

SARPAD

Une affaire de coeur!

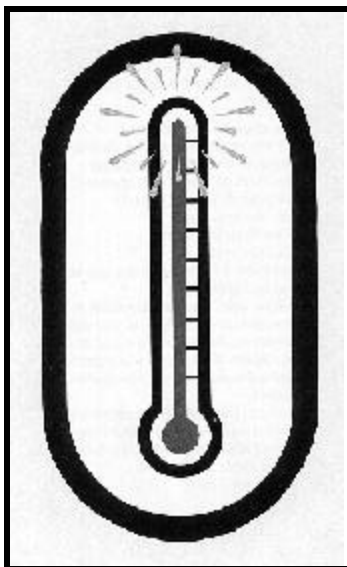
LETTRE D'INFORMATION

Numéro 23 — Été 2004

Chaud pour mourir...

L'été, la chaleur trop intense fatigue le corps car plusieurs organes, dont le cœur, doivent travailler plus fort pour lui résister. Voici quelques conseils pour s'en protéger.

Les personnes plus vulnérables à la chaleur sont les personnes âgées souffrant de maladies chroniques cardiovasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales ou neurologiques, ou de diabète. Les personnes prenant certains médicaments tels des tranquillisants, des diurétiques ou des anti-cholinergiques, sont aussi affectées. En période de chaleur accablante, on se doit de prêter une attention particulière aux personnes vivant seules; qu'il s'agisse d'un voisin, d'un parent ou d'un ami, il ne faut jamais hésiter à téléphoner ou cogner à leur porte pour les aider.



Quoique peu fréquents, les effets directs de la chaleur sont les crampes de chaleur (crampes abdominales), le coup de chaleur (température du corps élevée, confusion) et l'épuisement. Dans le cas du coup de chaleur, une consultation médicale d'urgence est nécessaire. En cas de crampes abdominales et d'épuisement dus à la chaleur, il faut s'installer dans un endroit frais, se reposer, boire de l'eau ou une boisson sportive. Si ces symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure, une consultation médicale s'impose.

Pour se préparer aux grandes chaleurs, il est bon de faire des provisions d'eau et de boissons sportives. Ces dernières – tel le Gatorade – contiennent beaucoup de sels qui retiennent l'eau du corps empêchant ainsi la déshydratation. Il est recommandé de les boire diluées de moitié dans de l'eau.

Quand il fait très chaud, il faut boire beaucoup sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale; mais il faut éviter les boissons alcoolisées et celles à teneur en caféine (café, thé) ou très sucrées (cola). On peut se protéger du soleil en s'installant dans un endroit frais ou climatisé, à l'ombre, en portant des vêtements légers de couleur pâle et un chapeau. Prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que possible rend plus tolérable la chaleur.

Pendant les nuits très chaudes, s'il n'est pas possible de trouver un endroit frais ou climatisé pour dormir, on doit garder les fenêtres ouvertes, avoir de l'eau près du lit et ne pas hésiter à boire, prendre une douche ou un bain, même la nuit, ou se rafraîchir avec une débarbouillette humide.

Avant les chaleurs estivales, les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque et les patients en dialyse ont parfois intérêt à revoir leur médication avec leur médecin.*

Bon été... à la fraîche!

Ginette Tourigny

Un projet d'habitation pour personnes âgées dans Côte-des-Neiges

Chemin de la Côte est un organisme à but non-lucratif qui vise la création d'un nouveau projet d'habitation dans le cadre de l'*Opération Solidarité 5000 logements* de la Ville de Montréal.

Il s'adresse aux personnes autonomes âgées de 75 ans et plus, ou aux personnes en légère perte d'autonomie âgées de moins de 75 ans. Doté de 43 unités de logement, il sera érigé à l'angle du boulevard Décarie et du chemin de la Côte Ste-Catherine. La date prévue de l'inauguration est juillet 2005.

L'objectif du projet est d'offrir des logements à des personnes âgées à faible revenu ou à revenu modeste. Les loyers oscilleront entre 75% et 95% du loyer moyen à Côte-des-Neiges. Près de la moitié des personnes pourront bénéficier d'un supplément au loyer réduisant ainsi le montant à 25% du revenu du ménage.

Mais voilà! Le projet n'est viable qu'avec des gens motivés à aller s'y établir. En effet, les futurs résidents seront invités à discuter ensemble des services susceptibles d'améliorer leur qualité de vie, tels des services alimentaires, de conciergerie à demeure, et autres services selon les besoins déterminés.

Si vous êtes intéressés à vous impliquer dans le projet *Chemin de la Côte* en vue de vous y établir, vous devez compléter un formulaire d'inscription que vous obtiendrez en me téléphonant au 733-1386, poste 2213.

Myriam Proulx t.s.
CLSC Côte-des-Neiges

* Source : brochure Santé publique, Québec

Du côté de Sarpadou

Rire

À la suite de la dernière chronique de SARPADOU, plusieurs personnes m'ont appelée en disant : « Vous m'avez bien fait rire avec votre histoire de renard ». Et chacune semblait tellement heureuse d'avoir bien ri que j'ai pensé vous proposer un article écrit par Suzanne Piuze* et intitulé : *Rire... pour rire*.

