurité des personnes vivant avec un trouble neurocognitif dans nos milieux de vie**
Promoting inclusion and safety for people living with neurocognitive disorders in our communities

110 **Accompagner un proche dans la transition vers un nouveau milieu de vie**
Supporting a loved one through the transition to a new living environment

114 **La Société Alzheimer de Montréal : partenaire intégré de votre parcours de soins avec les troubles neurocognitifs**
The Alzheimer Society of Montreal:
an integrated partner in your neurocognitive disorder care journey

En couverture : Œuvre de Robert C., participant aux sessions d'art-thérapie de la Société Alzheimer de Montréal.
On the cover: Artwork by Robert C., participant in The Alzheimer Society of Montreal's art therapy sessions.

Après une première édition du guide pratique, nous sommes très fiers de vous présenter ce second tirage qui met en lumière le travail exceptionnel de professionnels engagés dans la promotion et la prévention de la santé cognitive à l'échelle populationnelle. Rassemblant les propos et conseils d'une dizaine d'experts et spécialistes du domaine des troubles neurocognitifs, nous croyons qu'il saura vous accompagner dans votre recherche d'information et de connaissances sur le sujet. Vous y trouverez également la liste complète des Sociétés Alzheimer régionales, permettant aux personnes de partout au Québec de repérer leur Société Alzheimer et de bénéficier des services professionnels et bienveillants qu'elle offre.

Nous remercions sincèrement, une fois de plus, les experts qui ont généreusement contribué à la rédaction des articles, ainsi que nos précieux partenaires.

Bonne lecture!
L'équipe de la Société Alzheimer de Montréal

Following the first edition of this practical guide, we proudly present you with this second release highlighting the exceptional work of professionals dedicated to promoting cognitive health and preventing cognitive decline at the population level. Bringing together insights and advice from more than a dozen experts and specialized practitioners in the field, we believe it will serve as a valuable resource in your search for information and understanding of neurocognitive disorders. You will also find a complete list of regional Alzheimer Societies, ensuring that individuals across Quebec can locate their local Society and benefit from the professional and compassionate services it provides.

We extend our sincere thanks, once again, to the experts who generously contributed to the creation of these articles, as well as to our valued partners.

Happy reading!
The Alzheimer Society of Montreal Team



Jeane Day
Idéation | Idea



Amélie Poirier
Conception et rédaction
Design and editorial

Photos : Benoit Legault



Chaque pas compte : l'activité physique comme alliée du mieux-être

En collaboration avec Sylvie Bernier, championne olympique en plongeon et présidente de la Table sur le mode de vie physiquement actif et de la Table québécoise sur la saine alimentation

À tout moment de la vie, bouger régulièrement et adopter une alimentation équilibrée demeurent des piliers essentiels pour préserver notre santé cognitive et notre mieux-être global. Les défis du quotidien peuvent parfois ralentir notre élan, mais chaque geste posé en faveur d'un mode de vie actif, aussi simple soit-il, contribue à soutenir notre vitalité. Choisir une activité à notre rythme, selon nos goûts et nos capacités, devient alors un véritable investissement dans notre qualité de vie, aujourd'hui et pour les années à venir.

À la suite de la recommandation de son pneumologue de bouger chaque jour, Sylvie Bernier a choisi de se tourner vers le sport, le plongeon, pour apaiser un asthme sévère qui la limitait depuis l'enfance. Cette décision a transformé sa vie. Aujourd'hui, elle met la même énergie et la même passion au service de deux tables de concertation, où elle contribue à renforcer les liens entre les organismes communautaires, les municipalités et les différents décideurs. Ensemble, ils soutiennent des initiatives qui encouragent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation pour toute la population québécoise.

Données scientifiques probantes et résultats cliniques à l'appui

Les recherches sont unanimes : l'activité physique est l'une des interventions nonpharmacologiques les plus efficaces pour maintenir une bonne santé physique et cognitive[1,2].

- Elle améliore la santé cardiovasculaire, renforce les muscles et réduit les risques de chutes.
- Elle favorise un meilleur sommeil et une humeur plus stable.
- Elle ralentit le déclin cognitif, stimule les fonctions exécutives et accroît la plasticité cérébrale*.

Every step counts: how movement fuels well-being

In collaboration with Sylvie Bernier, Olympic diving champion and President of Quebec's Table on Active Living and Healthy Eating

Staying active and eating well are timeless foundations of health. At any age, regular movement and balanced nutrition protect cognitive function and nurture overall well-being. Life's daily challenges may slow us down, but even the smallest gestures — taking the stairs, walking to the store — help sustain vitality. Choosing activities that fit our pace and preferences is not just exercise; it's an investment in quality of life, today and tomorrow.

For Sylvie Bernier, this truth is personal. On her doctor's advice, she turned to diving to ease severe asthma that had limited her since childhood. The sport transformed her life. Today, she channels that same energy and passion into community initiatives, building bridges between municipalities, organizations, and policymakers to promote active living and healthy eating across Quebec.

Science leaves no doubt

Research consistently shows that physical activity is one of the most effective non-drug interventions for both physical and cognitive health.[1,2]

- It strengthens the heart, muscles, and balance, reducing the risk of falls.
- It improves sleep and stabilizes mood.
- It slows cognitive decline, sharpens executive function, and boosts brain plasticity.*

Mme Bernier le rappelle avec conviction : « Le mouvement peut intimider lorsqu'on n'a pas grandi dans un milieu actif. Pourtant, il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'y mettre. Chaque geste compte. » Les bienfaits de la marche apparaissent rapidement et deviennent particulièrement solides après quelques mois de pratique régulière. Encore plus encourageant, en atteignant environ 3 800 pas par jour, nous observons une réduction d'environ 25 % du risque de développer un trouble neurocognitif, soit la moitié de l'effet maximal mesuré autour de 9 800 pas[3]. Un exemple simple et motivant démontrant que le mouvement, même modeste, peut contribuer de façon réelle à la santé, à l'autonomie et à la qualité de vie.

Pour elle, l'activité physique doit avant tout rimer avec plaisir et continuité. « Il n'existe pas de meilleure activité que celle qui nous fait du bien et qu'on a naturellement envie de reprendre. Le corps a cette merveilleuse capacité de s'adapter au mouvement tout au long de la vie. »

Bernier says: "Movement can feel intimidating if you didn't grow up in an active environment. But it's never too early or too late to start. Every step counts." The benefits of walking appear quickly and become particularly significant after just a few months of regular practice. Even more encouraging, walking around 3,800 steps per day is linked to a roughly 25 per cent reduction in the risk of developing a neurocognitive disorder — half of the maximum effect observed at around 9,800 steps.[3] A simple yet motivating example that shows how even modest movement can make a real difference for health, independence, and quality of life.

For her, physical activity must be enjoyable and sustainable. "The best activity is one you love and want to repeat. The body adapts beautifully to movement throughout life."

Recommandations de l'experte

- **Choisir une activité qui plaît** : Le plaisir est la clé de la régularité.
- **Commencer petit, mais commencer** : Même quelques minutes par jour font une différence.
- **Favoriser la régularité plutôt que la performance** : Bouger, ce n'est pas une compétition avec les autres, c'est un cadeau qu'on s'offre à soi-même.
- **Adapter sans réduire** : Ajuster l'intensité ou la durée selon ses capacités, sans renoncer au plaisir de bouger.
- **Briser la sédentarité** : Bouger quelques minutes, chaque heure.
- **Se faire accompagner** : Des kinésiologues et des ergothérapeutes peuvent aider à maintenir l'autonomie et à pratiquer l'activité physique en toute sécurité, à tout âge.

Expert tips

- **Pick activities you enjoy**: Pleasure drives consistency.
- **Start small**: Even a few minutes every day can make a difference.
- **Focus on regularity, not performance**: Movement is a gift to yourself, not a competition.
- **Adapt accordingly**: Adjust intensity or duration based on your abilities without losing the joy of movement.
- **Break up sedentary time**: Move for a few minutes every hour.
- **Seek guidance**: Kinesiologists and occupational therapists can help ensure safe, effective physical activity practice at any age.

Mme Bernier est convaincue que chacun peut adopter un mode de vie physiquement actif, à condition d'ajuster les activités à ses capacités motrices et cognitives. « Lorsqu'on avance en âge, il est important d'adapter ses activités selon nos capacités qui évoluent avec nous », explique-t-elle.

Elle rappelle également que, pour les personnes de 65 ans et plus, consulter un kinésiologue peut être une bonne avenue. Ce soutien professionnel permet de choisir des activités adaptées, incluant des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire — deux composantes essentielles pour réduire les risques de chutes et préserver la mobilité.

À chacun son rythme

L'activité physique demeure un formidable levier pour maintenir l'autonomie, nourrir la confiance en soi et enrichir la qualité de vie. Comme le résume si bien Mme Bernier : « Bouger, c'est investir dans son autonomie, son bien-être et sa qualité de vie, à tout âge et selon toutes les réalités. »

Bernier is convinced that everyone can adopt a physically active lifestyle, provided they adjust the activities to their motor skills and cognitive abilities. "As we get older, it's important to adapt our activities according to our evolving capacities," she says.

For those over 65, she recommends consulting a kinesiologist when possible. Professional support ensures choosing suitable activities that promote balance and strength training — two essentials for preventing falls and maintaining mobility.

Move at your own pace

Physical activity is more than exercise; it's a lever for autonomy, confidence, and quality of life. As Bernier says: "Moving is an investment in your independence, your well-being, and your life — at any age, in any circumstance."

**La plasticité cérébrale, c'est la capacité du cerveau à s'adapter et à changer selon ce qu'on vit ou apprend.*

Sources : 1. onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2013/657508. 2. nature.com/articles/s41591-025-03955-6. 3. observatoireprevention.org/en/2022/10/07/walking-associated-with-reduced-risk-of-dementia-cardiovascular-disease-and-cancer.

**Brain plasticity is the brain's ability to adapt and change based on what we experience or learn.*

Sources: 1. onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2013/657508. 2. nature.com/articles/s41591-025-03955-6. 3. observatoireprevention.org/en/2022/10/07/walking-associated-with-reduced-risk-of-dementia-cardiovascular-disease-and-cancer.

*Luci, en ligne et gratuit — maintien de la santé physique et cognitive : **luciapp.ca/fr**.*

*SAFE, programme d'exercices pour vieillir en santé : **safe-seniors.com/fr**.*

*Observatoire de la prévention — informations et ressources en ligne : **observatoireprevention.org**.*

*Fédération des kinésiologues du Québec : **kinesiologue.com/fr**.*

*Luci, online and free — supports physical and cognitive health: **luciapp.ca/en**.*

*SAFE, exercise program for healthy aging: **safe-seniors.com**.*

*Observatoire de la prévention — online information and resources : **observatoireprevention.org/en**.*

*Quebec Kinesiologists Federation: **kinesiologue.com/en**.*



Le gériatre : votre allié tout au long du parcours avec les troubles neurocognitifs

En collaboration avec la Dre Julia Chabot, médecin spécialiste en gériatrie et présidente de l'Association des médecins gériatres du Québec (AMGQ)

Les personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) ont des besoins complexes et évolutifs. Pour avancer sur ce chemin avec clarté et soutien, l'accompagnement d'un médecin spécialisé en gériatrie peut faire toute la différence.

Quel est le travail du gériatre et son rôle lors d'un diagnostic de TNC?

Le gériatre agit comme un guide, mobilisant les ressources nécessaires pour soutenir à la fois le patient et ses proches, du diagnostic jusqu'à l'accès aux services adaptés.

La gériatrie ne se limite pas à traiter une maladie : elle consiste à prendre soin d'un être humain dans toutes ses dimensions. La Dre Julia Chabot insiste sur l'importance de considérer la personne dans sa globalité. Le gériatre prend le temps de valider le vécu du patient avec son entourage, et collabore étroitement avec les proches aidants ou les intervenants du CLSC lorsque le soutien familial est absent. Son approche allie rigueur médicale, bienveillance et sensibilité.

L'approche multidisciplinaire permet de mieux soutenir les personnes diagnostiquées et leurs proches. Le gériatre travaillera donc en collaboration avec infirmiers, préposés, physiothérapeutes, ergothérapeutes, travailleurs sociaux, etc. « Chaque professionnel apporte une pièce du casse-tête. Ensemble, nous construisons un accompagnement cohérent et adapté à la réalité de la personne », explique la Dre Chabot. Cette collaboration vise le maintien de l'autonomie et le bien-être à long terme.

The geriatrician: your ally along the neurocognitive disorder journey

In collaboration with Dr. Julia Chabot, Geriatrician and President of the Association des médecins gériatres du Québec (AMGQ)

People living with a neurocognitive disorder (NCD) have complex and evolving needs. To navigate this journey with clarity and support, the guidance of a physician specialized in geriatrics can make all the difference.

What does a geriatrician do, and what is their role when diagnosing a NCD?

A geriatrician acts as a guide, mobilizing the necessary resources to support both the patient and their loved ones — from diagnosis and access to appropriate services.

Geriatrics is not just about treating a disease; it's about caring for a human being in all their dimensions. Dr. Julia Chabot emphasizes the importance of considering the person as a whole. The geriatrician takes time to validate the patient's experience with their family and works closely with caregivers or CLSC professionals when family support is absent. Their approach combines medical rigor, compassion, and sensitivity.

A multidisciplinary approach ensures better support for those diagnosed and their loved ones. The geriatrician collaborates with nurses, care attendants, physiotherapists, occupational therapists, social workers, etc." Each professional brings a piece of the puzzle. Together, we build a coherent and personalized care plan," says Dr. Chabot. This collaboration aims to maintain autonomy and long-term well-being.

Le parcours vers le diagnostic

Voici les étapes typiques du continuum de soins en cas de doute sur la santé cognitive :

1. **Discuter avec un professionnel de la santé** : médecin de famille, intervenant du CLSC, ou contacter le Guichet d'accès à la première ligne (GAP).
2. **Réalisation d'une première série d'examens** par le médecin traitant et diagnostic, si les tests sont concluants.
3. **Référence vers un gériatre ou un neurologue** si le diagnostic reste incertain.
4. **Examens approfondis** : analyses sanguines, imagerie cérébrale, tests cognitifs.
5. **Diagnostic** posé par le spécialiste.
6. **Mise en place d'un plan d'accompagnement multidisciplinaire** selon les besoins du patient.

The path to diagnosis

Here are the typical steps in the continuum of care when cognitive health is in question:

1. **Consult a healthcare professional**: family doctor, CLSC staff, or contact the Primary Care Access Point.
2. **Initial tests** and diagnosis by the treating physician if results are conclusive.
3. **Referral to a geriatrician or neurologist** if the diagnosis remains uncertain.
4. **Comprehensive assessments**: blood tests, brain imaging, cognitive evaluations.
5. **Diagnosis** confirmed by specialist.
6. **Implementation of a multidisciplinary care plan** tailored to the patient's needs.

Recommandations de l'experte pour optimiser votre rendez-vous

Le premier rendez-vous est plus long qu'un suivi régulier. Il comprend une évaluation des comorbidités, des habitudes de vie, de la médication et des capacités cognitives. La Dre Chabot souligne : « Nous posons beaucoup de questions à la personne et recommandons que son proche aidant l'accompagne. Les soins sont donc mieux adaptés. » Les suivis sont ensuite espacés, généralement tous les six mois.

Lorsque le patient est seul, le gériatre collabore souvent avec le CLSC. « Le gestionnaire de cas devient notre personne-relais avec qui l'on partage nos observations pour assurer un suivi cohérent. »

Expert tips to optimize your appointment

The first appointment is longer than a regular follow-up. It includes an assessment of comorbidities, lifestyle habits, medications, and cognitive abilities. Dr. Chabot notes: "We ask the person a lot of questions and recommend that their caregiver accompany them. This helps us tailor care more effectively." Follow-ups are then spaced out, usually every six months.

When the patient is alone, the geriatrician often collaborates with the CLSC. "The case manager becomes our point of contact, sharing observations to ensure consistent follow-up."

Comment bien se préparer à votre rendez-vous

- Noter les **changements** observés (mémoire, orientation, répétitions, etc.).
- Apporter la liste complète des **médicaments**.
- Prévoir du **temps** pour une discussion approfondie.
- Considérer l'**aide** offerte par le gériatre ainsi que les ressources communautaires.

How to prepare for your appointment

- Note **changes** (memory, orientation, repetition, etc.).
- Bring a complete list of **medications**.
- Allow **time** for in-depth discussion.
- Consider **support** offered by the geriatrician as well as community resources.

Conseils en matière de prévention et de qualité de vie

La prévention des TNC joue un rôle clé : activité physique, stimulation cognitive, alimentation équilibrée et vie sociale sont essentielles. La Dre Chabot rappelle qu'un diagnostic de TNC ne signifie pas la fin d'une vie active. Il est possible de continuer à faire ce que l'on aime, à condition de bien suivre les recommandations médicales et d'être bien renseigné sur les possibilités et les limites de son diagnostic. Elle insiste aussi sur l'importance, pour les proches aidants, de demander de l'aide en début de parcours pour éviter l'épuisement : « Vous avez le droit de déléguer, sans culpabilité. Votre bien-être compte tout autant. »

Advice on prevention and quality of life

Preventing NCDs plays a key role: physical activity, cognitive stimulation, balanced nutrition, and social engagement are essential. Dr. Chabot reminds us that a NCD diagnosis does not mean the end of an active life. It's possible to keep doing what you love — provided you follow medical recommendations and understand the possibilities and limits of your diagnosis. She also stresses the importance for caregivers to seek help early to avoid burnout: "You have the right to delegate without guilt. Your well-being matters just as much."

Guichet d'accès à la première ligne (GAP) : ***quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-premiere-ligne.***

Signes précurseurs d'un TNC : ***alzheimermontreal.ca/wp-content/uploads/2025/09/10-signes-trouble-neurocognitif-Alzheimer-Society-2024-1.pdf.***

Guide d'accompagnement de l'Université McGill : ***mcgill.ca/dementia/fr/ressources/troubles-neurocognitifs-votre-guide-daccompagnement.***

L'Appui, soutien aux personnes proches aidantes : ***lappui.org/fr.***

Primary Care Access Point: ***quebec.ca/en/health/finding-a-resource/primary-care-access-point.***

Early signs of a NCD: ***alzheimermontreal.ca/wp-content/uploads/2025/09/10-warning-signs-colour-illustration-alzheimer-society.pdf.***

McGill Dementia Care Guide: ***mcgill.ca/dementia/resources/dementia-your-companion-guide.***

L'Appui, support for caregivers: ***lappui.org/en.***



La recherche sur les troubles neurocognitifs : où en sommes-nous et pourquoi est-elle essentielle?

En collaboration avec la Dre Sylvia Villeneuve, Ph. D., professeure associée en psychiatrie à l'Université McGill, directrice du Centre sur la prévention de la maladie d'Alzheimer à l'Institut Douglas, détentrice de la Chaire de recherche du Canada sur la détection précoce de la maladie d'Alzheimer et à la direction du laboratoire d'imagerie multimodale du vieillissement cérébral

La maladie d'Alzheimer et les troubles neurocognitifs (TNC) représentent l'un des plus grands défis de santé publique du 21e siècle. Alors que le vieillissement de la population s'accélère, la recherche scientifique devient un pilier essentiel pour mieux comprendre, prévenir et traiter ces maladies. Mais où en sommes-nous aujourd'hui? Et surtout, que pouvons-nous faire, individuellement et collectivement, pour préserver notre santé cognitive? La Dre Sylvia Villeneuve, neuropsychologue et experte reconnue dans le domaine, nous éclaire sur les avancées majeures et les recommandations à suivre.

Quel est le rôle des chercheurs dans la science de la santé cognitive?

La Dre Sylvia Villeneuve dirige le Centre de prévention de la maladie d'Alzheimer et consacre son expertise à mieux comprendre la phase préclinique de la maladie. « Nous travaillons à prédire, parmi les personnes sans trouble cognitif, mais ayant un historique familial, qui développera la maladie et pourquoi », explique-t-elle. Son équipe étudie les marqueurs biologiques de la maladie (les biomarqueurs) et les habitudes de vie pour identifier les facteurs de risque et les leviers de prévention. Elle collabore avec des experts internationaux, convaincue que « pour prévenir ou stopper la maladie, il faut travailler en équipe et partager les meilleures pratiques ».

Research on neurocognitive disorders: where we stand and why it matters

In collaboration with Dr. Sylvia Villeneuve, PhD, Associate Professor of Psychiatry at McGill University, Director of the Alzheimer's Disease Prevention Centre at the Douglas Institute, Canada Research Chair in Early Detection of Alzheimer's Disease, and Head of the Multimodal Brain Aging Imaging Laboratory

Alzheimer's disease and neurocognitive disorders (NCD) represent one of the greatest public health challenges of the 21st century. As population aging accelerates, scientific research becomes a cornerstone for understanding, preventing, and treating these conditions. But where do we stand today? And more importantly, what can we do — individually and collectively — to protect our cognitive health? Dr. Sylvia Villeneuve, a neuropsychologist and recognized expert in the field, shares key advances and practical recommendations.

What can we learn from cognitive health science research?

Dr. Villeneuve leads the Alzheimer's Disease Prevention Centre and focuses her expertise on understanding the preclinical phase of the disease. "We work to predict, among people without cognitive impairment but with a family history, who will develop the disease and why," she explains. Her team studies biological markers (biomarkers) and lifestyle habits to identify risk factors and prevention strategies. She collaborates with international experts, convinced that "to prevent or stop the disease, we need teamwork and shared best practices."

Les recherches scientifiques : un élément clé vers des meilleurs traitements

La recherche sur la maladie d'Alzheimer a connu des avancées majeures au cours des 20 dernières années. Les biomarqueurs ont révolutionné la recherche sur la maladie d'Alzheimer. « Ces marqueurs biologiques nous permettent d'explorer la phase silencieuse, avant les symptômes cliniques », précise la Dre Villeneuve.

Les nouveaux traitements pharmacologiques marquent un tournant : ils visent à retirer les protéines amyloïdes et Tau du cerveau et ralentissent le déclin cognitif. Bien qu'il reste encore beaucoup à faire dans leur développement et leur mesure, ces médicaments sont prometteurs lorsqu'ils sont pris tôt dans la maladie, et ils représentent une avancée scientifique et humaine majeure : pour la première fois, il est possible d'agir sur le cours de la maladie, et non plus seulement sur ses symptômes. « C'est un premier pas, mais il ne faut pas s'arrêter là. Nous devons continuer à améliorer ces traitements », insiste-t-elle. Comme pour le cancer, une thérapie multicible prise très tôt sera probablement nécessaire pour réussir à guérir de la maladie d'Alzheimer.

Un autre percée prometteuse : les tests sanguins. « Le biomarqueur P217 est extrêmement performant pour identifier les personnes à risque de développer les signes cliniques de la maladie », explique la chercheuse. Selon les études de la Dre Villeneuve, le biomarqueur P217 peut être anormal jusqu'à 10 ans avant l'apparition des troubles de mémoire. Un résultat anormal au test P217 ne signifie toutefois pas que la personne développera la maladie d'Alzheimer. Les tests doivent donc être interprétés par des experts. De plus, les nouveaux tests sanguins aident à confirmer des diagnostics incertains et aideront probablement à identifier en amont les personnes se qualifiant pour les nouveaux traitements anti-amyloïde qui seront disponibles au cours des prochaines années.

Recommandations de l'experte en matière de santé cognitive

Pour celles et ceux qui s'inquiètent de leur santé cognitive, la Dre Villeneuve est claire : « Parlez-en à votre médecin et adoptez des habitudes de vie saines. » L'activité physique, la stimulation cognitive, une alimentation équilibrée et la gestion des maladies vasculaires, telles que l'hypertension et l'hypercholestérolémie, sont essentielles. Elle invite aussi à observer les changements : retrait social, difficultés à suivre une conversation, pertes de mémoire inhabituelles. « Si vous avez l'impression que vos troubles sont différents de ceux des gens de votre âge et si votre entourage est inquiet, consultez », recommande-t-elle.

