



ÉDITION
2021

AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

 **Biblio-
Santé**



Bien informé, mieux vivre.

À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de plus de 179 municipalités et corporations membres, pour un total de plus de 317 bibliothèques autonomes. Biblio-Aidants est disponible dans plus de 780 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur.

COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

Audrey Scott, bibliothécaire stagiaire

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Sandra Cliche-Galarza, bibliothécaire stagiaire

Fannie Labonté, coordonnatrice services aux membres et événements

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Santé et des informations complémentaires.

bibliosante.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié au printemps 2021 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien informé, mieux vivre.*® est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2021 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2021

ISBN 978-2-925031-54-3

Association des bibliothèques publiques du Québec

1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6

info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	7
RESSOURCES WEB	11
PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ	18
BASES DE DONNÉES EN SANTÉ	19
Bases de données en libre accès	19
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	20

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES	23
Ouvrages généraux	23
Accompagnement d'un proche	27
Retraite	31
Logement, maintien à domicile et hébergement	34
Abus envers les aînés	36
Nouvelles technologies	37
Amour et sexualité	38
Mode de vie sain	40
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	48
ROMANS	53
BANDES DESSINÉES	69
OUVRAGES JEUNESSE	71

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION	86
DOCUMENTAIRES	91
Logement, maintien à domicile et hébergement	91
Abus envers les aînés	93
Nouvelles technologies	94
Amour et sexualité	94
Autres	96

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	99
Général	99
Information juridique	99
RESSOURCES WEB	102
Ressources génériques	102
Information juridique	108
SUGGESTIONS DE LECTURE	109

COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé est évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques et en s'appuyant sur de nombreux critères généraux de sélection.

D'abord, les cahiers sont développés de manière à répondre prioritairement aux besoins et intérêts des usagers du système de santé ainsi que des proches aidants. Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. La crédibilité et la notoriété de l'auteur, du créateur, de l'illustrateur, de l'éditeur ou du producteur sont aussi d'une grande importance. De plus, une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

En ce qui a trait spécifiquement aux documentaires, les ouvrages écrits par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, etc.) sont privilégiés. Toutefois, les titres qui s'appuient sur le savoir profane ou expérientiel ne sont pas rejetés d'emblée, surtout lorsque ceux-ci traitent de l'accompagnement d'un proche.

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Santé, visitez le bibliosante.ca/criteres



**PROCHES
AIDANTS**

CAHIER PROCHES AIDANTS

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**ÂÎNÉS ET
VIEILLISSEMENT**



CANCER



**DÉFICIENCE
INTELLECTUELLE**



DEUIL



DIABÈTE



**INCAPACITÉS
PHYSIQUES**



**MALADIE
D'ALZHEIMER**



**MALADIE
DE PARKINSON**



**MALADIES
DU CŒUR**



**MALADIES
PULMONAIRES**



**SANTÉ
MENTALE**



**SCLÉROSE
EN PLAQUES**



**SOINS DE
FIN DE VIE**



**TROUBLES
DU SPECTRE
DE L'AUTISME**

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC

Téléphone 514 745-6110
Téléphone sans frais 1 866 745-6110
Site Web www.grands-parents.qc.ca

L'Association des grands-parents du Québec est un organisme national voué à la défense des droits et des intérêts des grands-parents, des petits-enfants et des familles élargies. L'AGPQ offre une ligne d'écoute, des conférences et des séances d'informations générales d'ordre juridique et psychologique et organise aussi des cafés-rencontres à Québec et à Montréal.

ASSOCIATION DES RETRAITÉ(E)S DES SECTEURS PUBLIC ET PARAPUBLIC (AQRP)

Téléphone 418 683-2288
Sans frais 1 800 653-2747
Site Web www.aqrp.qc.ca

L'AQRP a pour mission de promouvoir et défendre les droits ainsi que les intérêts économiques, financiers, culturels, intellectuels et sociaux. L'Association s'assure aussi du maintien et de l'amélioration de la qualité de vie et de la santé des personnes retraitées. En adhérant à l'AQRP, les membres ont accès à un service d'aide téléphonique, des formations et conférences, et des activités sociales.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS

Téléphone 438 386-9944, poste 101
Sans frais 1 844 672-7222
Site Web www.aqcca.org

L'AQCCA est l'unique regroupement provincial qui représente les centres communautaires pour aînés partout au Québec. Elle joue un rôle en matière de représentation et de soutien pour une soixantaine de ces centres. Vous trouverez la liste des membres de l'AQCCA sur son site Web, sous l'onglet « Nos membres ».