Il ne faut pas attendre d'être heureux pour rire. C'est au Dr Madan Kataria, médecin généraliste de Bombay, en Inde, que revient le mérite d'avoir élaboré, en 1995, les principes du 'rire sans raison', puis créé le premier Club de rire international. Selon lui, le rire détend tout l'être, dédramatise, relativise ce qui nous arrive. Et le rire crée des liens.

En faisant des recherches, le Dr Kataria a découvert que le rire est un attribut humain extrêmement efficace, un outil précieux qu'il faudrait utiliser le plus souvent possible. C'est un merveilleux anti-stress, un antidépresseur naturel qui permet de se détacher des problèmes inhérents à notre vie. Grâce au rire, l'hypothalamus (situé à la base du cerveau) sécrète des endorphines, hormones aux propriétés apaisantes qui réduisent les excès d'adrénaline et de cortisol causés par le stress. De nombreuses personnes souffrant de migraines, d'anxiété, d'insomnie ou de dépression ont constaté une amélioration de leur état après avoir entrepris des séances de rire.

Michel Abitbol, qui a fondé le Club du rire international du Québec, soutient qu'on devient heureux à force de rire. Il affirme que les gens des pays chauds rient beaucoup plus que ceux des pays froids, les gens des campagnes rient plus fréquemment que ceux des villes, tout comme les gens des pays pauvres rient plus que ceux des pays riches – et oui, c'est ainsi! Le stress, le pouvoir, les responsabilités, la culture de la performance, nous font perdre le rire. En vieillissant, la perte du rire s'accroît : ainsi, les enfants rient environ 400 minutes par jour, alors que les adultes ne rient, en moyenne, que de 7 à 10 minutes par jour.

Comme on rit plus facilement l'été parce qu'on est plus détendu, prenons donc la résolution de rire plusieurs minutes par jour afin de vivre heureux et en santé. Bref, plus on rit, plus on se sent en forme. Rire, c'est énergisant.

À vous tous et toutes je souhaite un été de rire et de bonheur.

Marie-Paule Duquette

* Suzanne Piuze est décédée le 26 juin dernier.

Points saillants de l'assemblée générale

SARPAD grossit. C'est évident, depuis l'ouverture du bureau d'Outremont et depuis l'arrivée d'une nouvelle employée, Denyse Constantineau, qui coordonne l'Épicerie en taxi.

À Outremont, le nombre de bénéficiaires a doublé en un an, passant de 51 en mars 2003 à 104 cette année. À Côte-des-Neiges, les chauffeurs bénévoles ont effectués 453 transports médicaux comparativement à 329 l'année précédente, soit une augmentation de 27%. Quant au budget, la situation financière est saine, malgré un déficit - qui était prévu - de 12 387\$. Pour l'an prochain, l'assemblée a accepté un budget équilibré en comptant, nous l'espérons, sur des subventions plus importantes pour financer l'Épicerie en taxi.

Enfin, les membres présents ont approuvé (34 votes pour, 1 contre) les modifications proposées à un article des *Règlements généraux* : désormais, un membre du conseil d'administration pourra être réélu trois fois au lieu de deux, pour un terme ne dépassant pas huit années consécutives au lieu de six, comme c'en était le cas avant cet amendement.

Dernier point saillant qui intéressera les internautes : SARPAD a son site Web, en chantier depuis un an! On peut facilement le consulter à l'adresse suivante : www.sarpad.com. Bonne visite!

Ginette Tourigny

Antoine Claudel

Un homme exceptionnel vient de nous quitter : Antoine Claudel, décédé le 28 juin, foudroyé par une crise cardiaque.

Nous sommes tous très touchés par la mort de notre ami Antoine. C'était un homme de cœur, généreux, avec un grand sens du respect, de l'entraide, et une bonne dose d'humour. Dans son bénévolat, il aimait relever des défis et, quand les services qu'il rendait amélioraient nettement la qualité de vie des gens, il en éprouvait une sincère satisfaction.

Il avait un réel sentiment d'appartenance à SARPAD; il venait régulièrement nous visiter au bureau, pour parler simplement de la vie, ou de spiritualité. Son départ laissera aussi un vide dans les ateliers de formation.

Antoine était un homme de grande valeur et il était aimé de nous tous. Cher Antoine, tu me manqueras beaucoup.

Kathleen Gauthier



Antoine Claudel

Centre de bénévolat SARPAD Inc.

5366, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal Qc H3T 1Y2

Téléphone : (514) 737-2454

Télécopie : (514) 737-4376

Courriel : sarpadcdn@sarpad.com

1315 avenue Saint-Viateur
Outremont Qc H2V 1B2

Téléphone : (514) 271-8869

Télécopie : (514) 271-8950

Courriel : sarpadou@sarpad.com