Son message aux jeunes générations? Misez sur la santé vasculaire et restez actif. « Ce que vous faites entre 18 et 35 ans influence votre cerveau pour des décennies », rappelle-t-elle.

Scientific research: a key driver for developing better treatments

Research on Alzheimer's disease has made major strides over the past 20 years. Biomarkers have revolutionized the field. "These biological markers allow us to explore the silent phase, before clinical symptoms appear," says Dr. Villeneuve.

New pharmacological treatments mark a turning point: they aim to remove amyloid and Tau proteins from the brain and slow cognitive decline. While much work remains in their development and measurement, these drugs are promising when taken early and represent a major scientific and human breakthrough: for the first time, it is possible to act on the course of the disease — not just its symptoms. "It's a first step, but we can't stop here. We must keep improving these treatments," she insists. As with cancer, a multi-target therapy administered very early will likely be necessary to achieve a cure.

Another promising breakthrough: blood tests. "The P217 biomarker is extremely effective in identifying people at risk of developing clinical signs of the disease," she says. According to Dr. Villeneuve's studies, P217 can be abnormal up to 10 years before memory problems appear. However, an abnormal result does not mean the person will develop Alzheimer's disease, and tests must be interpreted by experts. In addition, new blood tests help confirm uncertain diagnoses and will likely identify candidates for anti-amyloid treatments expected in the coming years.

Expert tips for cognitive health

For those concerned about their cognitive health, Dr. Villeneuve is clear: "Talk to your doctor and adopt healthy lifestyle habits." Physical activity, cognitive stimulation, a balanced diet, and managing vascular conditions such as hypertension and high cholesterol are essential. She also advises monitoring changes: social withdrawal, difficulty following conversations, unusual memory lapses. "If you feel your difficulties differ from those of people your age and your loved ones are worried, consult a doctor," she says.

Her message to younger generations? Focus on vascular health and stay active. "What you do between ages 18 and 35 influences your brain for decades," she reminds us.

Conseils de la Dre Villeneuve

- **Bougez et stimulez votre cerveau** : activité physique et cognitive régulière.
- **Adoptez une alimentation équilibrée** et favorisez la détection et la prise en charge des maladies chroniques.
- **Surveillez les signaux d'alerte** : isolement social, difficultés à suivre les conversations, pertes de mémoire inhabituelles.
- **Consultez votre médecin** dès que vous avez des inquiétudes.
- **Investissez dans votre santé vasculaire** (entre 18 et 35 ans) : vos choix aujourd'hui influencent votre cerveau demain.

Advice from Dr. Villeneuve

- **Stay active**, physically and mentally.
- **Eat a balanced diet** and manage chronic conditions.
- **Watch for warning signs**: social isolation, trouble following conversations, unusual memory lapses.
- **Consult a health professional** if you have concerns.
- **Invest in vascular health (between 18-35)**: your choices today shape your brain tomorrow.

*Centre Stop-AD, centre d'études sur la prévention de la maladie d'Alzheimer : **centre-stopad.com/fr**.*

*Centre Stop-AD, Alzheimer's Disease Prevention Research Centre: **centre-stopad.com**.*



Bien se préparer à un rendez-vous médical concernant sa santé cognitive

En collaboration avec le Dr Claude Patry, M.D., médecin de famille, investigateur principal sur la maladie d'Alzheimer chez Alpha Recherche Clinique Val-Bélair, et médecin responsable pour la région de Québec du Plan Alzheimer

Avec l'âge ou dans certaines situations de vie, il est normal de se poser des questions sur sa mémoire ou ses capacités cognitives. Pour bien se préparer et tirer le meilleur parti d'un rendez-vous médical, nous avons rencontré le Dr Patry, médecin de famille engagé et expert en santé cognitive, qui partage ses conseils pratiques et son expérience.

Le Dr Patry consacre une grande partie de sa pratique à la santé cognitive. En plus de sa pratique de médecin généraliste et de son implication en recherche, il a contribué à la création du Plan Alzheimer du Québec.

« Les médecins de famille sont souvent les premiers à rencontrer les personnes qui présentent des troubles cognitifs, parfois très subtils. Notre rôle est de poser les bonnes questions, de rassurer ou d'aiguiller vers les bons services, et parfois, de diriger vers un collègue spécialiste pour les cas complexes », explique-t-il.

Des diagnostics plus précis et plus tôt grâce à la science

La recherche a transformé la façon dont on évalue la santé cognitive. « Nous avons maintenant la capacité de poser des diagnostics beaucoup plus précis grâce aux biomarqueurs et à l'imagerie cérébrale », souligne le Dr Patry. Ces outils permettent de détecter la maladie d'Alzheimer à des stades très précoces, parfois avant l'apparition des symptômes.

Les essais cliniques testent des molécules qui pourraient ralentir la progression de la maladie. « C'est une avancée importante, mais il ne faut pas oublier que la prévention reste notre meilleur allié », insiste-t-il. Selon les données scientifiques, **l'apparition des troubles neurocognitifs (TNC) pourraient être retardés jusqu'à 50 %** grâce à l'adoption de saines habitudes de vie* et une meilleure gestion des maladies chroniques comme le diabète, un taux de cholestérol élevé et l'hypertension vasculaire.

Preparing for a medical appointment regarding your cognitive health

In collaboration with Dr. Claude Patry, MD, Family Physician, Principal Investigator on Alzheimer's disease at Alpha Clinical Research Val-Bélair, and Medical Lead for the Quebec region of the Alzheimer Plan

As we age, or in certain life situations, it's normal to wonder about our memory or cognitive abilities. To prepare properly and make the most of a medical appointment, we met with Dr. Patry, a dedicated family physician and expert in cognitive health, who shares his practical advice and experience.

Dr. Patry devotes a large part of his practice to cognitive health. In addition to his work as a general practitioner and his involvement in research, he contributed to the creation of the Québec Alzheimer Plan.

"Family physicians are often the first to meet people who show cognitive difficulties, sometimes very subtle ones. Our role is to ask the right questions, provide reassurance or direct patients to the appropriate services, and sometimes refer them to a specialist colleague for complex cases," he says.

More accurate and earlier diagnoses thanks to science

Research has transformed the way cognitive health is assessed. "We now have the ability to make much more precise diagnoses thanks to biomarkers and brain imaging," says Dr. Patry. These tools allow Alzheimer's disease to be detected at very early stages, sometimes before symptoms appear.

Clinical trials are testing molecules that could slow the progression of the disease. "This is an important innovation, but we must not forget that prevention remains our best ally," he says. According to scientific data, **the onset of neurocognitive disorders (NCDs) could be delayed by up to 50 per cent** through adopting healthy lifestyle habits* and better management of chronic conditions such as diabetes, high cholesterol, and vascular hypertension.

Le rôle clé du médecin généraliste

Lors d'un rendez-vous, le médecin de famille peut initier une évaluation complète : tests cognitifs, examen neurologique, prises de sang et imagerie cérébrale. Ces étapes permettent d'éliminer d'autres causes et de poser un diagnostic précis.

« Souvent, les inquiétudes ne sont pas exprimées directement. C'est le conjoint qui accompagne soudainement le patient, ou une infirmière qui remarque des signes lors d'un suivi. Il faut être attentif à ces signaux », souligne le Dr Patry.

The key role of the general practitioner

During an appointment, a family physician can initiate a complete evaluation: cognitive tests, neurological examination, blood work, and brain imaging. These steps help rule out other causes and establish an accurate diagnosis.

"Often, concerns are not expressed directly. It may be the spouse who suddenly accompanies the patient, or a nurse who notices signs during follow-up. We must pay attention to these signals," says Dr. Patry.

Comment bien se préparer à votre rendez-vous

- **Être accompagné** : Une personne de confiance pourra soutenir, écouter et noter les conseils médicaux au besoin.
- **Apporter une liste de questions** : Notez vos principales préoccupations et interrogations concernant votre santé cognitive.
- **Décrire les symptômes observés** : Notez les changements, avec des exemples concrets.
- **Rassembler les antécédents médicaux et familiaux** : Ils seront utiles afin d'obtenir un bilan complet.

How to prepare for your appointment

- **Be accompanied**: A trusted person can provide support, listen, and take notes if needed.
- **Bring a list of questions**: Write down your main concerns and questions about your cognitive health.
- **Describe observed symptoms**: Note changes and provide concrete examples.
- **Gather medical and family history**: This information will help provide a complete assessment.

Une fois le diagnostic posé, le médecin propose un parcours de soins, oriente vers les ressources psychosociales, discute des traitements et, si le patient le souhaite, propose une participation à des études cliniques.

À titre de conseil supplémentaire, le Dr Patry ajoute : « Un aidant peut aussi consulter les autres membres de la famille pour mieux cerner les changements. »

Once a diagnosis is made, the physician proposes a care plan, directs the patient to psychosocial resources, discusses treatments, and, if the patient wishes, suggests participation in clinical studies.

As an additional tip, Dr. Patry says: "A caregiver can also consult other family members to better identify changes."

Recommandations de l'expert pour prendre soin de sa santé cognitive

- Bouger 30 minutes par jour, à son rythme et selon ses capacités.
- Adopter une alimentation saine basée sur les recommandations du professionnel de la santé.
- Stimuler son cerveau grâce à des activités cognitives stimulantes et favoriser les occasions de sociabilisation.
- Cesser l'utilisation tabagique, puisqu'il s'agit d'un facteur de risque majeur.
- Contrôler les maladies chroniques, telles que l'hypertension, le diabète, un taux de cholestérol élevé.

Expert tips for taking care of your cognitive health

- Engage in physical activity for 30 minutes a day, at your own pace and ability.
- Adopt a healthy diet based on professional health recommendations.
- Stimulate your brain through cognitive activities and foster opportunities for social interaction.
- Quit smoking, as it is a major risk factor.
- Manage chronic conditions such as hypertension, diabetes, and high cholesterol.

« Aujourd'hui, nous avons des outils pour mieux comprendre, mieux prévenir et mieux traiter. Il y a de l'espoir, et chaque geste compte pour préserver sa santé cognitive », conclut le Dr Patry.

"Today, we have tools to better understand, better prevent, and better treat. There is hope, and every action counts in preserving cognitive health," says Dr. Patry.

**Il est à noter que les saines habitudes de vie prennent une forme différente pour chaque individu. Elles diffèrent en fonction de l'état de santé global de la personne, de son âge, de son environnement et de certains facteurs économiques. Il est donc essentiel d'en discuter davantage avec un professionnel de la santé pour qu'un programme de saines habitudes de vie adapté soit élaboré.*

**It should be noted that healthy lifestyle habits take different forms for each individual. They vary depending on overall health, age, environment, and certain economic factors. It is therefore essential to discuss them further with a healthcare professional so that a personalized program of healthy habits can be developed.*

Programme MEMO — exercices pour optimiser la mémoire : ***criugm.qc.ca/outils/programme-memo***.

Programme Santé Cerveau PRO — modules éducatifs pour réduire les risques de TNC : ***riugm.qc.ca/la-plus-importante-initiative-de-recherche-sur-les-troubles-neurocognitifs-associes-au-vieillissement-au-canada-lance-un-programme-de-prevention***.

MEMO Program — exercises to optimize memory: ***criugm.qc.ca/outils/programme-memo***.

Santé Cerveau PRO Program — educational modules to reduce the risk of NCDs: ***riugm.qc.ca/la-plus-importante-initiative-de-recherche-sur-les-troubles-neurocognitifs-associes-au-vieillissement-au-canada-lance-un-programme-de-prevention***.



Le rôle du neuropsychologue dans le continuum de soins

En collaboration avec la Dre Josie-Anne Bertrand, Ph. D., neuropsychologue clinicienne, chercheuse et présidente de l'Association québécoise des neuropsychologues (AQNP)

Expert du fonctionnement du cerveau, le neuropsychologue joue un rôle clé dans la détection, l'évaluation et l'accompagnement des personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC).

Quel est le travail du neuropsychologue?

La Dre Josie-Anne Bertrand travaille en milieu gériatrique depuis 2009. Elle possède également une expertise en neuropsychologie légale lui permettant une meilleure évaluation des capacités cognitive d'une personne à prendre des décisions éclairées. « Le rôle des neuropsychologues est de déceler les signes d'un trouble neurocognitif complexe ou atypique. »

Le neuropsychologue est généralement sollicité en deuxième ligne, après une première évaluation par un médecin généraliste ou un gériatre. Son intervention devient essentielle lorsque les symptômes ne correspondent pas à une maladie typique ou qu'un regard plus approfondi est nécessaire.

Comment se déroule une rencontre en neuropsychologie?

La Dre Bertrand souligne que les proches jouent souvent un rôle clé dans le processus : « Lorsqu'une personne n'est pas pleinement consciente de ses difficultés, la perspective de ses proches devient précieuse. C'est pourquoi nous privilégions de faire une partie des rencontres en dyade. » Cette approche permet de mieux cerner les changements observés dans le quotidien et d'enrichir l'analyse clinique.

The role of the neuropsychologist in the continuum of care

In collaboration with Dr. Josie-Anne Bertrand, PhD, Clinical Neuropsychologist, Researcher, and President of the Quebec Association of Neuropsychologists (AQNP)

Neuropsychologists, experts in brain function, play a key role in detecting, assessing, and supporting individuals living with a neurocognitive disorder (NCD).

What does a neuropsychologist do?

Dr. Josie-Anne Bertrand has worked in geriatric settings since 2009. She also has expertise in forensic neuropsychology, which enables her to better assess a person's cognitive abilities to make informed decisions. "The role of neuropsychologists is to detect the signs of a complex or atypical neurocognitive disorder."

Neuropsychologists are usually consulted as a second line of care after an initial evaluation by a general practitioner or geriatrician. Their intervention becomes essential when symptoms do not match a typical condition or when a deeper analysis is needed.

What happens during a neuropsychology appointment?

Dr. Bertrand emphasizes that family members often play a crucial role in the process: "When a person is not fully aware of their difficulties, the perspective of loved ones becomes invaluable. That's why we often conduct part of the assessment in duos." This approach helps identify changes in daily life and enriches clinical analysis.

L'évaluation neuropsychologique comprend une série de tests ciblés portant sur la mémoire, l'attention, le langage, mais aussi sur l'impact de troubles de l'humeur comme la dépression ou l'anxiété. Ces outils permettent de distinguer les difficultés liées à l'histoire personnelle de celles qui pourraient signaler l'apparition d'un TNC. Dans certains cas, l'évaluation sert aussi à répondre à des questions légales, notamment en lien avec la capacité de consentement ou la prise de décisions.

« Lors du diagnostic, nous prenons le temps d'expliquer la maladie, de reformuler et de répondre aux questions. L'objectif est que la personne comprenne bien ce qui se passe et puisse faire des choix éclairés pour la suite. Cela lui redonne du pouvoir sur sa propre vie », affirme la Dre Bertrand. Elle insiste sur l'importance d'un accompagnement personnalisé, qui respecte les valeurs et les capacités de chacun, tout en soutenant les familles dans leurs démarches.

Recommandations de l'experte et stratégies pour alléger le quotidien

Au-delà du diagnostic, le neuropsychologue accompagne les personnes dans leur quotidien. « Chaque personne est différente. Notre force, c'est de cibler précisément les difficultés et de proposer des stratégies adaptées », souligne la Dre Bertrand. Différents outils sont recommandés pour soutenir la mémorisation des informations importantes : agenda électronique, alarmes pour la prise de médication, listes de courses, etc.

Le neuropsychologue aide à maximiser les apprentissages pour que ces outils soient utilisés efficacement. Des rencontres hebdomadaires peuvent être proposées, selon les besoins et les capacités de la personne. L'apprentissage en groupe peut aussi être bénéfique. « Nous y enseignons des stratégies cognitives adaptées, tout en favorisant le soutien entre pairs. C'est un espace sécurisant pour échanger et se sentir compris », dit-elle.

Avec compassion et rigueur, les neuropsychologues contribuent à préserver l'autonomie, à alléger le quotidien et à redonner du pouvoir aux personnes vivant avec un TNC.

Conseils pour favoriser sa santé cognitive

La prévention est au cœur de l'approche de la Dre Bertrand. En plus des saines habitudes de vie, elle recommande des activités qui mobilisent plusieurs fonctions à la fois : apprendre une langue, suivre un cours, jouer de la musique, participer à des conférences. « Les mots croisés, c'est bien, mais pas suffisant. Il faut des défis cognitifs diversifiés, adaptés aux intérêts de chaque personne. »

A neuropsychological evaluation includes a series of targeted tests on memory, attention, language, and the impact of mood disorders such as depression or anxiety. These tools help distinguish difficulties linked to personal history from those that may signal the onset of a NCD. In some cases, the evaluation also addresses legal questions, such as decision-making capacity or consent.

"When delivering a diagnosis, we take time to explain the condition, rephrase, and answer questions. The goal is for the person to understand what is happening and make informed choices for the future. This gives them back control over their life," says Dr. Bertrand. She stresses the importance of personalized support that respects individual values and abilities while guiding families through the process.

Expert tips and strategies to ease daily life

Beyond diagnosis, neuropsychologists help individuals manage daily challenges. "Every person is different. Our strength lies in pinpointing difficulties and proposing tailored strategies," says Dr. Bertrand. To support memory, various tools are recommended: electronic calendars, medication alarms, shopping lists, etc.

Neuropsychologists help maximize learning so these tools are used effectively. Weekly sessions may be offered depending on needs and abilities. Group learning can also be beneficial: "We teach cognitive strategies while fostering peer support. It's a safe space to share and feel understood," she says.

With compassion and rigor, neuropsychologists help preserve autonomy, ease daily life, and empower individuals living with a NCD.

Advice for maintaining cognitive health

Prevention is central to Dr. Bertrand's approach. In addition to healthy lifestyle habits, she recommends activities that engage multiple functions at once: learning a language, taking a new course, playing music, attending conferences. "Crossword puzzles are good, but not enough. We need diverse cognitive challenges tailored to each person's interests."

Consultez la documentation offerte par l'Association québécoise des neuropsychologues (AQNP) : ***aqnp.ca****.*

- *Plaintes cognitives et vieillissement :* ***aqnp.ca/documentation/degeneratif/plaintes-cognitives-vieillissement****.*
- *Vieillir en bonne santé cognitive :* ***aqnp.ca/documentation/degeneratif/vieillir-en-bonne-sante-cognitive****.*
- *Les capsules vidéo et articles de blogue :* ***aqnp.ca/journee-de-la-sante-cognitive-des-aines****.*

Au fil du temps, une initiative de l'Ordre des psychologues du Québec pour comprendre le vieillissement du cerveau et promouvoir la bienveillance envers les personnes âgées : ***aufildutemps.quebec****.*

Le Centre ÉPIC clinique de prévention propose un programme d'entraînement cognitif et physique en plus d'aider à intégrer de saines habitudes de vie : ***centreepic.org****.*

Consult the resources offered by the Quebec Association of Neuropsychologists (AQNP): ***aqnp.ca****.*

- *Cognitive complaints and aging:* ***aqnp.ca/documentation/degeneratif/plaintes-cognitives-vieillissement****.*
- *Aging in good cognitive health:* ***aqnp.ca/documentation/degeneratif/vieillir-en-bonne-sante-cognitive****.*
- *Video capsules and blog posts:* ***aqnp.ca/journee-de-la-sante-cognitive-des-aines****.*

Au fil du temps, an initiative of the Ordre des psychologues du Québec to improve understanding of brain aging and promote empathy towards seniors: ***en.aufildutemps.quebec****.*

The Centre ÉPIC prevention clinic offers cognitive and physical training programs and helps integrate healthy habits: ***centreepic.org****.*



L'aphasie primaire progressive : lorsque les mots disparaissent

En collaboration avec la Dre Monica Lavoie, Ph. D., orthophoniste et coordonnatrice de recherche pour la Chaire de recherche sur les aphasies primaires progressives — Fondation de la famille Lemaire (APP-FFL), et le Dr Robert Laforce, professeur agrégé au Département de médecine au Centre de recherche du CHU de Québec Université Laval et titulaire de la Chaire de recherche sur les APP-FFL

Bien que la maladie d'Alzheimer soit le trouble neurocognitif (TNC) le plus courant, l'aphasie primaire progressive (APP) fait partie de la même famille, mais se manifeste par des symptômes différents. L'APP touche d'abord le langage, plutôt que la mémoire. Pour mieux comprendre cette pathologie, nous avons rencontré la Dre Monica Lavoie et le Dr Robert Laforce.

Ce que la science nous apprend sur l'APP

« L'APP est un TNC majeur dont les premiers symptômes sont liés au langage », explique la Dre Lavoie. « Les gens commencent à chercher leurs mots, à avoir du mal à comprendre les discussions ou à exprimer leurs idées. Ce n'est pas la mémoire qui est affectée en premier, mais la capacité à communiquer. » Ces symptômes apparaissent généralement plus tôt que ce qu'on voit habituellement dans la maladie d'Alzheimer, affectant les régions du cerveau liées au langage.

Il existe trois variantes de l'APP :

- **Variante sémantique** : Entraîne une perte de connaissances sur le monde et les objets qui nous entourent, et est associée à plusieurs changements comportementaux.
- **Variante non fluente agrammatique** : Touche la parole et la structure grammaticale, en plus d'être souvent associée au développement de troubles moteurs.
- **Variante logopénique** : Entraîne des difficultés à trouver les mots justes et des enjeux dans la répétition de phrases longues.

Primary progressive aphasia: when words become difficult to find

In collaboration with Dr. Monica Lavoie, PhD, Speech-Language Pathologist and Scientific Coordinator for the Research Chair on Primary Progressive Aphasia — Lemaire Family Foundation (PPA-LFF), and Dr. Robert Laforce, Associate Professor at the Faculty of Medicine at CHU de Québec Université Laval Research Centre and Research Chair on PPA-LFF

Despite Alzheimer's disease being the most prevalent neurocognitive condition (NCD), primary progressive aphasia (PPA) belongs to the same group, yet manifests distinctly. PPA primarily affects language rather than memory. To better understand this condition, we met with Drs. Monica Lavoie and Robert Laforce.

What science tells us about PPA

"PPA is a major NCD whose first symptoms are related to language," says Dr. Lavoie. "Individuals start struggling to find the right words, have trouble understanding conversations, or articulating their thoughts. Memory loss is not an initial symptom, but rather a decline in the ability to communicate." These signs often emerge earlier than those associated with Alzheimer's, affecting language-related brain areas.

Three variants of PPA are currently recognized:

- **Semantic**: Leads to a loss of knowledge about the world and the objects around us and is associated with several behavioural changes.
- **Non-fluent agrammatic**: Affects speech and grammatical structure, and is often associated with the development of motor disorders.
- **Logopenic**: Leads to difficulty finding the right words and challenges with repeating long sentences.

Quel est le rôle des spécialistes dans la détection de ce trouble et sa prise en charge?

La Clinique interdisciplinaire de la mémoire (CIME) reçoit les patients redirigés par un médecin on un spécialiste pour un accompagnement adapté. Une fois que le diagnostic est posé, ils peuvent être dirigés vers la Chaire de recherche sur les APP-FFL, où ils reçoivent de l'information, du soutien et peuvent participer à des projets de recherche.

« Notre objectif est de favoriser le dépistage précoce et d'améliorer la qualité des soins », souligne le Dr Laforce. « Nous avons développé une plateforme Web consacrée à l'APP pour rendre l'information accessible aux professionnels, aux patients et à leurs proches. » La Plateforme APP recense une foule d'informations pertinentes quant à la détection précoce de ce TNC. En outre, la plateforme propose des stratégies de communication permettant d'optimiser les échanges entre les personnes ayant reçu un diagnostic et leurs proches.