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Téléphone 514 935-1551
Téléphone sans frais 1 877 935-1551
Site Web www.aqdr.org

Cette association fournit des conseils concernant les droits des retraités (défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux). Sous l'onglet « Publications », vous retrouverez le guide « Aînés, pour répondre à vos questions », qui traite de multiples sujets : les droits des aînés dans leur milieu de vie, le droit de vieillir avec dignité, les protections juridiques des aînés et leurs droits en santé et en services sociaux.

FÉDÉRATION DES ÂÎNÉES ET DES ÂÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA

Téléphone 613 564-0212
Site Web www.faafc.ca

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada défend les droits et les intérêts des aînées et aînés francophones du Canada et fait valoir leurs besoins.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

**Téléphone sans frais
(Service Info-Aidant)** 1 855 852-7784
Site Web www.lappui.org

Présent dans chacune des 17 régions du Québec, l'Appui travaille étroitement avec les organismes locaux pour élargir l'offre de services disponibles pour les proches aidants. Sa mission : contribuer à améliorer leur qualité de vie ! L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service confidentiel et gratuit disponible au 1 855 852-7784 ou à info-aidant@lappui.org. Des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Le site Web de l'Appui propose également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. Vous y retrouverez notamment un répertoire dans lequel vous pourrez rechercher des ressources (répit, transport, aide à domicile, etc.) selon vos besoins et votre région.

LES PETITS FRÈRES

Téléphone 514 527-8653
Téléphone sans frais 1 866 627-8653
Site Web www.petitsfreres.ca

Les Petits frères brisent l'isolement des personnes seules de plus de 75 ans en leur offrant des visites à domicile, du jumelage, des sorties, des fêtes, etc. Vous pouvez contacter cet organisme afin qu'une personne âgée de votre entourage bénéficie des services de fraternité ou pour devenir bénévole dans l'une des nombreuses activités proposées. L'organisme a des antennes dans plusieurs régions du Québec.

Au bout du fil

Téléphone sans frais 1 877 805-1955
Information www.petitsfreres.ca/programmes/au-bout-du-fil/

Service de jumelage téléphonique gratuit pour toutes personnes de 75 ans et plus, disponible à travers le Québec.

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS (LIGNE AAA)

Téléphone 514 489-2287
Téléphone sans frais 1 888 489-2287
Site Web www.aideabusaines.ca

La Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes âgées. La Ligne AAA offre des services à différentes clientèles : le grand public, les professionnels et les formateurs en maltraitance.

PROGRAMME PAIR

Téléphone sans frais 1 877 997 PAIR (7247)
Site Web www.programmepair.ca

Le programme Pair est un service gratuit d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent ces appels à des heures prédéterminées, une ou plusieurs fois par jour. Si l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée. Une vérification est systématiquement enclenchée par les responsables du système afin de vérifier si l'abonné est en détresse. Le programme est offert dans 300 municipalités du Québec.

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)

Téléphone 514 524-1959
Site Web www.ranq.qc.ca

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) est composé d'une soixantaine d'organismes et d'associations qui offrent des services directs aux proches aidants du Québec : centres d'action bénévole, regroupements d'aidants régionaux, etc. Vous trouverez la liste complète des organismes par région dans le site Web du Regroupement.

RÉSEAU FADOQ

Téléphone 514 252-3017
Sans frais 1 800 544-9058
Site Web www.fadoq.ca

Le Réseau FADOQ regroupe et représente les personnes de 50 ans et plus tout en leur offrant divers programmes et services de loisirs. Il compte 16 regroupements régionaux et plus de 800 clubs.