Recommandations des experts

Bien qu'il n'existe pas de traitement pour guérir l'APP, certains médicaments peuvent aider à ralentir la progression des symptômes. De nombreuses études et de nombreux projets de recherche sont en cours afin de trouver une médication adaptée à cette pathologie.

C'est pourquoi **l'approche non pharmacologique est essentielle.** « L'orthophonie permet de maintenir la communication et d'adapter les stratégies au fil de la progression de la maladie. On mise sur les forces de la personne pour compenser les difficultés », précise la Dre Lavoie.

Conseils pour personnes proches aidantes

Accompagner une personne diagnostiquée d'APP demande de l'écoute et de l'adaptation. Voici quelques conseils concrets :

- **Ouvrir la discussion** : Demandez à votre proche, « *Quand tu cherches un mot, que veux-tu que je fasse?* » Cela permet de réduire le stigma et de mieux répondre à ses besoins.
- **Adapter les contextes sociaux** : Privilégier les petits groupes, les conversations en face à face et ralentir le rythme des conversations.
- **Utiliser des outils** : La Plateforme APP propose une boîte à outils communicationnelle avec des stratégies pour faciliter les échanges.
- **Rester actif** : Il est crucial de ne pas s'isoler. Maintenir une vie sociale et cognitive active est un facteur de protection important.

Il est possible de retarder l'apparition des symptômes des TNC comme l'APP par des moyens simples et accessibles, tels que :

- Rester actif physiquement, socialement et cognitivement.
- Maintenir une bonne santé auditive et visuelle.
- Adopter de saines habitudes de vie.

Et surtout, comme le rappellent en cœur la Dre Lavoie et le Dr Laforce : « Vous n'êtes pas votre diagnostic. » Il est essentiel de continuer à vivre pleinement, en adaptant son quotidien sans se définir uniquement par la maladie.

What is the role of specialists in the detection of this disease and its care management?

Patients are referred to the Clinique Interdisciplinaire de la Mémoire (interdisciplinary memory clinic) by their doctor or specialist for tailored support. Upon diagnosis, they may be directed to the Research Chair on PPA-LFF, where they receive resources, guidance, and the opportunity to participate in research studies.

"Our goal is to promote early detection and improve the quality of care," says Dr. Laforce. "To this end, we developed a web platform dedicated to PPA, making information accessible to professionals, patients and their loved ones." The PPA Platform compiles a wealth of relevant information on early detection of this NCD. Moreover, the platform offers communication strategies to optimize discussions, thereby promoting the well-being of people diagnosed and their families.

Expert tips

Although there is no known cure for PPA, certain medications can help slow the progression of symptoms. Numerous studies and research projects are underway to find suitable medication for this condition.

This is why **a non-pharmacological approach is essential.** "Speech therapy helps maintain communication and adapt strategies as the illness progresses," Dr. Lavoie says. "We focus on the person's strengths to compensate for their difficulties."

Advice for caregivers

Supporting a loved one diagnosed with PPA demands attention and adaptation. Here are some helpful suggestions:

- **Start the conversation**: Ask your loved one, "*When you struggle to find a word, what would you like me to do?*" This helps reduce the stigma and better meet their needs.
- **Adapt social contexts**: Consider smaller groups, one-on-one discussions, and slowing down the pace of conversations.
- **Use tools**: The PPA Platform provides a communication toolkit with strategies to facilitate discussions.
- **Stay engaged**: It's vital to avoid becoming isolated. Maintaining an active social and cognitive life is an essential protection mechanism.

It's possible to delay the onset of NCD symptoms, such as PPA, through simple and accessible means:

- Remain physically, socially, and cognitively active.
- Maintain hearing and vision health.
- Adopt healthy lifestyle habits.

First and foremost, as Drs. Lavoie and Laforce remind us: "You are not your diagnosis," It's essential to continue living a full life, while adjusting your daily routine, and not allowing your condition to define you.

Découvrez la Plateforme APP : ***app-ffl.ulaval.ca****.*

Procurez-vous la boîte à outils communicationnelle : ***app-ffl.ulaval.ca/docs/Boite-a-outils-communicationnelle.pdf****.*

Discover the PPA Platform: ***app-ffl.ulaval.ca/en****.*

Access the communication toolkit: ***app-ffl.ulaval.ca/docs/Boite-a-outils-communicationnelle.pdf****.*



Bien vieillir : préparer le futur en prenant soin de soi

En collaboration avec le Dr Judes Poirier, Ph. D., C.Q., M.D. (hon.), professeur de médecine et de psychiatrie, directeur scientifique délégué, Centre d'études sur la prévention de la maladie d'Alzheimer, Institut universitaire en santé mentale Douglas et Université McGill

Bien vieillir n'est pas qu'une question de génétique ou de chance : c'est un projet de vie qui commence dès aujourd'hui. Alors que l'espérance de vie ne cesse d'augmenter, la science nous rappelle que nos habitudes quotidiennes ont un impact direct sur notre santé cognitive et notre qualité de vie à long terme[1]. Pour mieux comprendre ce phénomène et découvrir les gestes qui font la différence, nous avons rencontré le Dr Judes Poirier, chercheur et pharmacogénéticien reconnu pour ses recherches sur la maladie d'Alzheimer. Depuis plus de 30 ans, il explore les mécanismes du vieillissement et les stratégies pour en atténuer les effets. « Mon rôle est d'étudier les causes et les traitements possibles des maladies neurodégénératives, en explorant des stratégies pour préserver la santé cognitive », explique-t-il. Son expertise repose sur une conviction forte : bien vieillir est possible, mais cela exige des choix éclairés et un peu de volonté dès aujourd'hui.

Aging well: preparing for the future by taking care of yourself today

In collaboration with Dr. Judes Poirier, PhD, CQ, MD (hon), Professor of Medicine and Psychiatry, Associate Scientific Director at the Alzheimer's Disease Prevention Research Centre, Douglas Mental Health University Institute and McGill University

Aging well is not just a matter of genetics or luck — it's a lifelong project that begins today. As life expectancy continues to rise, science reminds us that our daily habits have a direct impact on cognitive health and long-term quality of life.[1] To better understand this phenomenon and discover the actions that make a difference, we spoke with Dr. Judes Poirier, a researcher and pharmacogeneticist renowned for his work on Alzheimer's disease. For over 30 years, he has explored the mechanisms of aging and strategies to mitigate its effects. "My role is to study the causes and potential treatments of neurodegenerative diseases, while exploring strategies to preserve cognitive health," he says. His expertise is grounded in a strong conviction: aging well is possible, but it requires informed choices and a little determination starting now.

Ce que la science nous apprend au sujet du vieillissement

Notre corps possède une capacité fascinante : le renouvellement moléculaire. « Tous les 7 à 10 ans, nos cellules remplacent leurs molécules, ce qui nous permet de nous reconstruire et de prolonger notre espérance de vie », souligne le Dr Poirier. Ce mécanisme, appelé **horloge moléculaire**, comporte toutefois ses limites et ne peut se poursuivre à l'infini. Le nombre de divisions cellulaires s'arrête après environ 50 ou 60 cycles au cours d'une vie.

Cette réalité explique pourquoi les maladies liées au vieillissement, comme les troubles neurocognitifs (TNC), sont si difficiles à traiter. « Lorsque l'horloge moléculaire s'arrête, il y a forcément des conséquences biologiques. Mais nous pouvons agir pour retarder ou atténuer ces effets. »

What science tells us about aging

Our bodies have a fascinating ability: molecular renewal. "Every 7 to 10 years, our cells replace their molecules, allowing us to rebuild and extend our lifespan," says Dr. Poirier. This mechanism, known as the **molecular clock**, has its limits and cannot continue indefinitely. The number of cell divisions stops after about 50 to 60 cycles in a lifetime.

This reality explains why age-related conditions, such as neurocognitive disorders (NCDs), are so difficult to treat. "When the molecular clock stops, biological consequences are inevitable. But we can act to delay or reduce these effects."

Conseils d'expert pour une meilleure forme à long terme

Bien vieillir repose sur des habitudes simples, mais essentielles :

- **Surveillez votre santé cognitive dès 60 ans** : Optez pour un bilan de santé complet afin de détecter les maladies chroniques et les carences en vitamines, qui sont réversibles et qui peuvent améliorer grandement votre bien-être.
- **Contrôlez vos facteurs de risque** : Hypertension, diabète non contrôlé, apnée du sommeil et cholestérol élevé sont des ennemis silencieux. Si ces conditions sont bien traitées, elles cessent d'être des facteurs de risque pour des maladies plus graves du vieillissement.
- **Adoptez une alimentation saine et protectrice** : Les études confirment que la diète de type méditerranéenne est un allié majeur. Privilégiez l'huile d'olive crue, les légumineuses, le poisson et les viandes blanches. Évitez le sel, le sucre et les graisses saturées.
- **Bougez régulièrement** : Une marche énergique chaque jour ou tous les deux jours suffit pour stimuler le cerveau et le cœur. L'activité physique aide aussi à réguler la tension artérielle et le cholestérol.
- **Privilégiez un meilleur sommeil** : Le sommeil joue un rôle crucial dans la consolidation des souvenirs et le tri des informations acquises durant la journée. Les troubles du sommeil peuvent altérer le bien-être cognitif et global.
- **Gérez le stress, surtout si vous êtes proche aidant** : Le stress chronique accélère les changements biologiques néfastes dans le cerveau. Être proche aidant peut être une lourde tâche et peut engendrer un stress intense. Cherchez du soutien auprès de vos pairs et chez les organismes communautaires près de chez vous pour réduire votre niveau de stress.

Expert tips for long-term well-being

Aging well depends on simple yet essential habits:

- **Monitor your cognitive health starting at age 60**: Schedule a comprehensive health check-up to detect chronic conditions and vitamin deficiencies, which are reversible and can greatly improve well-being.
- **Control your risk factors**: Hypertension, uncontrolled diabetes, sleep apnea, and high cholesterol are silent enemies. If these conditions are well managed, they stop being risk factors for more serious age-related diseases.
- **Adopt a healthy, protective diet**: Studies confirm the Mediterranean diet is a major ally. Favour raw olive oil, legumes, fish, and lean meats. Avoid salt, sugar, and saturated fats.
- **Stay physically active**: A brisk walk every day or every other day is enough to stimulate the brain and heart. Physical activity also helps regulate blood pressure and cholesterol.
- **Prioritize quality sleep**: Sleep plays a crucial role in consolidating memories and processing information acquired during the day. Sleep disorders can impair cognitive and overall well-being.
- **Manage stress — especially if you're a caregiver**: Chronic stress accelerates harmful biological changes in the brain. Being a caregiver can be demanding and stressful. Seek support from peers and community organizations to reduce stress.

En somme, bien vieillir n'est pas une question de chance, mais de stratégie. Chaque geste compte : bouger, bien manger, dormir, gérer le stress et surveiller sa santé. « Nous avons une chance inouïe de vivre longtemps, à condition de prendre soin de nous dès aujourd'hui », conclut le Dr Poirier. En adoptant de bonnes habitudes de vie, nous ne faisons pas que prolonger notre vie : nous améliorons sa qualité, pour nous et pour ceux qui nous entourent.

In short, aging well is not about luck; it's about strategy. Every action counts: staying active, eating well, sleeping, managing stress, and monitoring your health. "We have an incredible opportunity to live longer — provided we take care of ourselves starting today," says Dr. Poirier. By adopting healthy habits, we don't just extend life — we improve its quality, for ourselves and those around us.

Source: 1. quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie.

Source: 1. quebec.ca/en/health/advice-and-prevention/healthy-lifestyle-habits.

La maladie d'Alzheimer : diagnostic, traitement, recherche, prévention — livre écrit par les Dr Judes Poirier et Dr Serge Gauthier, experts des troubles neurocognitifs : ***aqnp.ca/documentation/livres-neuropsychologie/maladie-alzheimer-diagnostic-traitement-recherche-prevention****.*

Alzheimer's Disease: Diagnosis, Treatment, Research, Prevention — book written by Dr. Judes Poirier and Dr. Serge Gauthier, experts in neurocognitive disorders: ***aqnp.ca/documentation/livres-neuropsychologie/maladie-alzheimer-diagnostic-traitement-recherche-prevention****.*



La santé buccodentaire chez les aînés vivant avec un trouble neurocognitif : un enjeu sous-estimé

En collaboration avec Nadia Gargouri, professeure adjointe en gérodontologie, à la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal et chercheuse associée au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)

La santé buccodentaire est un pilier de la santé globale, mais elle reste souvent négligée, notamment chez les personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC). La professeure Nadia Gargouri nous éclaire sur les enjeux et les solutions.

Quel est le rôle des spécialistes en soins buccodentaires?

Spécialisée en soins dentaires pour les personnes âgées, notamment celles en CHSLD ou à domicile, la professeure Gargouri forme les futurs dentistes à mieux répondre aux besoins de cette population. « La bouche est une partie du corps qu'on oublie trop souvent d'examiner, alors qu'elle peut être le reflet de bien des souffrances », souligne-t-elle.

Ses recherches au Centre d'excellence pour la santé buccodentaire et le vieillissement et ses travaux au ministère de la Santé et des Services Sociaux ont mené à la création d'outils pour dépister les anomalies et prévenir les complications. Elle milite aussi pour une meilleure intégration de la **dentisterie portative**, qui permet d'offrir des soins directement à domicile.

Les recherches démontrent l'impact de la santé buccodentaire sur la santé globale

Les problèmes buccodentaires peuvent avoir des répercussions importantes : agressivité, isolement, troubles du comportement, surtout chez les personnes incapables de verbaliser leur douleur. « Les traiter améliore la santé physique, mais aussi la qualité de vie et le bien-être psychologique », insiste la chercheuse.

Oral health in older adults living with a neurocognitive disorder: an overlooked issue

In collaboration with Nadia Gargouri, Adjunct Professor in Gerodontology at the Faculty of Dental Medicine, Université de Montréal, and Associate Researcher at the Research Centre of the Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)

Oral health is a cornerstone of overall well-being, yet it is often neglected — particularly among people living with a neurocognitive disorder (NCD). Professor Nadia Gargouri sheds light on the challenges and solutions.

What is the role of oral health specialists?

Specialized in dental care for older adults, including those in long-term care facilities or at home, Professor Gargouri trains future dentists to better meet the needs of this population. "The mouth is a part of the body we too often forget to examine, even though it can reflect a great deal of suffering," she says.

Her research at the Centre of Excellence for Oral Health and Aging and her work with the Ministry of Health and Social Services have led to the creation of tools to detect anomalies and prevent complications. She also advocates for greater integration of **portable dentistry**, which allows care to be delivered directly at home.

Research highlights the impact of oral health on overall health

Oral health problems can have significant repercussions: aggression, isolation, behavioral changes — especially among individuals unable to verbalize their pain. "Treating these issues improves physical health, but also quality of life and psychological well-being," she says.

La bouche est une zone sensible; le brossage peut être perçu comme intrusif. Chez les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer, la mémoire à court terme est souvent la première à être altérée, tandis que la **mémoire procédurale** — comme se brosser les dents — est conservée plus longtemps. « Il faut la stimuler dès les premiers stades pour maintenir l'autonomie des personnes », recommande la professeure Gargouri.

Elle propose aussi des solutions de rechange comme un **dentifrice à haute teneur en fluorure**, sans agents moussants, sécuritaire même en cas de **dysphagie**. « On peut en déposer une petite quantité sur la lèvre inférieure. Il sera transféré en bouche par la personne et diffusé grâce à la salive. Il aide à prévenir les caries. » Avec la répétition, une brosse à dents peut être introduite progressivement.

The mouth is a sensitive area, and brushing can feel intrusive. In people living with Alzheimer's disease, short-term memory is often the first to be impaired, while **procedural memory** — such as brushing teeth — is preserved longer. "It's important to stimulate this ability early to maintain autonomy," says Professor Gargouri.

She also suggests alternatives such as **high-fluoride toothpaste** without foaming agents, safe even in cases of **dysphagia**. "You can apply a small amount to the lower lip. The person will transfer it into the mouth, and saliva will help distribute it. This helps prevent cavities." With repetition, a toothbrush can gradually be introduced.

Recommandations de l'experte pour personnes proches aidantes

- **Observer la bouche régulièrement** (rougeurs, plaies, inconfort).
- **Utiliser les bons produits** : dentifrice à haute teneur en fluorure, brosse souple, savon doux pour les prothèses (éviter le dentifrice).
- **Adapter la routine** selon les capacités de compréhension et de communication de la personne. Demeurer optimiste et persévérant.
- **Prévoir les visites dentaires** tous les six mois.
- **Réduire les sucres** en les proposant au dessert plutôt qu'en collation et rincer la bouche avec de l'eau après.
- **Favoriser l'hydratation**, surtout en cas de médication causant la sécheresse buccale.
- **Utiliser des produits complémentaires** : bonbons ou gommes au xylitol, rince-bouche antiseptique sans alcool (surtout utile en cas d'édentation).

Expert tips for caregivers

- **Regularly check the mouth** for redness, sores, or discomfort.
- **Use appropriate products**: high-fluoride toothpaste, soft-bristle brush, mild soap for dentures (avoid toothpaste).
- **Adapt the routine** to the person's comprehension and communication abilities. Stay optimistic and persistent.
- **Schedule dental visits** every six months.
- **Reduce sugar intake** by choosing dessert instead of sugary snacks and rinse the mouth with water afterward.
- **Encourage hydration**, especially if medication causes dry mouth.
- **Use complementary products**: xylitol candies or gum, alcohol-free antiseptic mouthwash (especially useful in cases of tooth loss).

Conseils en matière de soins buccodentaires

Malgré les avancées, l'accès aux soins dentaires reste limité pour cette population. « La dentisterie portative est encore trop peu répandue au Québec, alors qu'elle pourrait transformer la qualité de vie de nombreuses personnes », déplore la professeure Gargouri.

Pour les personnes âgées autonomes, elle rappelle que l'Université de Montréal offre des soins adaptés aux 65 ans et plus à sa Clinique de gérodontologie.

Advice on access to care

Despite progress, access to dental care remains limited for this population. "Portable dentistry is still too rare in Quebec, even though it could transform quality of life for many people," says Professor Gargouri.

For independent older adults, she says that Université de Montréal offers specialized care for those aged 65 and over at its Gerodontology Clinic.

Lexique

- **Dentisterie portative** : une approche logistique visant à apporter la clinique dentaire au patient, plutôt que l'inverse, grâce à la mobilité de l'équipement.
- **Mémoire procédurale** : mémoire des habiletés et des automatismes. Elle permet d'exécuter des tâches sans y penser consciemment, car les gestes sont automatisés et acquis par la répétition.
- **Dentifrice à haute teneur en fluorure** : une pâte dentifrice concentrée à environ 5 000 ppm de fluorure qui est recommandée pour prévenir les caries.
- **Dysphagie** : troubles de la déglutition pouvant être causés par les troubles neurocognitifs.

Glossary

- **Portable dentistry**: logistical approach aimed at bringing the dental clinic to the patient, rather than the other way around, thanks to the mobility of the equipment.
- **Procedural memory**: memory of skills and routines. It enables tasks to be performed automatically through repetition.
- **High-fluoride toothpaste**: concentrated toothpaste (around 5,000 ppm fluoride) recommended for cavity prevention.
- **Dysphagia**: swallowing difficulties that may be caused by neurocognitive disorders.

La Clinique de gérodontologie de l'Université de Montréal offre des soins dentaires par des étudiants et supervisés par des dentistes expérimentés : ***medecinedentaire.umontreal.ca/clinique-dentaire/service-de-gerodontologie.***

The Gerodontology Clinic at Université de Montréal provides dental care by students under the supervision of experienced dentists: ***medecinedentaire.umontreal.ca/clinique-dentaire/service-de-gerodontologie.***

Favoriser l'intégration et la sécurité des personnes vivant avec un trouble neurocognitif dans nos milieux de vie

En collaboration avec la Dre Paule Lebel, M.D., médecin spécialiste en santé publique et en médecine préventive, Direction régionale de santé publique de Montréal

Depuis plus de 40 ans, la Dre Paule Lebel consacre sa carrière à améliorer la santé et le bien-être des personnes aînées au Québec. Médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, elle a d'abord œuvré comme clinicienne à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, avant de se consacrer entièrement à la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal. Depuis 2010, la Dre Lebel développe des projets novateurs sur la promotion de la santé, la prévention et l'organisation de soins et services intégrés aux personnes aînées. Le tout, en collaboration avec les milieux communautaires, les établissements de santé et les municipalités.

« Ce qui me passionne, c'est de créer des ponts entre les différents acteurs pour bâtir des milieux de vie inclusifs, sécuritaires et bienveillants, y compris pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) », explique-t-elle.

Quel est le rôle de la santé publique?

La santé publique a pour objectif d'informer la population sur son état de santé, d'identifier les problèmes de santé prioritaires et les groupes vulnérables, de mettre en place des mesures de protection de la santé (p. ex. : la vaccination), d'améliorer et de promouvoir la santé et le bien-être (santé mentale et cognitive, prévention des chutes et du déconditionnement) et d'influencer le développement de politiques favorables à la santé de la population.

De plus, la Dre Lebel et ses collègues de la DRSP, Barbara Fillion et Marie-Chantal Gélinas, rédigent et diffusent, à partir de résultats d'enquêtes, de recherches et de consultations, des avis et des recommandations pour les intervenants et les décideurs, sur des problèmes sociétaux (isolement social, précarité du logement, lutte contre l'âgisme, etc.). Elles développent également des outils pratiques destinés aux personnes de 50 ans et plus, favorisant leur adaptation au vieillissement.

Leurs travaux permettent de démontrer les besoins de la population aînée afin de soutenir les instances politiques dans la création de nouvelles politiques ou de nouveaux plans d'action.

Bâtir des environnements de vie favorables pour les personnes vivant avec un TNC

« Avant de déterminer les changements à apporter au sein de nos communautés actuelles, notre équipe fait un travail de repérage afin de mieux comprendre ce qui rend nos environnements de vie favorables ou non. » Ainsi, elle consulte divers écrits scientifiques évoquant les éléments clés permettant l'amélioration des environnements actuels pour en faire des milieux de vie sécuritaires, accueillants, stimulants et favorables pour les aînés, pour en retirer l'essentiel.

Cette équipe rencontre également de nombreux partenaires communautaires et recense leurs meilleurs outils et façons de faire pour en faciliter la diffusion. Ainsi, elle stimule l'écosystème afin de soutenir la création d'environnements favorables pour les aînés.

Promoting inclusion and safety for people living with neurocognitive disorders in our communities

In collaboration with Dr. Paule Lebel, MD, specialist in public health and preventive medicine, Direction régionale de santé publique de Montréal

For more than 40 years, Dr. Paule Lebel has dedicated her career to improving the health and well-being of older adults in Quebec. A specialist in public health and preventive medicine, she first worked as a clinician at the Institut universitaire de gériatrie de Montréal before devoting herself entirely to the Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal. Since 2010, Dr. Lebel has been developing innovative projects focused on health promotion, prevention, and the organization of integrated care and services for seniors — always in collaboration with community organizations, healthcare institutions, and municipalities.

"What drives me is building bridges between different stakeholders to create inclusive, safe, and caring environments, including for people living with a neurocognitive disorder (NCD)," she says.

What is the role of public health?

Public health aims to inform the population about its health status, identify priority health issues and vulnerable groups, implement protective measures (such as vaccination), improve and promote health and well-being (including mental and cognitive health, fall prevention, and de-conditioning), and influence the development of policies that support population health.

Dr. Lebel and her colleagues at the DRSP — Barbara Fillion and Marie-Chantal Gélinas — prepare and share recommendations for practitioners and decision-makers based on surveys, research, and consultations. These recommendations address societal issues such as social isolation, housing insecurity, and combating ageism. They also develop practical tools for people aged 50 and over to help them adapt to aging.

Their work highlights the needs of older adults and supports policymakers in creating new policies and action plans.

Creating supportive living environments for people living with a NCD

"Before determining what changes are needed in our communities, our team first identifies what makes living environments supportive — or not," says Dr. Lebel. To do this, they review scientific literature on key elements that can transform current environments into safe, welcoming, stimulating, and age-friendly spaces.

The team also meets with numerous community partners to gather best practices and tools for wider dissemination, fostering an ecosystem that supports the creation of age-friendly environments.

Composantes d'une communauté bienveillante

1. Repérage et accompagnement des aînés vulnérables ou isolés.
2. Promotion de la santé et prévention des facteurs de risque associés aux maladies chroniques.
3. Environnements bâtis favorables à la santé, et milieux de vie inclusifs, stimulants et sécuritaires.
4. Création d'un réseau de proximité, ami des personnes aînées.

Components of a caring community

1. Identify and support vulnerable or isolated older adults.
2. Promote health and prevent risk factors associated with chronic conditions.
3. Design built environments that are inclusive, stimulating, and safe.
4. Create a local network that is senior-friendly.

Recommandations de l'experte à la lumière de ses recherches

- **À domicile** : Prévenir les chutes et faciliter les déplacements. « Il existe des ressources simples et accessibles pour rendre un domicile plus sécuritaire. Il faut aussi éduquer les proches aidants à ces possibilités, en tenant compte de leur réalité et de leur budget, » soutient la Dre Lebel.
- **À l'extérieur** : Le quartier peut être un facteur d'inclusion… ou d'isolement. Pour favoriser l'autonomie, les commerces essentiels (épicerie, pharmacie, espaces verts, etc.) et le transport collectif devraient idéalement être accessibles à pied, dans un rayon de 15 minutes.
- **La signalisation urbaine** : Des pictogrammes clairs, une typographie lisible et des repères visuels familiers sont des éléments simples qui peuvent faire une grande différence pour une personne vivant avec un TNC. Ces ajustements, bien que modestes, contribuent à créer des environnements plus sécurisants et inclusifs.

Expert tips based on research

- **At home**: Prevent falls and make movement easier. "There are simple, affordable resources to make a home safer. Caregivers need to be educated about these options, considering their reality and budget," says Dr. Lebel.
- **Outdoors**: Neighbourhoods can foster inclusion — or isolation. To support autonomy, essential services such as grocery stores, pharmacies, green spaces, and public transit should ideally be accessible within a 15-minute walk.
- **Urban signage**: Clear pictograms, readable typography, and familiar visual markers can make a big difference for someone living with a neurocognitive disorder. These modest adjustments help create safer, more inclusive environments.

Conseils pour mieux vivre avec un TNC

- Adapter l'environnement tout au long du vieillissement, en respectant l'évolution des capacités et les préférences.
- Créer des repères visuels dans son quartier et utiliser des trajets familiers.
- Favoriser les espaces verts et les lieux de socialisation.
- Se préparer et s'adapter aux changements climatiques en mettant en œuvre les conseils de la santé publique.
- Se renseigner sur les ressources disponibles dans sa communauté.

Advice for living with a NCD

- Adapt the environment throughout aging, respecting evolving abilities and preferences.
- Create visual landmarks in the neighbourhood and use familiar routes.
- Prioritize green spaces and social gathering places.
- Prepare for and adapt to climate change by following public health advice.
- Learn about available community resources.

La Dre Lebel insiste : « Même avec un TNC, on peut continuer à contribuer à la société, grâce à des milieux de vie favorables ».

Dr. Lebel says: "Even with a NCD, people can keep contributing to society — thanks to supportive living environments."

Politique québécoise sur la maladie d'Alzheimer et les autres TNC : ***publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-829-03w.pdf***.

Prévention des chutes chez les personnes aînées : ***santepubliquemontreal.ca/conseils-et-prevention/conseils/prevention-des-chutes-chez-les-personnes-ainees***.

Approche intégrée de proximité pour les personnes aînées : ***alzheimermontreal.ca/wp-content/uploads/2025/11/aippa.pdf***.

Modèle logique d'une communauté bienveillante : ***alzheimermontreal.ca/wp-content/uploads/2025/11/modele-logique-dune-communaute-bienveillante.pdf***.

La fierté de vieillir, en bref : ***publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-830-22w_napperon.pdf***.

Poursuivez la discussion sur les environnements inclusifs et favorables aux personnes aînées et celles vivant avec un TNC avec la Dre Lebel et son équipe, le 28 avril 2026, lors du Colloque annuel de la Société Alzheimer de Montréal : ***alzheimermontreal.ca/evenements-colloque-annuel***.

Quebec policy on Alzheimer's disease and other NCDs: ***publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-829-03W.pdf***.

Fall prevention in seniors: ***santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/cp_prevchutepa_seniorfallprevention.pdf***.

Integrated, community-based approach for seniors: ***alzheimermontreal.ca/wp-content/uploads/2025/11/aippa.pdf***.

Logical model of a caring community: ***alzheimermontreal.ca/wp-content/uploads/2025/11/Modele-logique-dune-communaute-bienveillante.pdf***.

The pride of aging, brief: ***publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-830-22w_napperon.pdf***.

Join the conversation on inclusive, age-friendly environments for older adults and those living with NCDs with Dr. Lebel and her team on April 28, 2026, at the Alzheimer Society of Montreal's Annual Conference: ***alzheimermontreal.ca/en/events-annual-conference***.



Accompagner un proche dans la transition vers un nouveau milieu de vie

En collaboration avec Sonia Singamalum, M. Sc., infirmière clinicienne expérimentée en gériatrie, doctorante en sciences infirmières, mentore au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et enseignante au 1er cycle en soins infirmiers à l'Université Laval

La transition vers un hébergement adapté pour une personne vivant avec un trouble neurocognitif (TNC), comme la maladie d'Alzheimer, est une étape délicate, souvent chargée d'émotions pour les proches aidants. Pour mieux comprendre cette réalité, nous avons rencontré Sonia Singamalum, qui accompagne les équipes de soins dans divers milieux cliniques et participe activement à des projets de recherche et de formation sur le vieillissement.

Ce que la science nous apprend sur le processus de transition

Les études montrent que la transition se vit en trois phases : **pré-institutionnalisation**, **institutionnalisation** et **post-institutionnalisation**. « Ces étapes peuvent générer beaucoup de stress et d'anxiété. Les personnes ressentent ce qui se passe autour d'elles, même si elles ne comprennent pas tout. »

Elle recommande d'impliquer la personne dans les démarches, à sa mesure : visites, photos, personnalisation de la chambre. « Il faut préserver son identité et son bien-être. Tentez de choisir un hébergement qui puisse offrir à votre proche des activités qui lui correspondent. »

Avant toute transition, une évaluation interdisciplinaire est essentielle. « Il faut assurer une continuité de sens pour la personne vivant avec un TNC. Que ce soit à domicile ou en hébergement, son intégrité physique, psychologique et relationnelle doit être préservée. »

Une transition en douceur grâce à l'approche proactive

Cette étape s'inscrit souvent dans une série de transitions déjà vécues (p. ex. passage à la retraite, perte d'un être cher, déménagement). Pour plusieurs, ce changement représente un deuil. Il doit donc être abordé avec délicatesse, en tenant compte de l'histoire personnelle et des émotions que cette nouvelle réalité peut susciter.

Supporting a loved one through the transition to a new living environment

In collaboration with Sonia Singamalum, MSc, nurse clinician experienced in geriatrics, doctoral candidate in nursing science, mentor at the Centre of Excellence on Aging in Quebec, and undergraduate instructor in nursing at Université Laval

The transition to a specialized care setting for a person living with a neurocognitive disorder (NCD), such as Alzheimer's disease, is a delicate step — often charged with emotion for caregivers. To better understand this reality, we spoke with Sonia Singamalum, who supports care teams in various clinical settings and actively contributes to research and training projects on aging.

What science tells us about the transition process

Studies show that the transition unfolds in three phases: **pre-admission**, **admission**, and **post-admission**. "These stages can generate significant stress and anxiety. People sense what is happening around them, even if they don't fully understand it."

She recommends involving the person as much as possible: visits, photos, personalizing the room. "Preserving identity and well-being is essential. Try to choose a setting that offers activities aligned with your loved one's interests."

Before any transition, an interdisciplinary assessment is essential. "We must ensure continuity of meaning for the person living with a NCD. Whether at home or in a care setting, their physical, psychological, and relational integrity must be preserved."

Easing the transition using a proactive approach

This step often comes after a series of other transitions (ex: retirement, loss of a loved one, moving). For many, this change feels like grief. It must be handled with sensitivity, consideration for personal history and the emotional stress this new reality may carry.

« La transition vers un hébergement adapté se prépare comme un voyage ou une retraite. Dès le diagnostic, il faut commencer à penser à l'avenir », explique Mme Singamalum. Elle insiste sur l'importance d'une approche proactive, la définissant comme un moment où la personne diagnostiquée et ses proches discutent des éléments essentiels qui devraient se trouver dans le nouveau milieu de vie. « Il ne s'agit pas de décider à la place de la personne, mais de l'inclure dans les réflexions, selon ses capacités. »

Le maintien à domicile est souvent privilégié, mais dépend de plusieurs facteurs : autonomie, capacités cognitives, attachement au milieu de vie, ressources disponibles. « Si le bien-être est compromis ou que les proches sont à bout de souffle, l'hébergement devient une option à considérer. »

Mme Singamalum recommande de préparer un profil biographique de la personne, qui servira de repère au personnel soignant. « Cela permet de prodiguer des soins centrés sur la personne, en respectant son projet de vie. »

"The transition to a new living environment should be prepared like a trip or a retirement. From the moment of diagnosis, start thinking about the future," says Singamalum. She emphasizes the importance of a proactive approach, defining it as a time when the diagnosed person and their care partners discuss essential elements for the new living environment. "It's not about deciding for the person, but including them in the conversation, according to their abilities."

Homecare is often preferred, but needs to be well thought out depending on: autonomy, cognitive abilities, attachment to the home environment, available resources. "If well-being is compromised or care partners are exhausted, an alternative living environment becomes an option to consider."

Singamalum recommends preparing a profile of the person to guide the care team. "This helps deliver person-centered care, respecting their life story."

Recommandations de l'experte pour un choix de milieu de vie éclairé

Posez-vous ces questions afin de choisir un milieu de vie soutenant l'autonomie, le confort et la dignité de l'être cher :

- Comment le personnel apprend-il à connaître la personne?
- Quelle place est laissée à l'autonomie et à la prise de décision?
- Quelle place est donnée à la famille et aux services communautaires?
- Le personnel est-il formé aux TNC et à la gestion des comportements déroutants?
- Comment l'établissement conçoit-il le bien-être de la personne dans sa mission de soins?

Expert tips for choosing the right living environment

Ask yourself the following questions to select a living environment that supports autonomy, comfort, and dignity:

- How does the staff get to know the person?
- How much autonomy and decision-making is encouraged?
- What role is given to family and community services?
- Is the staff trained in NCDs and managing challenging behaviours?
- How does the facility define a person's well-being in its care mission?

Conseils pour personnes proches aidantes

La transition représente aussi un bouleversement pour les proches aidants. « Il y a tellement d'éléments administratifs à gérer, et une grande culpabilité. Il faut leur dire qu'ils n'ont pas échoué. C'est la continuité de la vie. »

Maintenir une relation significative avec le proche hébergé et établir un lien de confiance avec le personnel soignant sont essentiels. Ce partenariat rassure les proches dans leur nouveau rôle. « Une fois cette confiance établie, la personne proche aidante peut enfin se permettre de prendre soin d'elle-même. »

Elle encourage à rechercher du soutien émotionnel et social, à s'impliquer dans la phase d'intégration selon son rythme, et à se donner la permission de vivre autrement cette relation. « Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est une forme de rétablissement. » Pour redonner du sens à cette nouvelle réalité, elle propose une pratique simple mais puissante : « Créer un journal de gratitude, et noter trois choses positives chaque jour, peut aider à envisager la vie autrement. »

Advice for caregivers

The transition is also a major adjustment for caregivers. "There are so many administrative details to manage, and feelings of guilt. They need to hear that they haven't failed. This is part of life's continuum."

Maintaining a meaningful relationship with the person and building trust with the care team are essential. This partnership reassures care partners in their new role. "Once that trust is established, the care partner can finally allow themselves to take care of their own well-being."

She encourages seeking emotional and social support, participating in the integration phase at your own pace, and granting yourself permission to experience this relationship differently. "It's not selfishness — it's a form of recovery." To bring meaning to this new reality, she suggests a simple yet powerful practice: "Create a gratitude journal. Writing down three positive things each day can help you see life differently."

Conseils sur l'adaptation de la personne diagnostiquée à son nouvel environnement de vie : ***ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/ProfSante/CEVQ/Aider-personne-ainee-atteinte-trouble-cognitif-adapter-nouveau-domicile.pdf****.*

Tips for helping a person adapt to a new living environment: ***ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/ProfSante/CEVQ/Aider-personne-ainee-atteinte-trouble-cognitif-adapter-nouveau-domicile.pdf****.*



COLLOQUE ANNUEL DE LA

Société Alzheimer

MONTRÉAL

Soutenir l'avenir de la santé cérébrale par la recherche, les savoirs et les expériences vécues.

28	04	26
JOUR	MOIS	ANNÉE

Profitez du tarif hâtif : 380 $

valide jusqu'au 15 janvier 2026
prix régulier 450 $

Pour en savoir plus

PLS

DE LA **VISION** À L'**ACTION**

RÉSERVEZ VOTRE PLACE POUR L'ÉVÈNEMENT PLS 2026 !

Les 9 et 10 avril prochains
Palais des congrès, Montréal

Le plus grand rassemblement en première ligne médicale au Canada!

INSCRIPTION

McGill | Dementia Education Program

Programme de formation sur les troubles neurocognitifs

A FREE educational guide for people living with dementia and their caregivers

Download your digital guide, available in 14 languages

Téléchargez la version numérique disponible en 14 langues



Un guide éducatif GRATUIT pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leurs proches aidants

mcgill.ca/dementia

The **Fondation de la Féderation des médecins spécialistes du Québec** has joined the **Grace Dart Foundation** to support the printing and distribution of these guides and make them freely available at specialized clinics throughout the province of Quebec.

*This guide has been accepted for inclusion on the **World Health Organization**'s Global Dementia Observatory Knowledge Exchange Platform as a high-quality resource.*

La **Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec** s'est jointe à la **Fondation Grace Dart** pour soutenir l'impression et la distribution de ces guides et les rendre disponibles gratuitement dans les cliniques spécialisées de la province de Québec.

*Ce guide a été approuvé pour être intégré à la Plateforme d'échange de connaissances de l'Observatoire mondial de la démence de l'**Organisation mondiale de la santé** en tant que ressource de grande qualité.*

Fondation GRACE DART Foundation

Fondation de la FMSQ

Le Passage Aidant est un cabinet-conseil qui offre des services d'éducation et de soutien pour aider les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs proches à naviguer sur le chemin de la maladie d'Alzheimer ou des maladies apparentées.

Parce que nous avons marché un mille dans vos souliers... N'Y ALLEZ PAS SEUL.

Caregiver Crosswalk is a consulting firm that provides education and support services to help persons living with dementia and their care partners to navigate the journey of Alzheimer's disease and/or dementia-related illnesses.

Because we've walked a mile in your shoes... NEVER ROAM ALONE.



Claire Webster, PAC, CPCA

Conseillère certifiée en soins aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs
Certified Dementia Care Consultant (PAC)
Certified Professional Consultant on Aging (CPCA)

caregivercrosswalk

carecrosswalk.com

claire@carecrosswalk.com
514-968-4455

Société Alzheimer
MONTRÉAL

La Société Alzheimer de Montréal : partenaire intégré de votre parcours de soins avec les troubles neurocognitifs

Nos services sont destinés autant aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) qu'à leurs proches, ainsi qu'aux professionnels de la santé. Notre équipe engagée vous propose :

- Accompagnement psychosocial et groupes de soutien
- Activités thérapeutiques stimulantes dans une approche centrée sur la personne
- Répit et stimulation en centres d'activité et à domicile
- Bibliothèque d'informations et de ressources
- Formations et conférences spécialisées sur les TNC

The Alzheimer Society of Montreal: an integrated partner in your neurocognitive disorder care journey

Our services are designed for individuals living with a neurocognitive disorder (NCD), their families and caregivers, as well as health professionals. Our dedicated team offers:

- Psychosocial support and support groups
- Stimulating therapeutic activities with a person-centered approach
- Respite care and stimulation in activity centers and at home
- A library of information and resources
- Specialized training sessions and conferences on NCDs

Les Sociétés Alzheimer régionales
Regional Alzheimer Societies

Abitibi-Témiscamingue
819-764-3554
alzheimer.ca/abitibi

Bas-Saint-Laurent
1-877-446-2144
alzheimer.ca/bassaintlaurent

Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska
450-777-3363
alzheimergranby.ca

Centre-du-Québec
819-474-3666
alzheimer.ca/centreduquebec

Chaudière-Appalaches
1-888-387-1230
alzheimerchap.qc.ca

Côte-Nord
418-964-6572

Estrie
819-821-5127
alzheimer.ca/estrie

Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine
418-534-1313
sagim.ca

Haut-Richelieu
450-347-5500
alzheimer.ca/hautrichelieu

Lanaudière
1-877-759-3057
sadl.org

Laurentides
819-326-7136
alzheimerlaurentides.com

Laval
450-975-0966
alzheimerlaval.org

Maskoutains-Vallée des Patriotes
450-768-6616
alzheimermvp.com

Mauricie
819-300-5406
alzheimer.ca/mauricie

Montréal
514-369-0800
alzheimermontreal.ca

Outaouais
819-777-4232
alzheimeroutaouais.com

Québec
418-527-4294
societealzheimerdequebec.com

Rive-Sud
450-442-3333
alzheimerrivesud.ca

Saguenay–Lac-Saint-Jean
418-668-0161
alzheimerslsj.com

Suroît
1-877-773-0303
alzheimer.ca/suroit

Ressources communautaires
Community resources

Info-santé/Info-social
811

CLSC (Centres locaux de services communautaires)
(Local community service centres)
514-644-4545

Services sociaux et communautaires du Grand Montréal
Greater Montreal social and community services
211

Service de renseignements de la Ville de Montréal
City of Montreal information service line
311

Appui proches aidants
Appui caregiver support
1-855-852-7784

Proche aidance Québec
Caregiving Québec
514-524-1959

SOS violence conjugale
SOS domestic violence
1-800-363-9010

Ligne maltraitance
Mistreatment helpline
1-888-489-2287

Ligne de prévention du suicide
Suicide prevention hotline
1-866-277-3553

Chambre des notaires du Québec
Chamber of notaries of Quebec
1-800-263-1793

CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)
(Crime victims assistance centres)
514-277-9860

Baluchon Alzheimer — Répit long terme à domicile
Long-term in-home respite
514-762-2667

Bien chez soi — Services d'aide et soins à domicile
Homecare and support services
1-866-636-2439

Lianas services — Soutien aux personnes âgées en transition d'hébergement
Support for seniors in housing transition
514-622-8074



CREATING HOPE THROUGH INNOVATION

CRÉER L'ESPOIR PAR L'INNOVATION

At Eisai, everything we do is guided by a simple principle: Patients and their families come first. We spend time with them. We listen and we learn about their lives, their desires and their greatest needs. We call this *human health care* or *hhc*, giving first thoughts to patients and their families and helping increase the benefits health care provides.

Our *hhc* mission is what drives us to discover innovative solutions and therapies that help address unmet needs within the communities that we seek to serve.

Chez Eisai, tout ce que nous faisons est guidé par un principe simple : les patients et leurs familles sont notre priorité. Nous leur consacrons du temps. Nous les écoutons et nous nous informons sur leur vie, leurs désirs et leurs besoins les plus importants. C'est ce que nous appelons le *"human health care"* ou *hhc*, qui consiste à penser d'abord aux patients et à leurs familles et à améliorer les bienfaits que les soins de santé peuvent offrir.

Notre mission *hhc* est ce qui nous incite à découvrir des solutions et traitements novateurs qui contribuent à combler des besoins médicaux inassouvis pour la communauté que nous désirons servir.

hhc

human health care

TO LEARN MORE, PLEASE VISIT EISAI.CA

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ EISAI.CA

Eisai Limited is a Canadian pharmaceutical subsidiary of Tokyo-based Eisai Co. Ltd.
Eisai limitée est une filiale pharmaceutique canadienne de la société Eisai Co., Ltd., basée à Tokyo.

LECA-CA2045



La fondatrice de CanSupport des Cèdres, Gwen Nacos (deuxième à partir de la gauche) en compagnie d'autres bénévoles au Centre du cancer des Cèdres. Cedars CanSupport founder Gwen Nacos (second from left) with other volunteers at the Cedars Cancer Centre.

Le bénévolat : une voie vers le bien-être pour les aînés
Volunteering: A Path to Good Health and Vital Connections for Seniors

Cedars CanSupport des Cèdres

Pour les aînés désireux de rester actifs et engagés, le bénévolat dans un hôpital est un moyen gratifiant d'assurer leur bien-être et de créer des liens. Outre la satisfaction associée au fait d'aider les autres, le bénévolat comporte de nombreux avantages permettant de vieillir en beauté.

Le bénévolat offre une occasion de faire bouger son corps et de garder son cerveau agile. Même à raison d'une fois par semaine, il peut améliorer la mobilité, l'équilibre et la force. Il garde aussi l'esprit alerte, ce qui aide à maintenir les fonctions cognitives malgré le vieillissement.

Outre les avantages physiologiques susmentionnés, le bénévolat comporte des avantages psychologiques et sociaux. Il prévient l'isolement, crée un sentiment d'engagement et favorise la création de liens sociaux, essentiels au bien-être. De plus, il y a quelque chose de profondément gratifiant à savoir que l'on fait une différence. Grâce au bénévolat, on se sent valorisé et apprécié — sentiments d'une importance cruciale pour le bonheur, la résilience et la longévité. →

For seniors seeking meaningful ways to stay active and engaged, volunteering at a hospital offers a rewarding path to both wellness and connection. Beyond the satisfaction that comes from helping others, it provides a wealth of life-enhancing benefits that contribute to aging well.

Volunteering keeps your body moving and your brain engaged. Even if it's just once a week, those extra steps can improve mobility, lower-body strength, and balance. It also helps keep your mind sharp, which is important for maintaining cognitive function as we age.

Beyond these physiological advantages, there are psychological and social benefits to volunteering. It prevents isolation, creates a sense of involvement, and builds social connections, all of which are vital to wellbeing. Plus, there's something deeply fulfilling about knowing you're making a difference. It makes you feel valued and appreciated — feelings are critical to happiness, resilience, and longevity. →→

UNIS CONTRE LE CANCER

TOGETHER AGAINST CANCER



Marie-Lucie,
Patiente en rémission
Patient in remission

JE DONNE TOUT CE QUE JE PEUX

DONNEZ CE QUE VOUS POUVEZ

I GIVE MY BEST

GIVE THE BEST YOU CAN

FONDATION DU CANCER DES CÈDRES
CEDARS CANCER FOUNDATION

Fondation Hôpital général de Montréal
Montreal General Hospital Foundation

→ CanSupport des Cèdres compte sur une équipe de bénévoles pour aider les patients et à rendre leurs visites au Centre du cancer des Cèdres du Centre universitaire de santé McGill un peu plus agréables.

« Les bénévoles peuvent choisir parmi diverses fonctions, toutes conçues pour faciliter l'expérience des patients, explique Jeff J. Shamie, président-directeur général de la Fondation du cancer des Cèdres, qui finance le programme. Certains travaillent au Centre de ressources, où les patients vont chercher des renseignements, essayer des perruques gratuites ou même trouver une oreille attentive. D'autres accueillent les patients à l'entrée de l'hôpital et les aident à s'orienter. D'autres servent du café et des biscuits aux personnes dans les salles d'attente. Enfin, d'autres travaillent dans le centre de prélèvements sanguins, ce qui permet de traiter les patients plus rapidement. »

Bon nombre de bénévoles de CanSupport des Cèdres, mais pas tous, sont des aînés, et certains font du bénévolat depuis plus de 10 ans. Lorsqu'on demande à des bénévoles ce qui les motive, les mots « gratifiant » et « agréable » reviennent souvent; tous affirment recevoir autant qu'ils donnent.

Barbara Sabbath a commencé à faire du bénévolat pour CanSupport des Cèdres après son départ à la retraite, il y a cinq ans. Elle est devenue bénévole après avoir été touchée par la gentillesse d'un bénévole de CanSupport à l'égard de son cousin pendant ses traitements de chimiothérapie. « J'adore mes jeudis au centre de prélèvements, dit-elle. Cela me donne un objectif; je réalise à quel point je suis chanceuse. J'espère pouvoir faire une différence dans la vie de quelqu'un. »



Barbara Sabbath et Larry Kredl (première et deuxième à partir de la gauche), en compagnie d'autres bénévoles. Barbara Sabbath and Larry Kredl (first and second from left), with fellow volunteers.

Pour sa part, Larry Kredl, aussi retraité, a commencé à faire du bénévolat en 2024, dans le but d'offrir du soutien aux personnes qui traversent une période difficile et de redonner à la collectivité. Il reconnaît recevoir beaucoup en retour. « Le bénévolat donne un sens à ma vie et me procure un sentiment d'accomplissement. Cela me permet aussi de rester en contact avec la collectivité. »

CanSupport des Cèdres recrute actuellement des bénévoles et réserve un accueil chaleureux aux aînés bienveillants et bilingues, qui peuvent donner au moins quatre heures de leur temps par semaine. Si vous souhaitez vous joindre à l'équipe, contactez Lauryn Santiago : ***514-934-1934 x 43874*** *ou* ***lauryn.santiago@muhc.mcgill.ca****.*

→→ Cedars CanSupport relies on a team of volunteers to help patients and make their visits to the Cedars Cancer Centre at the McGill University Health Centre a bit more pleasant.

"Volunteers can choose from a variety of roles, all of which make the patient experience a bit less stressful," explains Jeff J. Shamie, President and CEO of the Cedars Cancer Foundation, which funds Cedars CanSupport. "Some work in the Resource Centre, where patients go to get information, to try-on free wigs, or just to chat. Some greet patients at the entrance to the hospital and help them find their way around. Some serve coffee and cookies to people in the waiting rooms. And others work in the blood test centre, helping the staff process patients more quickly."

Many, but not all, Cedars CanSupport volunteers are seniors, and some have been volunteering for over a decade. When asked why they do it, the words "rewarding" and "enjoyable" come up a lot, and they all agree they get back as much as they give.

Barbara Sabbath started volunteering for Cedars CanSupport five years ago, after she retired. She decided to volunteer because she had been touched by how kindly a CanSupport volunteer had treated her cousin during his chemo treatments. "I love my Thursdays at the blood test centre," she says. "It gives me a purpose. It makes me feel how blessed I am. And, I hope that I can make a difference in someone's life."

Larry Kredl, another retiree, began volunteering in 2024. He does it to offer support to people who are going through a difficult time in their lives and to give something back to the community. But he also gets a lot in return: "Volunteering gives perspective to my life and a certain sense of fulfillment. It also offers me a way to stay socially connected to the community."

Cedars CanSupport is actively recruiting volunteers and welcomes seniors who are compassionate, bilingual, and can commit to volunteering for at least four hours a week. If you would like to join the team, contact Lauryn Santiago: ***514-934-1934 x 43874*** *or* ***lauryn.santiago@muhc.mcgill.ca****.*

Célébrons le 10e anniversaire du Fonds ‘La Cloche’
Celebrating 10 years of ‘The Bell’ Fund

Le Fonds ‘la Cloche’ rend hommage à chaque patient en oncologie du CUSM qui a sonné la cloche depuis février 2016 pour marquer la fin de son traitement. Chaque sonnerie porte en elle une histoire de courage, de gratitude et d’espoir. Nous sommes également fiers de célébrer dix ans d’engagement à offrir réconfort et soins aux patients nouvellement diagnostiqués grâce à notre programme de trousses de réconfort.

‘The Bell’ Fund honours every MUHC cancer patient who has rung the bell since February 2016 to signal the end of their treatment. Each ring carries a story of courage, gratitude, and hope. We are also deeply proud to celebrate a decade of bringing comfort and care to newly diagnosed cancer patients through our comfort kit program.



FONDATION DU CANCER DES CÈDRES
CEDARS CANCER FOUNDATION

LE FONDS LA CLOCHE
THE BELL FUND

Cedars CanSupport des Cèdres



Pina Ventulieri, directrice des services multidisciplinaires, et Danielle Anne Hirsh, technicienne en loisirs.
Pina Ventulieri, Manager of Multidisciplinary Services, and Danielle Anne Hirsh, Recreational Technician.

Une partie essentielle des soins
An Essential Part of Care

Par | By *Stefanie Sweeney*

Fondation de l'Hôpital Lachine CUSM
LACHINE
Lachine Hospital Foundation MUHC

Membre de la famille de la ***Fondation du CUSM***

A Member of the ***MUHC Foundation Family***

COMMENT L'ÉQUIPE DES LOISIRS DE L'HÔPITAL DE LACHINE TRANSFORME LES SOINS AUX PERSONNES ÂGÉES AU PAVILLON CAMILLE-LEFEBVRE

Au pavillon Camille-Lefebvre de l'Hôpital de Lachine, les soins ne se limitent pas aux interventions médicales. Ici, la joie, le rire et les contacts humains font partie intégrante de la guérison. Pour l'équipe des loisirs, ce sont ces moments qui donnent aux soins de longue durée leur véritable sens.

« Les soins médicaux répondent aux besoins vitaux », dit Pina Ventulieri, directrice des services multidisciplinaires, « mais nos activités répondent à d'autres besoins tout aussi fondamentaux — échanger, rire, se sentir reconnus et utiles, appartenir à un groupe ».

Pina dirige l'équipe des loisirs qui anime le Pavillon. Des soirées de bingo aux ateliers d'art, en passant par les spectacles de musique, la danse et la zoothérapie, chaque activité est soigneusement conçue pour impliquer à la fois le corps et l'esprit. « Un après-midi de bingo ou une prestation musicale ne font pas disparaître la maladie, explique-t-elle. Mais ils offrent des occasions de rencontres significatives qui brisent l'isolement, stimulent la mémoire et donnent un but aux journées passées aux soins de longue durée. »

Pour les 125 résidents âgés du Pavillon Camille-Lefebvre, dont plusieurs sont atteints de la maladie d'Alzheimer ou éprouvent des problèmes de mobilité, les activités organisées par l'équipe des loisirs sont plus qu'un divertissement — elles constituent une partie essentielle des soins.

Les avantages de participer à des jeux comme le bingo ont été démontrés. Ces activités améliorent la fonction cognitive et contribuent à ralentir les pertes de mémoire. Mais pour Pina et son équipe, c'est vraiment entre les tirages de numéros que se trouve le véritable pouvoir du bingo. « C'est la joie, les rires, les taquineries entre amis — c'est la vie », dit-elle. →

HOW LACHINE HOSPITAL'S RECREATIONAL TEAM TRANSFORMS ELDERLY CARE AT THE CAMILLE-LEFEBVRE PAVILION

At the Camille-Lefebvre Pavilion of the Lachine Hospital, care goes far beyond medicine. Here, joy, laughter, and human connection are essential parts of healing. For the recreational team, these moments are what give life in long-term care its meaning.

"Medical care addresses vital needs," says Pina Ventulieri, Manager of Multidisciplinary Services, "but our activities fulfill other equally fundamental ones — being recognized, exchanging, laughing, feeling useful, belonging to a group."

Pina leads the recreational team that brings life to the Pavilion. From bingo nights and art workshops to live music, dance, and animal therapy, each activity is thoughtfully designed to engage both body and mind. "An afternoon of bingo or a musical moment doesn't make the illness disappear," she says, "but it offers meaningful encounters that break isolation, stimulate memory, and bring purpose to days spent in long-term care."

For the 125 elderly residents of the Camille-Lefebvre Pavilion, many living with Alzheimer's or mobility challenges, the activities organized by the Recreational Team are more than entertainment — they are an essential part of care.

Playing games like bingo has proven benefits — boosting cognitive function and helping combat memory loss. But for Pina and her team, the real power lies in what happens between the numbers called. "It's the joy, the laughter, the teasing between friends — it's life," she says. →→

→ L'équipe offre une vaste gamme d'activités adaptées aux intérêts et aux capacités des résidents : ateliers d'art, chant choral, cours de danse, expériences sensorielles, célébrations des différentes fêtes de l'année et programmes spirituels. Elle planifie également des sorties pour recréer des moments précieux de la vie quotidienne, comme aller cueillir des pommes, manger à la cabane à sucre, jouer aux quilles ou faire une excursion au Biodôme.

« Ces sorties ne sont pas seulement une occasion de s'amuser, dit Pina. Elles rappellent aux résidents qu'il existe un monde au-delà des murs de l'hôpital. Ils peuvent être actifs et sentir qu'ils font encore partie de la société, ce qui constitue une source puissante de guérison. »

Pour Pina et l'équipe, le rire et la camaraderie font partie intégrante des soins. « En étant présents pour leur offrir de la joie, on participe pleinement à leur vie quotidienne, au-delà des soins médicaux. Ces échanges nous touchent profondément et nous rappellent que notre travail est basé sur l'établissement de relations, l'écoute et la bienveillance. »

Les liens qui se créent pendant ces activités dépassent souvent les résidents eux-mêmes. Les familles sont invitées à participer aux célébrations, et redécouvrent leurs proches sous un jour différent — elles les voient sourire, chanter, partager leurs histoires. « Ces moments apaisent généralement leurs inquiétudes et renforcent leur confiance en notre équipe », dit Pina.

Tous ces moments significatifs au Pavillon sont orchestrés par une équipe médicale interdisciplinaire déterminée à offrir des soins globaux et compatissants. Les médecins, le personnel infirmier, les préposés aux bénéficiaires, les techniciens en physiothérapie, les ergothérapeutes, les nutritionnistes, les travailleurs sociaux, les inhalothérapeutes, les intervenants en soins spirituels et les spécialistes en loisirs collaborent pour assurer le bien-être physique, émotif et spirituel de chaque résident.

« Nos résidents vivent des défis complexes – troubles cognitifs, limitations motrices ou soins nécessitant une ventilation assistée », dit Pina. « Chaque professionnel possède une expertise unique, mais notre force réside dans la coordination. Ensemble, nous répondons aux besoins médicaux, psychosociaux et humains, d'une façon respectueuse et centrée sur la personne. »

Quand on lui demande de raconter une anecdote pour illustrer l'impact de ces activités, Pina hésite, non pas parce qu'il n'y en a pas beaucoup, mais parce qu'il y en a trop.

« Chaque jour au Pavillon, on vit des moments simples, mais puissants. Un résident fredonne une chanson de son enfance, partage une recette de famille ou nous montre une vieille photo. Ces bribes de souvenirs nous rappellent qui ils sont, au-delà de leur maladie. »

Pour Pina et son équipe, ces échanges sont de vrais cadeaux. « Quand on les voit sourire, nous accorder leur confiance et profiter du moment présent, ça nous procure une joie qui confirme que le travail qu'on fait au Pavillon Camille-Lefebvre est important. »

À l'Hôpital de Lachine, la communauté est vraiment au centre des soins. La Fondation de l'Hôpital de Lachine est fière d'appuyer les spécialistes extraordinaires et les équipes multidisciplinaires qui s'efforcent constamment d'offrir aux résidents de l'Ouest-de-l'Île et de Lachine des soins compatissants, axés sur les personnes. Visitez : ***fondationhopitallachine.ca****.*

→→ The team offers a wide range of activities tailored to residents' interests and abilities: art workshops, choir singing, dance classes, sensory experiences, holiday celebrations, and spiritual programs. They also plan outings to recreate cherished moments of everyday life—apple picking, sugar shack visits, bowling, or a trip to the Biodôme.

"These outings aren't just for fun," Pina says. "They remind residents of the world beyond the hospital walls. They feel active, part of society, and that's deeply healing."

For Pina and the team, laughter and companionship are integral to care. "Being present to offer joy means fully participating in their daily lives, beyond medicine," she says. "These exchanges touch us deeply and remind us that our work is based on relationships, listening, and kindness."

The bonds formed during these activities often extend beyond the residents themselves. Families are invited to participate in celebrations, rediscovering their loved ones in new ways—smiling, singing, sharing stories. "These moments often soothe their worries and strengthen their trust in the team," says Pina.

Behind every meaningful moment at the Pavilion is an interdisciplinary medical team dedicated to holistic, compassionate care. Doctors, nurses, orderlies, physiotherapy technicians, occupational therapists, nutritionists, social workers, respiratory therapists, spiritual care providers, and recreational specialists work hand in hand to support each resident's physical, emotional, and spiritual well-being.

"Our residents face complex challenges — cognitive disorders, motor limitations, or ventilator-assisted care," says Pina. "Each professional brings unique expertise, but our strength lies in coordination. Together, we meet medical, psychosocial, and human needs in a way that is respectful and person-centred."

When asked to share a story that captures the impact of these activities, Pina hesitates — not because there are few, but because there are so many.

"Every day at the Pavilion, we live small but powerful moments," she says. "A resident hums a childhood song, shares a family recipe, or shows us an old photo. These fragments of memory connect us to who they are beyond illness."

For Pina and her team, these exchanges are gifts. "Seeing them smile, offer us their trust, and enjoy the present — it's a source of joy that validates the meaningful work we are doing at the Camille-Lefebvre Pavilion," she says.

At Lachine Hospital, community is at the centre of care. The Lachine Hospital Foundation is proud to support the incredible specialists and multidisciplinary teams who continuously stand out for providing compassionate, people-first care to the residents of the West Island and Lachine. Visit ***lachinehospitalfoundation.ca****.*



Susan Balogh-Miletics, Pamela C. Georges, France Mailloux, Valerie Josset Aitken

La générosité a un impact durable
Generosity Leaves a Lasting Mark

Par | By *Stefanie Sweeney*

Fondation du Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre Foundation

QUATRE FEMMES INSPIRANTES QUI BÂTISSENT LEUR HÉRITAGE AVEC LA FONDATION DU CUSM

La Fondation du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) célèbre quatre femmes extraordinaires dont les dons testamentaires façonnent l'avenir des soins de santé pour les femmes au Québec : Valerie Josset Aitken, Pamela C. Georges, France Mailloux et Susan Balogh-Miletics.

« Les dons planifiés visent à faire une différence significative, qui perdurera après notre décès, explique Valerie. C'est une façon de laisser un héritage d'espoir et d'innovation qui peut transformer des vies. »

Valerie et Pamela, des amies de longue date, dirigent avec France et Susan le Fonds Héritage de la *Campagne pour la santé des femmes*, un volet du *Fonds vers l'avenir : Pour la santé des femmes* de la Fondation, un engagement de 5 millions de dollars pour appuyer la recherche, l'innovation et l'accès équitable aux soins.

Valerie Josset Aitken
Donner un sens à une expérience personnelle

Atteinte d'un cancer de l'ovaire, Valerie est résolument engagée en faveur du dépistage précoce et de l'autonomisation des patientes. Dans le cadre de la *Bourse Valerie Josset Aitken pour l'innovation en matière de santé des femmes*, elle appuie des recherches pour dépister le cancer de l'ovaire à un stade très précoce, alors qu'il est le plus facile à traiter, et elle offre de l'espoir à un grand nombre de femmes.

« Quand j'ai reçu un diagnostic de cancer de l'ovaire, ma communauté a été une véritable bouée de sauvetage pour moi, dit-elle. Aujourd'hui, je veux être là pour d'autres femmes qui vivent la même épreuve. »

Grâce à un don testamentaire, la bourse qui porte son nom continuera d'être octroyée afin d'assurer la pérennité de son impact. « Je ne veux pas que les soins que je peux fournir et l'impact que je peux avoir prennent fin avec ma mort. Je veux qu'ils me survivent. »

Pamela C. Georges
Combler les lacunes en matière de santé des femmes

Pamela, ancienne directrice des soins infirmiers à l'Hôpital général juif, est atteinte d'un cancer du sein avec métastases et d'une paralysie. →

FOUR INSPIRING WOMEN BUILDING THEIR LEGACY WITH THE MUHC FOUNDATION

The McGill University Health Centre (MUHC) Foundation celebrates four extraordinary women whose legacy gifts are shaping the future of women's healthcare in Quebec: Pamela C. Georges, Valerie Josset Aitken, France Mailloux, and Susan Balogh-Miletics.

"Planned giving is about making a meaningful difference that lives beyond us," says Valerie. "It's a way to leave a legacy of hope and innovation that can transform lives."

Lifelong friends, Valerie and Pamela together with France and Susan, lead the *Women's Health Campaign Legacy Fund*, part of the Foundation's *Forward Fund: For Women's Health* — a $5 million initiative supporting research, innovation, and equitable access to care.

Valerie Josset Aitken
Turning personal experience into purpose

A patient living with ovarian cancer, Valerie has become a passionate advocate for early detection and patient empowerment. Through the *Valerie Josset Aitken Innovation in Women's Health Award*, she supports research to detect ovarian cancer at its earliest, most treatable stage — offering hope to countless women.

"When I was faced with ovarian cancer, my community was a lifeline," she says. "Now I want to be there for other women going through this journey."

Her award will continue as a legacy gift, ensuring her impact endures. "I don't want the care and impact I can provide to end once I'm gone. I want it to live on."

Pamela C. Georges
Closing the gap in women's health

A retired Director of Nursing at the Jewish General Hospital, Pamela lives with metastatic breast cancer and paralysis, →→

→ Cette expérience personnelle lui a permis de développer une perception plus subtile de la manière dont la recherche médicale a historiquement négligé les femmes. Pour contribuer à combler cette lacune, elle a créé la *Bourse Pamela C. Georges pour l'innovation en matière de santé des femmes*, qui soutient une formation inclusive et des innovations qui répondent aux besoins des femmes à toutes les étapes de leur vie.

« Les femmes ont traditionnellement été ignorées par la recherche, dit-elle. Le Fonds Héritage de la Campagne pour la santé des femmes vise à changer cette situation. Je veux que les prochaines générations de femmes reçoivent les soins dont elles ont besoin, au moment où elles en ont besoin. »

France Mailloux
L'amour en héritage

Le mari de France, John Klein, a été traité pour une maladie cardiaque au CUSM, où des experts ont réussi à prolonger sa vie bien au-delà des attentes. En signe de gratitude, le couple a décidé de faire un don testamentaire pour soutenir les recherches de la Dre Nadia Giannetti sur l'insuffisance cardiaque grave et la greffe cardiaque.

« Ce qui comptait le plus pour moi, c'était de perpétuer la mémoire de John, dit France. Faire un don testamentaire était une façon de lui rendre hommage, de souligner sa générosité et son attachement à sa communauté. »

France est aujourd'hui présidente de la campagne du *Fonds vers l'avenir : Pour la santé des femmes*, témoignant ainsi de son engagement envers des soins de santé inclusifs et novateurs.

Susan Balogh-Miletics
Investir dans des innovations multidisciplinaires

Susan exerce ses activités philanthropiques dans plusieurs domaines — neurologie, ophtalmologie, oto-rhino-laryngologie, endocrinologie et cancer du sein — ce qui reflète bien sa conviction que tous les aspects de la médecine sont interreliés. Son soutien permet de financer des recherches et des soins multidisciplinaires au CUSM.

« Je laisse un héritage à la Fondation du CUSM parce que je sais à quel point des dons peuvent changer des vies, dit Susan. En tant que meilleur hôpital de recherche au Québec, le CUSM compte certains des plus brillants talents de la médecine. J'aime savoir que je joue un rôle dans l'avenir des soins de santé. »

En tant que championne du *Fonds Héritage de la Campagne pour la santé des femmes*, Susan souhaite promouvoir l'équité en matière de soins de santé pour les générations à venir.

Susciter des changements durables

« Nous sommes très heureux que des femmes aussi inspirantes soient à la tête du *Fonds Héritage de la Campagne pour la santé des femmes* », dit Marie-Hélène Laramée, présidente et directrice générale de la Fondation du CUSM. « Elles nous rappellent que notre impact peut se prolonger longtemps après notre décès. »

Laisser un héritage est un puissant geste d'espoir. La Fondation du CUSM invite tout le monde à réfléchir à la manière dont son propre héritage pourrait contribuer à transformer les soins de santé pour les générations futures. Pour en savoir plus, consultez ***fondationcusm.com/fondation/societe-de-heritage***.

→→ which gives her a nuanced understanding of how women have historically been overlooked in medical research. To help close that gap, she created the *Pamela C. Georges Award for Innovation in Women's Health*, which supports inclusive training and innovations addressing women's needs across every life stage.

"Historically, women were left out of research," she says. "The Women's Health Campaign Legacy Fund is about changing that. I want future generations of women to get the care they need, when they need it."

France Mailloux
Honouring love through legacy

France's late husband, John Klein, was treated for heart disease at the MUHC, where expert care extended his life far beyond expectations. Grateful for that care, the couple left a legacy gift supporting Dr. Nadia Giannetti's cardiology work in advanced heart failure and transplantation.

"What mattered most to me was keeping John's memory alive," says France. "Leaving a gift in our will was a way to honour who he was — his generosity and love of community."

France now serves as Chair of the *Forward Fund: For Women's Health* campaign, continuing her advocacy for inclusive, innovative healthcare.

Susan Balogh-Miletics
Investing in innovation across disciplines

Susan's philanthropy spans multiple areas — neurology, ophthalmology, ENT, endocrinology, and breast cancer — reflecting her belief in the interconnectedness of medicine. Her support fuels multidisciplinary research and care at the MUHC.

"I'm building my legacy with the MUHC Foundation because I've seen how donations change lives," says Susan. "As Quebec's top research hospital, the MUHC is home to some of the brightest minds in medicine. I love knowing I'm part of that future."

As a champion of the *Women's Health Campaign Legacy Fund*, Susan hopes to advance healthcare equity for generations to come.

Inspiring change that lasts

"We are so grateful to have such inspiring women lead the *Women's Health Campaign Legacy Fund*," says Marie-Hélène Laramée, President and CEO of the MUHC Foundation. "They remind us that our impact can extend far beyond our lifetime."

Leaving a legacy is a powerful act of hope. The MUHC Foundation invites everyone to consider how their own legacy could help transform healthcare for generations to come. To learn more, visit ***muhcfoundation.com/foundation/legacy-giving***.



Après un diagnostic cardiovasculaire, pour prédire si les personnes feront de l'exercice, trois éléments sont à prendre en compte : les amis, les parcs et les connexions cérébrales

Friends, Parks, and Brain Wiring Predict Whether People Exercise After a Cardiovascular Diagnosis

CES ÉLÉMENTS PERMETTENT D'ADAPTER LES INTERVENTIONS POUR ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES SOUFFRANT DE TROUBLES CARDIAQUES ET CIRCULATOIRES

Bien souvent, un diagnostic déclenche un changement dans le mode de vie. L'annonce de troubles cardiovasculaires, qu'il s'agisse d'une maladie cardiaque ou du diabète, s'avère une motivation fréquente pour augmenter l'exercice physique, en vue d'améliorer la santé à long terme. Toutefois, le taux d'augmentation de l'exercice physique après le diagnostic varie considérablement d'une personne à l'autre. →

FINDINGS COULD HELP TAILOR INTERVENTIONS TO ENCOURAGE PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER PEOPLE WITH HEART AND BLOOD-FLOW CONDITIONS

A diagnosis is often a cue for people to change the way they live. For people diagnosed with cardiovascular conditions such as heart disease or diabetes, it is often a motivator to get more physical exercise, which can improve long-term health. However, the rate of physical activity increase after diagnosis varies widely depending on the individual. →→

→ Dans une récente étude, Le Neuro (Institut-Hôpital neurologique de Montréal) de l'Université McGill en explique les raisons. Afin de savoir ce qui motive une modification de l'activité physique après un tel diagnostic, les chercheurs ont analysé, au moyen de l'apprentissage automatique, les données de 295 adultes de plus de 60 ans dans l'UK Biobank, après un diagnostic de maladies cardiaques et vasculaires. Ces données leur ont fourni des scintigraphies cérébrales et des réponses aux enquêtes sur la santé et aux questionnaires sur le contexte social.

Ils ont ainsi remarqué, chez les personnes qui augmentaient leur niveau d'activité physique à long terme après un tel diagnostic, deux facteurs expliquant le maintien d'habitudes saines : un accès facile aux espaces verts et un soutien social important.

L'imagerie cérébrale a révélé une autre pièce du casse-tête. Sur le plan neurologique, les chercheurs ont constaté que les personnes présentant une connectivité cérébrale accrue entre le gyrus frontal supérieur droit et à la fois le cortex préfrontal ventromédian et le précunéus faisaient plus d'exercice.

Ils ont, du même coup, constaté que l'activité physique améliorait les performances cognitives. Les résultats en matière de mémoire de travail, de fonctions exécutives et de résolution de problèmes étaient meilleurs chez les personnes plus actives physiquement.

« Nos données démontrent qu'après un diagnostic cardiovasculaire, les personnes tirent un bénéfice neurologique de l'activité physique, mais que leur capacité à réaliser des changements importants dépend de facteurs liés au contexte individuel », explique la Dre Maiya Geddes, clinicienne-chercheuse au Neuro et autrice en chef de l'article. « Les déterminants sociaux et les connexions cérébrales jouent un rôle. À l'avenir, de nouveaux marqueurs cérébraux pourraient permettre aux médecins d'évaluer la volonté des individus à modifier leurs habitudes en matière d'exercice. En ciblant les circuits cérébraux par la neurostimulation ou d'autres stratégies, on pourrait alors faciliter un changement de comportement. »



Dr. Maiya Geddes



Naga Thovinakere

« Plus nous en savons sur les facteurs qui influent sur un changement de comportement positif, plus nous serons à même d'aider les patients à adopter un mode de vie sain », explique Naga Thovinakere, doctorante au Neuro et principale autrice de l'étude.

Les résultats ont été publiés dans la revue Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America Nexus. L'étude a été financée par le Fonds canadien de recherche sur le cerveau, le gouvernement du Canada (par l'entremise de Santé Canada) et la Fondation Brain Canada, en collaboration avec les Instituts de recherche en santé du Canada et le prix Futurs leaders canadiens de la recherche sur le cerveau décerné par Brain Canada.

*Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter **leneuro.ca**.*

→→ A new study from The Neuro (Montreal Neurological Institute-Hospital) at McGill University sheds light on why. To understand what drives changes in physical activity after such a diagnosis, scientists performed machine-learning analyses on data from 295 adults over 60 years included in the UK Biobank who had been diagnosed with diseases of the heart and blood vessels. These data included brain scans and answers to health surveys and social-background questionnaires.

The researchers found that people who increased their physical activity levels long-term after diagnosis tended to have greater access to greenspace and social support than those who got less exercise, factors that make it easier to sustain healthy habits.

Brain imaging revealed another piece of the puzzle. At a neurological level, the researchers found people with increased brain connectivity between the right superior frontal gyrus and both the ventromedial prefrontal cortex and the precuneus showed greater physical activity.

They also found that exercise improved cognitive performance. Those who were more physically active scored higher on working memory, executive function and problem-solving tasks.

"Our results show that while people with a cardiovascular diagnosis benefit neurologically from physical activity, factors from an individual's context influence whether they actually engage in meaningful change," says Dr. Maiya Geddes, a clinician-researcher at The Neuro and the paper's senior author. "Social determinants and brain wiring play a role. In future, novel brain markers may help doctors determine people's willingness to change exercise habits, and brain circuits might be targeted with neurostimulation or other strategies to encourage behaviour change."

"The more we know about factors that influence positive behaviour change, the better we can help patients move to healthier lifestyles," says Naga Thovinakere, a PhD candidate at The Neuro and the study's first author.

Their results were published in the journal Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America Nexus. The study was funded by the Canada Brain Research Fund, the Government of Canada (through Health Canada) and Brain Canada Foundation, in collaboration with the Canadian Institutes of Health Research, and a Brain Canada Future Leaders Award.

*For more information, please visit **theneuro.ca**.*



Dans les coulisses de la préadaptation
Behind the Scenes of Prehabilitation

Le physiothérapeute Do Jun Kim collabore avec les patients afin de les remettre en forme avant leur opération.
Physiotherapist Do Jun Kim works closely with patients to get them in shape before surgery.

OPTIMISER LA SANTÉ DES PATIENTS AVANT LEUR CHIRURGIE GRÂCE À L'EXERCICE PHYSIQUE, LA NUTRITION ET LA PRÉPARATION MENTALE, POUR DES RÉSULTATS QUI CHANGENT LEUR VIE

« En période de maladie, il est vraiment important de jouer un rôle actif dans son rétablissement et sa santé », dit la Dre Janius Tsang, anesthésiste et directrice clinique du programme de préadaptation à l'Hôpital général de Montréal (HGM) du Centre universitaire de santé McGill (CUSM).

Depuis les débuts du programme de préadaptation en 2011 (grâce aux efforts du fondateur, Dr Franco Carli, et de la directrice de recherche, Dre Chelsia Gillis), la Dre Tsang a pu constater les incroyables bienfaits de ce programme sur le rétablissement des patients.

Financée par la philanthropie, principalement par les donateurs de la Fondation de l'Hôpital général de Montréal, cette clinique unique en son genre prépare les patients à la chirurgie avec des exercices, une alimentation adaptée et un soutien psychologique. Son équipe interdisciplinaire comprend des infirmières, des nutritionnistes, des physiothérapeutes et des kinésiologues qui travaillent avec les patients afin d'optimiser leur condition physique et mentale et de les préparer à affronter les conséquences physiques et émotionnelles de la chirurgie.

La nutrition est essentielle, notamment les protéines. « Nos nutritionnistes veulent que vous développiez une bonne réserve musculaire afin que vous disposiez des éléments nécessaires à votre guérison après l'opération, et suffisamment pour maintenir votre force, faire votre physiothérapie et bouger correctement afin de vous rétablir plus rapidement », dit la Dre Tsang. →

EMPOWERING PATIENTS BEFORE SURGERY WITH EXERCISE, NUTRITION, AND MENTAL PREPARATION – FOR LIFE-CHANGING RESULTS

"It's really meaningful in a time of illness to be an active agent in your healing and health," says Dr. Janius Tsang, anesthesiologist and Clinical Director of the Prehabilitation Program (known as "prehab") at the Montreal General Hospital (MGH) of the McGill University Health Centre (MUHC).

Since the prehabilitation program launched in 2011 (thanks to the efforts of founder Dr. Franco Carli and research director Dr. Chelsia Gillis), Dr. Tsang has witnessed the incredible benefits it has on patient recovery.

Funded by philanthropy, mostly by donors of the Montreal General Hospital Foundation, this unique prehab clinic prepares patients for surgery with exercise, nutrition, and mental health support. Its interdisciplinary team includes nurses, nutritionists, physiotherapists, and kinesiologists who work closely with patients to optimize their functional and mental condition and get in shape for surgery's physical and emotional toll.

Nutrition is key, with a focus on protein. "Our nutritionists want you to develop a good reserve of muscle, so you have the building blocks to heal after surgery, and enough to maintain strength, do your physiotherapy, and move well to recover more quickly," Dr. Tsang says. →→

→ L'exercice physique est un autre pilier du programme, comme en témoigne le physiothérapeute Do Jun Kim. « Mon travail consiste à aider les patients à faire leurs exercices tous les jours et à devenir plus forts. Les patients âgés ou fragiles peuvent gagner en force et en motivation, et parfois même améliorer leurs capacités fonctionnelles à long terme. »

Par rapport aux programmes de réadaptation, la préadaptation demande aux patients de faire l'essentiel du travail avant l'opération, lorsqu'ils sont plus forts. « Nous investissons lorsque vous êtes plus fort et que vous pouvez en tirer profit. Vous pouvez manger et faire de l'exercice, alors qu'après l'opération, vous avez une incision, vous êtes fatigué et vous venez de subir un stress important pour votre corps », dit la Dre Tsang. Ainsi, la préadaptation peut être considérée comme un investissement dans votre santé.

Effet prouvé sur la réduction de la durée d'hospitalisation

La préadaptation profite au système de santé en réduisant la durée d'hospitalisation. En fait, la clinique de préadaptation de l'HGM est intégrée à son programme renommé de Récupération améliorée après la chirurgie (RAAC), une approche globale visant à optimiser les parcours chirurgicaux dans laquelle le CUSM est un leader mondial.

Les résultats parlent d'eux-mêmes : la participation à la préadaptation avant une intervention chirurgicale réduit de 40 à 50 % le risque de complications dans de nombreux cas, dit la Dre Tsang. « En observant les patients qui passent par la clinique, la première chose qui ressort, d'après notre expérience, c'est que la durée du séjour à l'hôpital peut être réduite de deux jours! C'est gratifiant d'aller voir nos participants à la préadaptation après leur opération, prêts à rentrer chez eux. Ils savent quoi faire, quoi manger, quels exercices faire et comment se remettre sur pied. »



PHOTO: EMMA PERSI

Dr. Janius Tsang

Investir dans l'autonomisation

Une partie de la vision de la clinique consiste à autonomiser les patients et leurs proches aidants afin qu'ils jouent un rôle actif dans leur rétablissement, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

« Les gens peuvent avoir l'impression d'avoir perdu le contrôle, ce qui est très pénible », dit la Dre Tsang à propos des répercussions psychologiques de la maladie. « Parfois, un diagnostic peut être très accablant, car il a des implications dans de nombreux domaines de la vie. Le sentiment d'accablement est un thème récurrent chez les patients atteints de cancer que nous voyons à la clinique. Nous essayons de transformer ce stress, qui est un obstacle, en une force de changement. Lorsque les gens viennent à la clinique, non seulement ils bénéficient de notre soutien, mais ils se disent : 'Je peux y arriver, j'ai ce qu'il faut.' »

Écoutez une entrevue avec l'équipe de la clinique de préadaptation : ***fondationhgm.com/prehabilitation****. Sans la générosité de la communauté, ce programme n'existerait peut-être pas. Soutenez la Fondation de l'Hôpital général de Montréal par un don généreux :* ***fondationhgm.com****.*

→→ Exercise is another program pillar, as physiotherapist Do Jun Kim can attest. "My job is to help patients do their exercises every day and get stronger. Elderly or frail patients can gain strength and motivation, and sometimes even improve their functional abilities long-term."

Compared to rehabilitation programs, prehab asks patients to do the bulk of the work before the operation, when they are stronger. "We invest when you're stronger, and you can make the gains. You can eat and exercise, whereas after surgery, you've got an incision, you're tired, and you've just experienced a big stress on your body," Dr. Tsang says. As such, prehab can be seen as an investment in one's health.

Proven to shorten hospital stays

Prehabilitation benefits the healthcare system by shortening hospital stays. In fact, the MGH prehabilitation clinic is integrated into its renowned Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) program, a global approach to optimizing surgical pathways in which the MUHC is a world leader.

The results speak for themselves: participating in prehabilitation before surgery decreases the odds of having a complication by 40 to 50 per cent in many settings, Dr. Tsang says. "Looking at patients who come through the clinic, the first thing that jumps out is that in our experience, the length of hospital stay can be reduced by up to two days! It's rewarding to go see our prehab participants after surgery on the ward, ready to go home. They know what to do, what to eat, what exercises to do, and how to get back on their feet."

Investing in empowerment

Part of the clinic's vision is to empower patients and caregivers to take an active role in ensuring recovery, physically and emotionally.

"People can feel they have lost control, which is very distressing," says Dr. Tsang about the psychological impacts of illness. "Sometimes a diagnosis is quite overwhelming because it has implications on many spheres of life. Overwhelm is a common theme among cancer patients we see at the clinic. We try to take the stress and transform it from an obstacle into a force for change. When people come to the clinic, not only do they have our support, they feel, '"I can do this — I have what it takes."'

Watch an interview with the prehabilitation clinic team: ***mghfoundation.com/prehabilitation****. Without the community's generosity, this program might not exist. Please give generously to the Montreal General Hospital Foundation:* ***mghfoundation.com****.*



Madisson avec Victoria, sa travailleuse sociale.
Madisson with her social worker, Victoria.

Madisson reprend doucement les rênes
Madisson Slowly Takes Back the Reins

Par | By *Louise Whitty*

la fondation de l'hôpital de montréal pour enfants
the montreal children's hospital foundation

À la fin mars 2025, Madisson, 11 ans, a été plongée dans un coma artificiel après de graves brûlures afin que son corps accepte les greffes de peau. Lorsque la jeune athlète s'est réveillée deux mois plus tard, un immense défi l'attendait. Elle devait réapprendre à marcher. Grâce aux soins spécialisés de l'Hôpital de Montréal pour enfants (Le Children) ainsi qu'aux services entièrement financés par les donateurs, Madi a entrepris ce long combat pour retrouver sa liberté de mouvement.

En août, encore en fauteuil roulant, elle descend à l'atrium P.K. Subban, intriguée par l'effervescence du *Radiothon Pour la santé des enfants*. Touchée par les témoignages, elle fait spontanément un don « pour aider les enfants malades ». Un geste d'une grande générosité malgré sa propre douleur.

De retour dans sa chambre, elle poursuit ses exercices avec une détermination à toute épreuve et garde le cap sur ses travaux scolaires grâce au programme *l'école à l'hôpital*. Ce service essentiel permet aux patients-élèves de continuer leur parcours scolaire pendant leur hospitalisation, en attendant de pouvoir réintégrer leur classe habituelle.

Jour après jour, la physiothérapie et l'ergothérapie l'ont rapprochée de son objectif. Elle a d'abord fait quelques pas. Puis elle a retrouvé son équilibre. Sa détermination et sa résilience ont transformé les expressions crispées de son visage en sourires lumineux. Une immense victoire pour elle, pour sa famille, et pour son équipe de soins intensifs.

Les activités des services en milieu de vie pédiatrique, entièrement financées par les donateurs et donatrices de La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants, ont joué un rôle clé dans son bien-être : zoothérapie, ateliers créatifs et culinaires, Dr Clown et bien plus; des activités qu'elle attendait toujours avec joie et qui lui faisaient du bien.

Après un séjour de six mois et demi au Children, Madisson a obtenu son congé. Elle continue sa physiothérapie et son ergothérapie dans un centre spécialisé. Elle reviendra au Children pour des suivis en chirurgie plastique. →

At the end of March 2025, 11-year-old Madisson was placed in an induced coma after suffering severe burns, allowing her body to heal from the skin grafts. When the young athlete woke up two months later, an enormous challenge awaited her: she had to relearn how to walk. Thanks to specialized care at the Montreal Children's Hospital (The Children's), and to donor-funded services, Madi began the long fight to regain her freedom of movement.

In August, still in a wheelchair, she made her way to the P.K. Subban Atrium, intrigued by the buzz surrounding the *Caring for Kids Radiothon*. Moved by the stories she heard, she spontaneously made a donation "to help sick children." It was a remarkably generous gesture, especially given her own pain.

Back in her room, she continued her exercises with unbreakable determination, keeping up with her schoolwork through the hospital's school services program. This vital service helps young patients keep up with their studies during hospitalization until they're ready to return to their regular classroom.

Day by day, physiotherapy and occupational therapy brought her closer to her goal. At first, just a few steps. Then, she found her balance. Her determination and resilience gradually turned the tight expressions on her face into bright smiles. A tremendous victory for her, her family, and her intensive care team.

The activities offered by the Child Life team, completely funded by donors to The Montreal Children's Hospital Foundation, also played a key role in her recovery: pet therapy, creative and cooking workshops, Dr. Clown visits, and more. They were moments she always looked forward to and that brought her joy and comfort.

After six and a half months at The Children's, Madisson was finally discharged. She continues her physiotherapy and occupational therapy at a specialized centre and will return to The Children's for follow-up plastic surgery appointments. →→

Une p'tite boule d'amour

Madisson vient d'une grande famille tissée serrée. Elle entretient un lien d'une tendresse unique avec Jackson, son neveu de trois ans, qu'elle appelle sa « petite boule d'amour ». Par un heureux hasard, ils ont été hospitalisés au Children en même temps : Jackson pour une malformation cardiaque, et Madi, après son accident. Le petit garçon va aujourd'hui très bien. Il a été, sans le savoir, une immense source de courage pour sa tante qui rêvait de le serrer à nouveau dans ses bras.



Madisson et son neveu, Jackson.
Madisson and her nephew, Jackson.

A little bundle of love

Madisson comes from a large, close-knit family. She shares a uniquely tender bond with her three-year-old nephew Jackson, whom she affectionately calls her "little bundle of love." By a twist of fate, they were both hospitalized at The Children's at the same time: Jackson for a heart malformation, and Madi after her accident. The little boy is doing wonderfully today. Without knowing it, he was an immense source of courage for his aunt, who dreamed of holding him in her arms again.

→ Passionnée d'équitation

En attendant, Madi, qui adore l'équitation, rêve de remonter à cheval. Ayant grandi sur une ferme, Madi se passionne pour les chevaux depuis qu'elle est toute petite. Après son accident, elle a appris qu'un jeune poulain serait son futur partenaire d'équitation. Quel cadeau extraordinaire! Tennessee Whiskey, encore trop jeune pour être monté, reçoit déjà tout l'amour et les soins de Madi. Nul doute qu'il existe déjà une merveilleuse connexion entre les deux. Bientôt, ils galoperont ensemble vers un avenir plus doux.



Madisson et son cheval, Tennessee Whiskey.
Madisson and her horse, Tennessee Whiskey

→→ A passion for horses

In the meantime, Madi, who loves horseback riding, dreams of getting back in the saddle. Having grown up on a farm, Madi has loved horses since she was very young. After her accident, she learned that a young foal would one day become her riding partner. What an extraordinary gift! Tennessee Whiskey, still too young to be ridden, already receives all of Madi's love and care. There's no doubt that a beautiful bond has already formed between them. Soon, they'll be galloping together toward a gentler future.

Contre toute attente, Madi a réalisé des progrès incroyables dans son parcours de rétablissement. Elle a affronté les défis et l'adversité avec la force et la grâce d'une véritable cavalière. Elle demeure un modèle de courage pour tous les patients du Children.

Grâce à la générosité des donateurs, La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants est en mesure de financer des activités qui changent chaque jour la vie d'enfants comme Madisson. Faites un don aujourd'hui : ***fondationduchildren.com****.*



Madisson travaille son jeu de badminton pendant une séance de physiothérapie. Madisson perfects her badminton during a physiotherapy session.

Against all odds, Madi has made incredible progress in her recovery journey. She has faced challenge and adversity with the strength and grace of a true rider. She remains a shining example of courage for every patient at The Children's.

Thanks to donor generosity, The Montreal Children's Hospital Foundation is able to fund activities that change the lives of children like Madisson every single day. Donate today: ***childrenfoundation.com****.*



Barres de collation faciles faites maison
Easy, Homemade Snack Bars

Plus savoureuses que les barres tendres typiques achetées en magasin, ces barres de quinoa soufflé sont la combinaison parfaite de salé et de sucré. Imaginez du mélange montagnard fondu dans un carré aux Rice Krispies. Elles sont parfaites pour un petit-déjeuner sur le pouce, une collation l'après-midi ou un ravitaillement en milieu de randonnée. Croustillantes et moelleuses, ces barres sans cuisson, faites dans un seul bol, sont végétaliennes, sans gluten, sans huile et sans sucre raffiné.

Ingrédients

- 2 tasses de quinoa soufflé
- ½ tasse de beurre de cajous (ou de beurre d'amandes)
- ¼ tasse de sirop d'érable (ou de nectar d'agave)
- ⅓ tasse de graines de citrouille (ou de graines de tournesol)
- ⅓ tasse de canneberges séchées (ou de raisins secs)
- ⅓ tasse de pépites de chocolat noir (ou de noix hachées)
- Pincée de sel de mer

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients sauf le quinoa soufflé. Mélanger pour obtenir une consistance lisse.
2. Ajouter graduellement le quinoa soufflé à l'aide d'une spatule jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
3. Tapisser un moule carré de 20 cm ou de 23 cm d'une bande de papier parchemin.
4. Transférer le mélange dans le moule.
5. Couvrir d'une autre couche de papier parchemin et appuyer avec la spatule pour aplatir, mais ne pas écraser.
6. Placer au congélateur pendant une heure pour faire prendre.
7. Une fois refroidi, sortir du congélateur et couper en barres. Ⓜ

Tastier than typical store-bought granola bars, these puffed-quinoa bars are the perfect blend of savoury and sweet. Think trail mix melted into a Rice Krispie treat. They're perfect for breakfast on the go, an afternoon snack, or a mid-hike refuel. Crispy and chewy, these no-bake, one-bowl bars are vegan, gluten-free, oil-free, and free of refined sugar.

Ingredients

- 2 cups puffed quinoa
- ½ cup cashew butter (or almond butter)
- ¼ cup maple syrup (or agave nectar)
- ⅓ cup pumpkin seeds (or sunflower seeds)
- ⅓ cup dried cranberries (or raisins)
- ⅓ cup dark chocolate chips (or chopped nuts)
- Pinch of sea salt

Preparation

1. In a large bowl, combine all ingredients except puffed quinoa. Mix until smooth.
2. Using a spatula, gradually add puffed quinoa until evenly coated.
3. Line an eight- or nine-inch square baking tray with parchment paper.
4. Transfer mixture into tray.
5. Cover with more parchment paper and press down with spatula to flatten but not crush.
6. Place in freezer for one hour to set.
7. Once chilled, remove from freezer and slice into bars. Ⓜ

A **SEGAL CENTRE** PRESENTATION
OF A **STARVOX ENTERTAINMENT** PRODUCTION / UNE PRÉSENTATION DU
CENTRE SEGAL D'UNE PRODUCTION **STARVOX ENTERTAINMENT**

SAUL RUBINEK'S TRIUMPHANT RETURN
TO THE STAGE / RETOUR TRIOMPHAL DE
SAUL RUBINEK SUR SCÈNE



Playing Shylock

By / De Mark Leiren-Young

Starring / Mettant en vedette

Saul Rubinek

SUBSCRIBE NOW!/ ABONNEZ-VOUS!

514-739-7944 CENTRESEGAL.ORG

Jan 18 - Feb 8 | 18 jan - 8 fév **2026**



LAVE AUTO

Grand Auto

CAR WASH

Lave auto à la main Hand Car Wash	**Service d'esthétique** Auto Detailing
Nettoyage intérieur Interior Cleaning	**Cirage de voiture** Car Waxing
Nettoyage moteur Engine Wash	**Changement de pneus** Tire Change
Restauration (composés, polissage, peinture) Restoration (Compound, Polish, Paint Touch Up)	**Réparation des bosses et des rayures** Scratch and Dent Removal

6101, BOUL. DE MAISONNEUVE O.
MONTRÉAL, QC H4A 2A3

514-482-0997

699, BOULEVARD SAINTE-ROSE
LAVAL, QC H7R 1R6

438-526-2602

grandautocarwash.ca



Le sens des aliments au fil du temps
Food Meanings Then and Now

Par | By David Szanto, PhD

Il y a quelques semaines, je me suis retrouvé à retirer les petits morceaux de poulet cuit d'une carcasse bien bouillie. Chaque fois que je prépare une soupe à partir des restes d'une volaille, l'arôme fumant, les petits morceaux de cartilage et de peau difficiles à retirer, et la satisfaction tranquille d'avoir réussi à tirer un repas supplémentaire me plongent dans un état méditatif. C'est ma mère, avec ses doigts habiles et ses paroles douces, qui m'a appris à faire cela. Sa propre mère avait fait de même. Pour elles, c'était un acte d'économie, qui consistait à extraire tout le bon de la nourriture qu'elles achetaient.

Bien que je partage ces valeurs, mon « picorage » de poulet consiste également à établir un lien à travers le temps avec mes ancêtres. Je veux sentir leur présence et être rassuré quant au monde. Je veux offrir à mon partenaire le même réconfort, à travers la soupe, que celui qu'elles m'ont apporté. Il s'agit toujours de tirer le maximum d'un plat rôti, mais il s'agit avant tout de se sentir connecté à une époque où tout est déconnecté.

De nombreux aliments font le lien entre le passé et le présent, mais leur signification actuelle est souvent très différente. Dans son dernier ouvrage, *La poutine : Culture et identité d'un pays incertain*, Geneviève Sicotte décortique avec clarté et esprit critique la signification culturelle, historique et culinaire de notre collation nationale. Elle montre comment, dans les années 1950, la poutine est issue d'une tradition de recettes peu coûteuses et copieuses, satisfaisantes, mais pas nécessairement raffinées. Il s'agissait simplement d'une grande quantité de glucides, présentés de manière appétissante, qui fournissaient l'énergie nécessaire pour tenir toute la journée au travail. →

A few weeks ago, I found myself picking small remnants of cooked chicken meat off a well-boiled carcass. Each time I make soup from a leftover bird, the steamy aroma, the fiddly bits of cartilage and skin, and the quiet satisfaction of eking out one more meal sends me deep into a mediative state. My mother, with her clever fingers and quiet words, first showed me how to do this. Her own mother had done the same. For both, it was an act of economy, about extracting all the goodness from the food they bought.

Though I share those values, my chicken-picking is also about connecting across time to my foremothers. I want to feel their presence and be reassured about the world. I want to offer my partner the same comfort, through soup, that they gave me. It's still about making the most of a roast, but it's very much about feeling connected in a disconnected time.

Many foods bridge past and present, but their meanings today are often quite different. In her recent book, *La poutine : Culture et identité d'un pays incertain*, Geneviève Sicotte unpacks the cultural, historical, and culinary significance of our national snack with clarity and critique. She shows how, in the 1950s, poutine emerged from a history of inexpensive and filling recipes, satisfying but not necessarily refined. It was simply a large mass of available carbs, dressed up to be tasty, that packed a food-energy punch to get you through the workday. →→

→ Aujourd'hui, bien sûr, la poutine fait partie intégrante de l'identité québécoise : humble et joyeuse, distincte et familière. La déguster nous permet de nous sentir nous-mêmes, nous rappelant les souvenirs de voyages en famille et de sorties nocturnes, les moments passés entre amis et l'appartenance à une communauté. Ce qui était autrefois un simple plat de restaurant est devenu une icône chargée de signification culturelle.

Dans un tout autre registre, la tendance *hipster* consistant à réaliser des aspics en étages renvoie à un autre type de portail temporel. Dans les années 1950 et 1960, les moules à gélatine permettaient d'utiliser les nouvelles technologies alimentaires pour mettre en valeur les talents culinaires et créer des pièces maîtresses colorées. Qu'il s'agisse d'un JELL-O à la lime enveloppant des crevettes et des boules de fromage à la crème ou des couches de citron et de pêche accompagnées de céleri et de thon, ces créations bizarres étaient aussi spectaculaires qu'elles étaient dégoûtantes. De nos jours, les jeunes créent un renouveau rétro-kitsch de l'aspic, mais cette fois-ci en accordant davantage d'importance au goût. L'artiste interdisciplinaire Mélanie Binette confectionne des aspics pour des fêtes qui réunissent son intérêt pour l'architecture et l'artisanat, ou le bricolage, comme elle le dit. Ses créations évitent la viande et utilisent plutôt des ingrédients frais qui font référence aux cocktails classiques. Mélanie explique : « Peut-être c'est un héritage des JELL-O électriques que nous servions dans nos partys de jeunes universitaires? »

Que nous préparions des plats pour leur valeur nutritionnelle, pour les souvenirs qu'ils évoquent de la famille et de l'appartenance, pour leur saveur ou pour leur extravagance, ils ont tous une signification. Grâce à cette signification, ils nous relient à travers le temps et l'espace et créent le fil conducteur de la culture dont dépendent les peuples et les nations. C'est notre ADN collectif et notre chemin vers l'empathie, la manière dont l'humanité peut remplir bien plus que son estomac.





→→ Today, of course, poutine is part of québécois identity: humble and joyous, distinct and familiar. Eating it makes us feel like ourselves, bringing memories of family road trips and late-night outings, hanging out with friends and being part of a community. What was once a simple diner dish has become an icon laden with cultural significance

In a very different vein, the hipster trend of making layered aspics points to a different kind of time portal. In the 1950s and 1960s, gelatine moulds were about using new food technologies to show off culinary skills and create vibrant meal centerpieces. Whether it was lime JELL-O encasing shrimp and cream cheese balls or lemon and peach layered with celery and tuna, the wiggly creations were as eye-popping as they were stomach-churning. In the 2020s, young people are creating a retro-kitsch aspic revival, but this time with more attention to taste. Interdisciplinary artist Mélanie Binette makes aspics for parties that bring together her interest in architecture and craft, or *bricolage*, as she puts it. Her creations eschew meat and instead use fresh ingredients that refer to classic cocktails. Says Mélanie, "Perhaps it derives from the JELL-O shots we used to serve at undergrad parties?"

Whether we make dishes for their nutritional value, memories of family and belonging, tastefulness, or extravagance, they all carry meaning. They connect us, through that meaning, across time and space, and create the throughline of culture on which peoples and nations depend. This is our collective DNA and our pathway to empathy — humanity's way to fill up more than just our stomachs.



*David Szanto est un chercheur en alimentation basé à Montréal, un consultant et un collaborateur de longue date de ce magazine. Son balado, « Making a Meal of It » (**makingamealofit.com**), traite des complexités et des plaisirs de la nourriture et de l'alimentation.*
*David Szanto is a Montreal-based food researcher, consultant, and long-time contributor to this magazine. His podcast, "Making a Meal of It" (**makingamealofit.com**) deals with the complexities and pleasures of food and eating.*



Faire des choix sains au restaurant
Making Healthy Choices When Dining Out

Par | By Shawna Birman, Dt.P./RD

Manger au restaurant permet de socialiser, de faire une pause dans la cuisine et de découvrir de nouvelles saveurs. Mais cela peut aussi représenter un défi pour maintenir une alimentation équilibrée et saine. Voici quelques conseils pour vous assurer une expérience positive au restaurant :

Comprenez l'objectif

Faites la distinction entre les repas pris à l'extérieur par nécessité (par exemple, lors d'un voyage en voiture) et ceux pris par plaisir (par exemple, un souper entre amis). Si vous êtes en voyage d'affaires, vous devrez peut-être prendre tous vos repas à l'extérieur. Dans ce cas, essayez de choisir les établissements ou les menus les plus nutritifs. Lorsque vous parvenez enfin à obtenir une réservation dans ce nouveau restaurant que vous mouriez d'envie d'essayer, commandez tout ce qui vous fait envie. En général, l'alimentation se base sur la moyenne quotidienne ou hebdomadaire; un seul repas ne va pas changer votre état de santé. Il est préférable de se permettre de manger tous les types d'aliments; vous vous sentirez globalement plus satisfait et vous serez plus enclin à choisir des options plus saines au quotidien. Une restriction totale ne finit jamais bien.

Planifiez à l'avance

Idéalement, planifiez afin de limiter les repas pris à l'extérieur par nécessité. Il n'y a rien de mal à profiter d'un repas au restaurant, mais essayez de le faire de manière réfléchie. Emportez des collations dans votre sac au cas où vous seriez dehors plus longtemps que prévu afin de pouvoir manger quelque chose de nutritif plutôt que de vous précipiter vers un distributeur automatique ou un restaurant *fast-food* par pure faim. Préparez votre déjeuner lorsque vous le pouvez et renseignez-vous sur les options de restauration plus saines à proximité de votre bureau. →

Eating out allows the chance to socialize, take a break from cooking, and enjoy new flavours. But it can also present challenges in maintaining a balanced and healthy diet. Here are some tips to ensure a positive restaurant experience:

Understand the goal

Distinguish if you're dining out because you have to (ex: out of necessity on a road trip) or because you want to (ex: dinner with friends). If you're on a business trip, you might have to eat out for all your meals. In this case, try to choose the more nutritious venues or menu options. When you finally land a reservation at the new restaurant that you've been dying to try, order whatever your heart desires. Generally speaking, nutrition is based on the average of the day or week; one meal won't make or break your health. It's better to allow yourself to enjoy all types of food; you'll feel more satisfied overall and be more likely to stick to healthier options in your day-to-day. Total restriction never ends well.

Plan ahead

Ideally, plan ahead in order to limit eating out due to necessity. There's nothing wrong with enjoying a meal at a restaurant, but try to do so with intention. Carry snacks in your bag in case you end up out and about longer than expected so you can have a nutritious option rather than hitting up a vending machine or fast-food joint out of pure hunger. Pack your lunch when you can and get to know the healthier dining options near your office. →→

→ Arrêtez quand vous êtes rassasié

Les portions servies au restaurant sont généralement beaucoup plus copieuses que celles que vous mangez à la maison. Il peut également y avoir plus de services qu'un repas classique. Il est facile de continuer à manger parce que les plats sont bons et qu'ils sont juste devant vous, mais vous pourriez le regretter plus tard. Lorsque votre commande arrive, prenez un moment pour évaluer la taille de la portion et réfléchissez à ce dont votre corps a besoin. Pendant que vous mangez, évaluez vos signaux de faim et de satiété afin d'éviter de trop manger. Il est difficile de laisser de côté quelque chose de délicieux, mais le repas sera plus agréable si vous vous arrêtez une fois que vous êtes rassasié plutôt que de manger jusqu'à la dernière bouchée et de partir avec une sensation de ballonnement et d'inconfort. De plus, vous pouvez toujours demander un sac pour emporter les restes à la maison.

Ne sautez pas le lunch

Parfois, les gens sautent le lunch en pensant qu'ils garderont de la place pour le souper s'ils vont au restaurant. Cela a généralement l'effet inverse. Si vous arrivez au restaurant affamé, il vous sera plus difficile de faire les bons choix et vous risquez de trop manger. Vous aurez également tendance à manger plus vite au lieu de prendre votre temps pour apprécier les différentes saveurs et textures. Il est préférable de manger régulièrement tout au long de la journée, et peut-être même d'ajouter un goûter supplémentaire si votre réservation est plus tardive que votre heure habituelle du souper.

Modifiez votre commande

Faites des choix éclairés sans sacrifier le plaisir. Vous n'avez pas besoin de commander le plat le plus sain du menu, mais vous pouvez apporter des modifications pour améliorer la composition nutritionnelle de n'importe quel repas. Votre repas doit rester agréable, car si vous ne l'appréciez pas, vous ne serez pas satisfait et vous risquez de compenser plus tard. Par exemple, vous n'avez pas besoin de commander le hamburger avec la feuille de laitue, mais vous pouvez remplacer les frites par une salade. Pour les plats servis avec de grandes portions d'aliments riches en amidon, comme le riz ou les pommes de terre, demandez une demi-portion et ajoutez des légumes supplémentaires à la place. Soirée en amoureux dans un restaurant italien? L'un commande la pizza ou les pâtes, l'autre une grande salade à partager. N'oubliez pas que vous n'êtes pas obligé de commander une entrée, un plat principal et un dessert. L'objectif est l'équilibre, pas la perfection.



→→ Stop when you're full

Restaurant portions tend to be much larger than the portions you eat at home. There may also be more courses than a typical meal. It's easy to keep eating because the food tastes good and it's right in front of you, but you may regret it later. Take a moment when your order arrives to acknowledge the size of the portion and mentally plan out what you think your body needs. While eating, assess your hunger and fullness signals to prevent yourself from overdoing it. It's hard to leave something delicious behind, but the meal will be more enjoyable if you stop once you're satisfied instead of eating every last bite and leave feeling bloated and uncomfortable. Besides, you can always ask for a doggy bag to take home leftovers.

Don't skip lunch

Sometimes people skip lunch thinking they will save room for dinner if they're dining out. This usually tends to backfire. If you show up to the restaurant starving, it will be harder to make good choices, and you'll probably overeat. You're also more likely to eat faster rather than take your time to enjoy the different flavours and textures. It's best to eat regularly throughout the day, and maybe even add an extra afternoon snack if your reservation is later than your usual dinner time.

Adjust your order

Make informed choices without sacrificing enjoyment. You don't need to order the healthiest thing on the menu, but you can make adjustments to improve the nutritional makeup of any meal. Your meal still has to be enjoyable because if you don't like it, you won't be satisfied and may compensate later. For example, you don't need to order the burger with the lettuce wrap; but you can swap the fries for a side salad. For dishes served with large portions of starchy foods like rice or potatoes, ask for a half portion and add extra vegetables instead. Date night at an Italian eatery? Have one person order the pizza/pasta and the other a large salad to share. Also bear in mind that you're not obligated to order an appetizer, main, and dessert. The goal is balance and not perfection.



Shawna Birman est une diététiste spécialisée dans l'alimentation intuitive, le diabète et les troubles digestifs. Son objectif est d'améliorer la relation de ses clients avec la nourriture et de les aider à trouver la meilleure alimentation pour leur corps et leur santé.
Shawna Birman is a registered dietitian specialized in intuitive eating, diabetes, and digestive disorders. Her goal is to improve her clients' relationship with food and help them find the best way to eat for their body and health.



Recettes d'hiver réconfortantes
Hearty Winter Recipes

Réchauffez-vous avec ces plats classiques, réconfortants et savoureux que vous voudrez sûrement refaire tout l'hiver.

Rôti de boeuf facile

Ingrédients (pour 4 portions)

- 1,5 kg de rôti de bœuf français (épaule ou palette)
- 1 gros oignon jaune, tranché grossièrement
- 1 bâton de beurre à l'ail et aux fines herbes (température ambiante)
- 1 c. à soupe d'épices à steak
- 1 lb de pommes de terre grelots ou nouvelles

Préparation

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Faire bouillir les pommes de terre dans une casserole sur la cuisinière.
3. Enrober le rôti de beurre dans le fond d'une cocotte en fonte. Saupoudrer d'épices à steak. Ajouter les tranches d'oignon par-dessus pour bien le couvrir.
4. Disposer les pommes de terre bouillies autour du rôti.
5. Couvrir et cuire sur la grille du centre environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 55 °C.
6. Laisser reposer 10 minutes. Trancher le rôti très finement et servir.

Fondue au fromage suisse traditionnelle

Ingrédients (pour 4 portions)

- 225 g de fromage gruyère, râpé
- 225 g de fromage emmental, râpé
- 1 gousse d'ail, coupée en deux →

Warm up with these classic, cozy, and comforting dishes that you'll surely want to make on repeat all winter long.

Easy roast beef

Ingredients (serves 4)

- 3 lbs French cut (chuck/shoulder) beef roast
- 1 large yellow onion, roughly sliced
- 1 stick herbed garlic butter (room temperature)
- 1 tbsp steak spice
- 1 lb fingerling or new potatoes

Preparation

1. Preheat oven to 300°F.
2. Boil the potatoes in a pot on the stovetop.
3. Coat roast in butter at base of a Dutch oven. Sprinkle with steak spice. Seal in place with onion slices.
4. Surround roast with boiled potatoes.
5. Cover and cook on middle rack for about 45 minutes or until internal temperature reads 130 °F.
6. Let rest for 10 minutes. Slice thinly and serve.

Traditional Swiss cheese fondue

Ingredients (serves 4)

- 8 oz Gruyère cheese, grated
- 8 oz Emmental cheese, grated
- 1 garlic clove, halved →→

→

- 1 tasse de vin blanc sec
- 2 c. à soupe de kirsch (eau-de-vie de cerise)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Poivre noir ou blanc moulu, au goût
- Muscade râpée, au goût

Préparation

1. Frotter l'intérieur d'un caquelon avec les moitiés d'ail, puis les jeter.
2. Verser le vin blanc et le jus de citron dans le caquelon. Chauffer doucement à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit chaud sans bouillir.
3. Ajouter graduellement le fromage râpé en remuant constamment en forme de huit avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
4. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et le kirsch, puis incorporer au fromage. Cuire en remuant jusqu'à ce que la fondue épaississe et devienne bien crémeuse.
5. Assaisonner de poivre et de muscade. Réduire le feu au minimum pour garder la fondue chaude et onctueuse.
6. Placer le caquelon sur le réchaud à fondue à table. Piquer des cubes de pain croûté (baguette de la veille, c'est l'idéal) et les tremper dans la fondue.

Soupe à l'oignon gratinée

Ingrédients (pour 4 portions)

- 4 gros oignons jaunes, émincés
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de farine
- 6 tasses de bouillon de bœuf
- ½ tasse de vin blanc sec
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de thym frais (ou ½ c. à thé de thym séché)
- Sel et poivre, au goût
- 4 tranches de baguette, grillées
- 1 tasse de fromage suisse, râpé

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre avec l'huile d'olive. Ajouter les oignons et le sel. Cuire à feu moyen, en remuant souvent, pendant de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et caramélisés.
2. Incorporer la farine et cuire 1 minute pour épaissir légèrement.
3. Déglacer avec le vin blanc en raclant le fond de la casserole. Ajouter le bouillon, la feuille de laurier et le thym. Laisser mijoter à découvert de 20 à 30 minutes. Assaisonner au goût.
4. Verser la soupe dans des bols allant au four. Déposer une tranche de baguette grillée sur le dessus et garnir généreusement de fromage. Passer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien doré. Ⓜ

→→

- 1 cup dry white wine
- 2 tbsp kirsch (cherry brandy)
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tbsp cornstarch
- Ground black or white pepper, to taste
- Grated nutmeg, to taste

Preparation

1. Rub the inside of a heavy fondue pot (*caquelon*) with the cut sides of the garlic halves. Discard garlic.
2. Pour the white wine and lemon juice into the pot. Warm gently over medium heat until hot, but not boiling.
3. Gradually add the grated cheese, stirring constantly with a wooden spoon in a figure-eight motion until mixture melts and becomes smooth.
4. In a small bowl, mix the cornstarch with the kirsch until smooth. Stir into the cheese mixture and continue cooking until thickened and creamy.
5. Add pepper and nutmeg to taste. Reduce the heat to low to keep the fondue warm and smooth.
6. Place the pot over a fondue burner at the table. Spear crusty bread cubes (day-old baguette works best) with fondue forks and swirl them through the fondue.

French onion soup

Ingredients (serves 4)

- 4 large yellow onions, thinly sliced
- 3 tbsp butter
- 1 tbsp olive oil
- 1 tsp salt
- 1 tbsp flour
- 6 cups beef stock
- ½ cup dry white wine
- 1 bay leaf
- 1 tsp fresh thyme (or ½ tsp dried)
- Salt and pepper, to taste
- 4 slices baguette, toasted
- 1 cup grated Swiss cheesee

Preparation

1. In a large pot, melt butter with olive oil. Add onions and salt. Cook over medium heat, stirring often, for 25-30 minutes until deep golden brown.
2. Stir in flour and cook for 1 minute to thicken slightly.
3. Deglaze with wine, scraping up brown bits from the pot. Add stock, bay leaf, and thyme. Simmer uncovered for 20-30 minutes. Season to taste.
4. Ladle soup into oven-safe bowls. Top with toasted baguette slice and plenty of cheese. Place under the broiler until cheese is melted and bubbly. Ⓜ



Mériter chaque descente Earn Your Turns

Par | By Philippe Grimault & Audrey Larone Juneau

DÉCOUVRIR LA RANDONNÉE ALPINE

Quand ma partenaire Audrey s'est inscrite à un cours de ski de randonnée au début de 2020, juste avant la pandémie, je n'ai pas hésité une seconde à la suivre. Elle est revenue rayonnante d'enthousiasme, et comme j'aimais déjà la randonnée et la planche à neige, c'était tout indiqué pour moi aussi. Les planches divisibles (splitboards) commençaient à être de plus en plus répandues, et comme je devais renouveler mon équipement, je me suis lancé. Je me doutais fortement que j'aimerais ça. Et j'avais raison.

Depuis le début de notre relation, nous avons toujours su faire ressortir notre côté plein air : camping, randonnée, planche à pagaie… n'importe quelle excuse pour aller dehors. Quand la pandémie a frappé, la randonnée alpine est devenu la solution parfaite pour rester actifs tout en respectant les distances. Les stations étaient bondées et pas toujours constantes sur les mesures de sécurité, alors que les sentiers en forêt offraient à la fois solitude et exercice. De plus, le prix était une fraction du coût d'un billet de remontée. Lors des fins de semaine achalandées à Tremblant, vous pourriez monter et descendre en autant de temps qu'il en faut aux skieurs et planchistes réguliers faisant la queue aux remontées mécaniques. Sauf que vous bénéficieriez d'un entraînement complet et d'un paysage hivernal rien que pour vous.

Se lancer

Comparativement à nos autres activités d'hiver, la randonnée alpine demande un peu plus d'équipement et un état d'esprit différent. On tente toujours d'apporter notre confort avec nous : un sac bien garni, des bouteilles isolantes, quelques plats chauds, et toujours des collations pour se récompenser. On se rappelle souvent que le but est d'avoir du plaisir. →

DISCOVER ALPINE TOURING

When my partner Audrey first signed up for a backcountry skiing course in early 2020, before the pandemic, I didn't hesitate to follow. She came back glowing with enthusiasm, and I already loved hiking and snowboarding. Since splitboards were available and I needed new gear anyway, I dove straight in. I figured I'd enjoy it. I was right.

Since early in our relationship, we had brought out the avid outdoorspeople in each other. Camping, hiking, paddle sports — any excuse to get outside. When the pandemic hit, alpine touring (also known as skinning) became a perfect way to stay active while keeping our distance. Ski hills were crowded and inconsistent with safety measures, while quiet forest trails offered solitude and exercise in one. Plus, the cost was a fraction of the price of a lift ticket. On busy weekends at Tremblant, you could ascend and descend in the same amount of time it took regular skiiers and snowboarders waiting in the lift lines. Except you'd get a full-body workout and a winter landscape all to yourself.

Getting started

Compared to our other winter hobbies, alpine touring requires more gear and a slightly different mindset. You pack your comfort with you: a backpack, insulated bottles and food containers, and a few treats to make the climb rewarding. We always remind ourselves that the goal is to have fun. →→

→ Notre première sortie ensemble était au Mont Sutton, sur un sentier avec trois points de sortie possibles. On aimait l'idée d'avoir le choix : s'arrêter plus tôt ou continuer si on se sentait en forme. Ça nous a pris un peu plus de trois heures, mais on s'est rendus jusqu'au sommet. Toutefois, au début de janvier, la neige n'était pas encore bien tombée, et on a dû marcher un peu à certains endroits. Mais on a adoré chaque instant.

On skie tous les deux depuis l'enfance, et j'avais troqué mes skis pour une planche à neige dans ma vingtaine. Alors, la technique ne nous intimidait pas. C'était plutôt un mélange de tout ce qu'on aimait déjà : le calme d'une rando hivernale, le rythme du ski de fond, et le plaisir de la descente.

Quelques mois plus tard à peine, on se retrouvait en Gaspésie pour une excursion guidée de plusieurs jours. Debout au sommet de la Mine d'Agate, sous un ciel d'un bleu parfait, on s'est demandé comment nous étions passés, en si peu de temps, de simples débutants à pouvoir affronter les Chic-Chocs.

Équipement et sécurité

La randonnée alpine peut aller du simple sentier balisé en station à de vraies expéditions. Le niveau de sécurité dépend toujours de l'endroit. Dans une station de ski dans les Laurentides ou dans les Cantons-de-l'Est, une bonne trousse de premiers soins et des collations suffisent souvent. Mais en terrain avalancheux, comme dans les Rocheuses ou en Gaspésie, un guide qualifié et l'équipement de sécurité d'avalanche sont indispensables.

J'utilise une planche divisible, tandis qu'Audrey skie. Ses skis sont plus larges que ceux de station et mieux adaptés à la neige poudreuse. Ma planche divisible se sépare en deux pour la montée et se rattache pour la descente. Le tout repose sur les « peaux de phoque », des bandes adhésives qu'on colle sous les skis ou le splitboard et qui glissent dans un sens tout en agrippant dans l'autre, permettant ainsi de skier en montée.

Les bottes et les fixations sont très différentes. Les skieurs ont besoin de plus de mobilité à la cheville pour grimper efficacement. Les planchistes peuvent souvent garder leurs bottes de snowboard, mais les fixations sont spécifiques. Avant d'acheter tout équipement, il est conseillé de consulter des professionnels.

Préparation

Côté planification, le vent compte souvent plus que la température. On vérifie toujours la vitesse du vent, les récentes chutes de neige (qui adoucissent les surfaces dures ou glacées) et les conditions au sommet. Le froid s'installe vite quand le vent se lève et qu'on s'arrête pour se préparer à descendre.

Notre philosophie du sac à dos? Le confort avant le minimalisme. On apporte ce qu'il faut — et ce qui rend heureux. Un peu plus de chocolat chaud et un vrai repas peuvent transformer une sortie. Ce n'est pas une course, c'est un plaisir.

Pour débuter, les sommets Morin Heights ou Olympia offrent d'excellents sentiers avec des descentes douces. Une fois qu'on est à l'aise, le Mont Sutton ou le Mont Tremblant proposent plus de distance et de défi. →

→→ Our first outing together was at Mont Sutton, on a trail with three possible exit points. We liked the idea of having options: exit early or keep going if we felt strong. It took over three hours, but we made it all the way to the top. It was early January, and the snow cover was thin in spots; sometimes we had to take off our skis and hike. But we loved every minute.

Both of us had skied since childhood, and I'd switched to snowboarding in my twenties, so the technique didn't intimidate us. It felt like a combination of everything we already loved: the calm of winter hiking, the rhythm of cross-country skiing, and the thrill of the descent.

Soon after, we booked a multi-day guided backcountry trip in the Chic-Choc Mountains in Gaspésie. Standing at the Agate Mine summit on a bluebird day, we couldn't help but wonder how we had gone from first-timers to this in just two months.

Gear and safety

Alpine touring can range from casual groomed runs to serious backcountry expeditions, so safety always depends on where you're headed. At a ski hill in the Laurentians or Eastern Townships, a first-aid kit and good snacks may be all you need. But in avalanche-prone areas like the Rockies or Gaspésie, a reputable guide and avalanche safety gear are nonnegotiable.

I use a splitboard, while Audrey skis. Her skis are wider than typical resort models, better suited for powder. My splitboard is essentially a snowboard cut in two, with clips that let you reassemble it for the descent. Both make use of "skins," reusable adhesive strips you place on the bottom of your skis or splitboard. Inspired by seal fur, the skins slide in one direction and grip in the other, allowing you to essentially ski uphill.

Good boots and bindings are crucial. Skiers, especially, need more ankle mobility than usual to climb efficiently. Splitboarders can often reuse their snowboarding boots, but bindings and attachments are unique. It's worth consulting experts before you buy any equipment.

Preparation

As for planning, wind matters more than temperature. We always check forecasts for wind speed, recent snowfall (which softens icy trails), and summit conditions. It's amazing how quickly the cold sets in when the wind picks up and you stop moving to prepare for the descent.

Our packing philosophy? Comfort over minimalism. We bring what we need and what makes us happy. A little extra hot chocolate or a proper meal can transform the experience. This isn't a race; it's recreation.

For beginners, Sommet Morin Heights and Olympia offer great trails with gentle descents. Once you're comfortable, Mont Sutton and Tremblant add distance and challenge. →→

→ L'expérience

Dans le milieu de la randonnée alpine, il y a une expression anglophone qu'on entend souvent : « *earn your turns* » (mériter chaque descente). Monter la montagne soi-même rend chaque virage de descente plus gratifiant.

On veille toujours à équilibrer effort et plaisir, et les pauses-collations aident! Dehors en hiver, la règle d'or est de boire et de manger avant d'en ressentir le besoin.

Notre seul vrai rituel avant de partir, c'est de choisir notre repas chaud. Depuis qu'on a investi dans de bons contenants isolants, les lunchs au sommet sont devenus un moment incontournable. Rien n'égale un bol de chili fumant pendant que d'autres grelottent en sortant du télésiège.

Au sommet, on prend toujours un moment pour reprendre notre souffle, admirer le paysage et sentir cette petite montée d'adrénaline avant de redescendre. En environnement hors-piste, la poudreuse et les sous-bois tranquilles remplacent les pistes damées.

On a eu des journées glaciales à -35 °C avec des rafales à 60 km/h au Mont-Orford, mais rien qui nous a fait rebrousser chemin. Les descentes au Québec sont assez courtes pour que l'exposition ne soit pas un vrai danger. Par contre, cette journée-là, nous avons décidé de ne descendre qu'une seule fois.

Réflexions

La randonnée alpine, comme beaucoup d'activités hivernales, change la façon de voir la saison froide. La neige va tomber de toute façon, autant apprendre à l'aimer.

Ce sport nous a appris la patience, l'endurance et la joie de l'effort. Quand on aime ce qu'on fait, l'effort paraît plus facile. On a dépassé nos limites plus d'une fois, en gardant toujours notre objectif principal en tête : avoir du plaisir.

On a hâte de partager ce sport avec notre fille quand elle sera plus grande. Pour le moment, grâce à notre famille qui nous soutient, on réussit encore à s'évader pour quelques aventures hivernales.

Pour les débutants, notre conseil est simple : louez d'abord l'équipement, voyez si vous ça vous plaît, et partez avec quelqu'un d'expérimenté ou un guide. Ne le voyez pas comme une compétition. La montée est la moitié du plaisir, sinon plus.

Une invitation à essayer

Si vous aimez la randonnée et le ski/snowboard, la randonnée alpine combine le meilleur des deux mondes. C'est plus accessible qu'on ne le croit. Si vous êtes à l'aise sur une piste de ski de fond ou un appareil elliptique, vous pouvez apprendre le rythme de la montée.

On compte continuer d'explorer, peut-être retourner en Gaspésie ou même jusqu'aux Rocheuses pour un autre voyage guidé. C'est le complément parfait à nos aventures estivales, comme la planche à pagaie : une activité à la fois exigeante et apaisante, qui nous permet d'accéder à des coins de nature que peu de gens voient.

Pour ceux que ça intrigue, renseignez-vous sur les collines ou stations près de chez vous qui offrent des parcours de ski de rando. Vous pourriez découvrir une toute nouvelle façon d'aimer l'hiver.

→→ The experience

There's a common phrase in alpine touring that you must "earn your turns." Climbing the mountain under your own power makes every descent feel more rewarding.

We balance effort with appreciation; snack breaks help. In cold-weather sports, the rule is to eat and drink before you feel like you need to.

Our only real ritual before setting out is choosing our hot meal. Since investing in high-quality, insulated containers, summit lunches have become a highlight. Few things beat enjoying a steaming bowl of chili at the top while other skiers huddle, chilled from the chairlift.

At the summit, we always pause to catch our breath, admire the view, and feel that wave of excitement before heading down. When you're in the backcountry, untouched powder and quiet wooded slopes replace groomed trails.

We've had cold, windy days, like -35°C with 60 km/h gusts at Mont Orford, but nothing that made us turn back. The descents in Quebec are short enough that exposure isn't a real danger. Though that day we did choose to go down only once.

Thoughts

Alpine touring, like many winter activities, can change the way you view winter. The snow will fall no matter what; you might as well learn to enjoy it.

It's taught us patience, endurance, and the joy of effort. Hard work doesn't feel like work when you like what you're doing. We've learned to surppass our limits, all while keeping our main objective in mind: have fun.

We look forward to sharing this sport with our daughter one day when she's older. It's not a baby-friendly hobby, but thanks to our supportive family, we can still sneak out for a few winter adventures.

For beginners, our advice is simple: rent your gear first, see if you like it, and go with someone experienced or a guide. Don't treat it as a competition. The ascent is half the joy, if not more.

Give it a try

If you love hiking and skiing/snowboarding, alpine touring combines the best of both. It's more accessible than it looks. If you can handle an elliptical machine or a cross-country ski trail, you can learn the uphill rhythm.

We plan to keep exploring, maybe back to Gaspésie or even the Rockies for another guided trip. It's a perfect complement to our summer pasttimes like paddleboarding — physically demanding, yet mentally calming, which grants us access to wild and remote places that few others see.

For anyone curious to try it out, look up your nearest hill or resort offering backcountry access. You might discover a whole new way to enjoy winter.

MARCHÉS TAU
ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES
Depuis 1978

ÉCONOMISEZ
SUR VOTRE SANTÉ



WWW.MARCHESTAU.COM

MONTRÉAL enSANTÉ MAGAZINE

On est en ligne!

Santé, mise en forme, nutrition,
nouvelles et bien plus encore...
Parcourez tous les numéros de
Montréal enSanté à votre guise.

We're online!

Health, fitness, nutrition,
news and more...
Flip through every issue of
Montréal enSanté at your leisure.



montrealensante.com

VOTRE VIE ACTIVE
ON EN PREND SOIN^MC

514 399.9990 | 245 avenue Victoria, suite 110

PHYSIOTHÉRAPIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSOTHÉRAPIE
MÉDECINE ORTHOPÉDIQUE

KINATEX
WESTMOUNT

KINATEX.COM

Exercices faciles pour rester fort
Simple Exercises to Stay Strong



Par | By Tina Kissavos

LA MUSCULATION POUR LES AÎNÉS

Avec l'âge, la forme physique est moins une question d'apparence physique que de qualité de vie. Il s'agit de pouvoir marcher quelques pâtés de maisons de plus sans être essoufflé, de monter les escaliers sans s'arrêter à cause de douleurs aux genoux et de rester suffisamment en forme pour faire du jardinage, des tâches ménagères et pratiquer les loisirs que l'on aime.

La musculation pour les aînés est l'un des meilleurs moyens de favoriser leur autonomie et leur santé générale. Non seulement elle aide à maintenir la masse musculaire et la densité osseuse (qui diminuent naturellement avec l'âge), mais elle permet également de conserver une bonne mobilité articulaire et facilite les tâches quotidiennes. La pratique régulière d'exercices de résistance améliore l'équilibre, la coordination et la souplesse, réduisant ainsi le risque de chutes et de blessures fréquentes chez les personnes âgées. La musculation favorise également la santé des articulations, améliore le métabolisme et peut soulager les symptômes de maladies chroniques comme l'arthrite, le diabète et l'ostéoporose. Au-delà des bienfaits physiques, elle contribue au bien-être mental en renforçant la confiance en soi, l'indépendance et la qualité de vie en général.

Heureusement, il n'est pas nécessaire de passer des heures dans une salle de sport à soulever des poids lourds pour rester actif. Ce qui compte avant tout, c'est de pratiquer régulièrement des exercices simples pour garder un corps fort. La routine suivante peut être effectuée à la maison avec peu ou pas d'équipement. Adaptés aux débutants, ces exercices de musculation simples sont conçus pour améliorer la mobilité fonctionnelle au quotidien.

Pompes contre le mur

Tenez-vous debout face au mur, les mains à hauteur des épaules. Placez vos paumes contre le mur et pliez lentement les coudes derrière vous pour rapprocher votre poitrine du mur, puis poussez pour revenir à la position de départ. Veillez à garder la tête vers l'avant pendant tout l'exercice. Répétez ce mouvement de 10 à 12 fois. Cet exercice facilite les tâches quotidiennes qui nécessitent de la force dans le haut du corps, comme soulever ou porter des objets. →

STRENGTH TRAINING FOR SENIORS

As we age, fitness becomes less about physical appearance and more about how well we can live. It's about walking a few more blocks without being out of breath, climbing stairs without stopping because of knee pain, and staying strong enough to do the gardening, chores, and hobbies we enjoy.

Strength training for seniors is one of the best ways to support independence and overall health. Not only does it help maintain muscle mass and bone density (which naturally decline with age), it keeps joints moving comfortably and makes everyday tasks easier. Regular resistance exercises improve balance, coordination, and flexibility, reducing the risk of falls and injuries that are common among older adults. Strength training also supports joint health, enhances metabolism, and can alleviate symptoms of chronic conditions such as arthritis, diabetes, and osteoporosis. Beyond physical benefits, it contributes to mental well-being by boosting confidence, independence, and overall quality of life.

Fortunately, staying active doesn't require spending hours in a gym lifting heavy weights. Performing simple exercises consistently to keep the body strong is what matters most. The following routine can be done at home with minimal to no equipment. Beginner-friendly, these simple strength-training exercises are designed to improve daily functional mobility.

Wall push-ups

Stand facing the wall with your hands at shoulder height. Place palms on the wall and bend your elbows behind you slowly to bring your chest toward the wall, then push back to the starting position. Be sure to keep your head facing forward throughout the exercise. Repeat this movement 10 to 12 times. This exercise helps with lifting, carrying, and everyday tasks that require upper-body strength. →→

→ Élévation des mollets

Placez-vous derrière le dossier d'une chaise solide ou près d'un mur pour vous soutenir. Les pieds écartés de la largeur des hanches, levez-vous lentement sur la pointe des pieds, maintenez la position pendant de trois à cinq secondes, puis reposez les talons au sol. Répétez ce mouvement de 15 à 20 fois. Des mollets musclés vous permettront de marcher, de monter les escaliers et de rester stable sur vos pieds plus facilement.

→→ Calf raises

Stand behind the back of a sturdy chair or next to a wall for support. With feet hip width apart, slowly rise up onto your toes, holding for three to five counts, then lower heels back down to the floor. Repeat this movement 15 to 20 times. Strong calves will make walking, climbing stairs, and staying steady on your feet easier.

Marche assise

Cet exercice est un moyen facile de favoriser la santé cardiovasculaire, et sollicite les hanches et les cuisses tout en stimulant la circulation sanguine dans les jambes. Assis bien droit sur une chaise solide, les pieds à plat sur le sol, levez un genou vers votre poitrine, puis abaissez-le, et alternez avec l'autre jambe. Répétez de 10 à 20 fois par jambe de manière contrôlée.

Élévation des bras

Debout ou assis, les pieds écartés de la largeur des hanches et les bras le long du corps, levez lentement les bras devant vous jusqu'à la hauteur des épaules, maintenez cette position pendant deux secondes, puis redescendez les bras le long du corps. Une fois que vous maîtrisez ce mouvement, vous pouvez ajouter des bouteilles d'eau ou des poids légers pour renforcer vos bras. Ce mouvement facilite les activités qui nécessitent de soulever ou d'atteindre des objets.



Seated march

This exercise is an easy way to encourage cardiovascular health and engages the hips and thighs while promoting leg circulation. Sit tall in a sturdy chair with your feet flat on the floor, lift one knee toward your chest, then lower it, and alternate with the other leg. Repeat 10 to 20 times per leg in a controlled manner.

Front raise

Stand or sit tall with feet hip width apart and arms at your sides, slowly raise your arms straight in front of you to shoulder height, hold for two seconds, then lower arms back down to your sides. Once you are comfortable with this movement, adding evenly weighted water bottles or light weights can add to the arm strengthening. This move aids with lifting and reaching activities.

La régularité est essentielle pour rester en bonne santé et en forme, quel que soit votre âge ou votre situation. Intégrer un programme d'entraînement musculaire sécuritaire à votre quotidien peut vous aider à rester actif, fort et autonome jusqu'à un âge avancé. Quelques minutes d'exercices chaque jour suffisent pour améliorer vos capacités fonctionnelles, votre équilibre et votre mobilité. L'entraînement musculaire permet de rester performant et de profiter pleinement de la vie. *Quelle distance pouvez-vous parcourir à pied? Combien d'escaliers pouvez-vous monter? Avec quelle assurance pouvez-vous vaquer à vos occupations quotidiennes sans vous blesser?* Chaque mouvement compte pour préserver votre indépendance et votre qualité de vie. Continuez à bouger!

Consistency is key to health and fitness at any age or stage of life. Incorporating a safe, strength-training routine can help you stay active, strong, and self-sufficient well into your later years. Just a few minutes of these exercises everyday can help improve function, balance, and mobility. Strength training is about staying capable and living life fully. *How far can you walk? How many stairs you can climb? How confidently you can go about your day injury free?* Every movement counts toward maintaining your independence and your quality of life. Keep moving!



Professionnelle de l'exercice certifiée CanFitPro et propriétaire de « Busy Mom Bootcamp », Tina « Toner » Kissavos aide les gens à adopter un mode de vie plus sain depuis plus d'une décennie. Visitez son site Web ***TinaToner.com*** *pour avoir plus de renseignements sur ses services de mise en forme/nutrition et plus encore.*

CanFitPro-certified trainer and owner of the online 'Busy Mom Bootcamp', Tina 'Toner' Kissavos has over a decade of experience in helping people switch to a healthier lifestyle. Visit her at ***TinaToner.com*** *to request information about her training/nutrition services and more.*



Le tonus avec Tina
Toning with Tina

Par | By Tina Kissavos

ÉTIREMENTS POUR MIEUX DORMIR

Que vous passiez la majeure partie de votre journée assis, debout ou en mouvement, chacun peut bénéficier des bienfaits d'un bon étirement après une longue journée. Soulagez les tensions et laissez-vous aller au pays des rêves grâce aux exercices suivants :

Étirement du cou

Effectuer cet étirement tous les soirs peut soulager les raideurs des épaules et du haut du dos et évacuer le stress. Tenez-vous droit, inclinez les épaules vers l'arrière et appuyez la paume de la main droite vers le sol tout en inclinant doucement la tête vers la gauche. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis changez de côté.

Câlin de l'ours

Ce mouvement libère les tensions, encourage une respiration profonde et favorise la relaxation. Ouvrez les bras sur les côtés comme pour faire un gros câlin à quelqu'un. Maintenant, imaginez que vous êtes cette personne et croisez vos bras sur votre poitrine, les paumes sur le haut du dos. Soulevez légèrement la poitrine et rapprochez les omoplates.

Figure en quatre

Cet étirement améliore la mobilité et la souplesse tout en soulageant la raideur et la douleur. Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat au sol. Croisez la cheville de votre jambe droite sur le genou de votre jambe gauche pour former un « 4 ». Gardez la tête et les épaules détendues au sol, entrelacez les mains derrière votre cuisse gauche et tirez doucement la jambe vers votre poitrine jusqu'à ressentir un étirement dans la hanche droite et le fessier. Maintenez la position pendant 20 secondes, puis changez de côté. Faites de trois à cinq répétitions de chaque côté.

Posture de l'enfant

Cette posture de yoga réparatrice est connue pour apaiser le système nerveux et favoriser un sommeil de meilleure qualité. À quatre pattes, ramenez lentement vos hanches sur vos talons. Tendez les bras vers l'avant et baissez le front au sol pour détendre votre nuque. Respirez profondément et maintenez la posture pendant d'une à cinq minutes.

Quelques minutes de mouvement conscient le soir peuvent vous préparer à un sommeil plus profond et à un réveil encore plus serein. Bonne nuit!

*Consultez cette vidéo exclusive (**youtu.be/axADdFZ0Njs**) pour voir la démonstration des mouvements mentionnés ci-dessus.*

BEDTIME STRETCHES

Whether you spend most of your waking hours day sitting, standing or moving around, everyone can benefit from the healing nature of a good stretch at the end of a long day. Relieve tension and drift off to dream land with the following moves:

Neck stretch

Performing this stretch nightly can help ease shoulder and upper-back stiffness and release stress. Stand tall, roll your shoulders back, and press your right palm down toward the floor while tilting your head softly to the left. Hold for 15 seconds, then switch sides.

Bear hug

This move releases tension, supports deep breathing, and promotes relaxation. Open your arms to the sides as if you're about to give someone a big hug. Now, pretend *that* someone is you and wrap your arms across your chest placing palms on your upper back. Lift chest up slightly and pull shoulder blades together.

Figure four

This stretch increases mobility and flexibility while alleviating stiffness and pain. Lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor. Cross the ankle of your right leg over the knee of your left leg to make a "4" shape. Keep head and shoulders relaxed on the floor, interlace hands behind your left thigh, and gently pull leg toward your chest until you feel a stretch in your right hip and glute. Hold for 20 seconds, then switch sides. Aim for three to five reps per side.

Child's pose

This restorative yoga posture is known to calm the nervous system and promote better sleep. On your hands and knees, slowly sit your hips back onto your heels. Stretch your arms forward and lower your forehead to the floor to relax your neck. Take deep breaths and hold for one to five minutes.

A few minutes of mindful movement before bed can set you up for a deeper sleep and an even better wake-up. Sweet dreams!

*Check out this exclusive video (**youtu.be/axADdFZ0Njs**) for a demonstration of each exercise mentioned above.*

N°1 MARQUE DE SOINS HYDRATANTS RECOMMANDÉE PAR LES DERMATOLOGUES CANADIENS*

DERMATOLOGIST RECOMMENDED MOISTURIZER BRAND IN CANADA*



RÉPAREZ VOTRE BARRIÈRE CUTANÉE

REPAIR YOUR SKIN BARRIER

72 H d'hydratation hydration**

-99% démangeaisons itch**

-98% desquamation flaking**

+92% éclat radiance**

*IQVIA, ProVoice T2 2024 – T1 2025. / IQVIA, ProVoice Q2 2024 – Q1 2025.
**Test clinique et consommateur après 1 semaine. / Clinic and consumer test after 1 week.

Aident à restaurer la barrière protectrice de la peau
Helps restore the protective skin barrier

CÉRAMIDES ESSENTIELS 3 ESSENTIAL CERAMIDES

HYDRO-UREA BOOST

Hydrate en profondeur les couches superficielles de la peau
Hydrates deep within the skin's surface layers



Moins d'émissions, plus d'accélération et sans rien céder à l'émotion.

LE MACAN ÉLECTRIQUE.

Modèle européen illustré.

Porsche Prestige
3535, ch. de la Côte-de-Liesse
Saint-Laurent, QC H4N 2N5
514 356-7777
www.porscheprestige.com

© 2025 Automobiles Porsche Canada Ltée. Contactez Porsche Prestige pour tous les détails.