RESSOURCES WEB

Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

Gardez l'œil ouvert ! L'information se partage très vite, et les fausses nouvelles aussi. Il ne faut pas toujours se fier au contenu partagé en ligne, surtout sur les réseaux sociaux. Vous risquez d'y trouver des articles où l'information est fautive ou exagérée. Il est donc important de vérifier la qualité d'une information avant de la croire et de la partager.

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA – SOINS PALLIATIFS : INFO AÎNÉS

www.publications.gc.ca/collections/Collection/H30-11-8-1F.pdf

Page d'information sur ce que sont les soins palliatifs au Canada.

ASTHME CANADA – BIEN VIVRE AVEC L'ASTHME : GUIDE DESTINÉ AUX ADULTES D'ÂGE AVANCÉ QUI ONT DE L'ASTHME

https://asthma.ca/wp-content/uploads/2019/12/Asthma_Canada_Seniors_Booklet_FR_V1.pdf

Ce guide est destiné aux adultes d'âge avancé qui ont de l'asthme. Il contient de nombreux renseignements pour faciliter la prise en charge de cette maladie.

ÉDUCALOI – AÎNÉS : PETIT GUIDE POUR S'Y RETROUVER

www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver

Ce dossier d'information vous renseigne sur le logement, la famille, la fraude, la planification financière, la santé, les testaments, etc.

FONDATION DU BARREAU DU QUÉBEC ET ÉDUCALOI – JURIGUIDE POUR LES AÎNÉS

www.fondationdubarreau.qc.ca/wp-content/uploads/2020/03/GuideJuridique_FRA_2020.pdf

Guide qui répond à de nombreuses questions concernant les aspects de la loi et les droits des aînés sur les sujets suivants : la dignité, l'inaptitude, le logement, le système de santé et le testament.

FONDATION INCA - FORMATIONS EN TECHNOLOGIES ADAPTÉES

<https://cnib.ca/fr/programmes-et-services/techno/formations-en-technologies-adaptees-0?region=qc>

Cette page contient les formations en technologies adaptées offertes chez INCA. Elles permettent aux personnes vivant avec une déficience visuelle d'en connaître plus sur différents outils facilitant l'accessibilité aux technologies.

GENDARMERIE ROYALE DU CANADA – GUIDE DE SÉCURITÉ À L'INTENTION DES ÂÎNÉS

www.rcmp-grc.gc.ca/fr/guide-securite-a-lintention-des-aines

Guide PDF

www.rcmp-grc.gc.ca/wam/media/1973/original/04458b29199cfb58f00075b14c9c27d3.pdf

Ce guide s'adresse aux aînés, aux membres de leur famille, à leurs amis, aux personnes qui en prennent soin et à tous ceux qui pourraient le trouver utile. Il contient de l'information visant à répondre aux préoccupations d'ordre général liées à sécurité des personnes âgées. Il vise principalement à faire connaître les risques auxquels sont exposés les aînés afin qu'ils puissent se protéger et ainsi améliorer leur qualité de vie.

GOVERNEMENT DU CANADA – ÂÎNÉS EN LIGNE

www.pensezcybersecurite.gc.ca/cnt/prtct-yrslf/prtctn-fml/snrs-nln-fr.aspx

Dossier qui présente les étapes qu'un internaute aîné doit suivre pour que son exploration du monde virtuel soit intéressante et sécuritaire.

GOVERNEMENT DU CANADA – FORUM FÉDÉRAL, PROVINCIAL ET TERRITORIAL DES MINISTRES RESPONSABLES DES ÂÎNÉS

www.aines.gc.ca

Le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés est un groupe intergouvernemental constitué pour partager des informations, pour discuter des enjeux nouveaux et émergents sur les aînés, et pour travailler en collaboration sur des projets clés.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS

www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/pour-les-aines/

Site qui rassemble des informations diversifiées sur la réalité des aînés, leurs besoins, les services qui leur sont proposés et les moyens pris par le gouvernement pour améliorer leur qualité de vie. Vous pouvez télécharger le guide Programmes et services pour les aînés, édition 2020 à l'adresse suivante :

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services_quebec/Aines_FR_2020-3.pdf?1580850186

HUDDOL

www.lereseauaidant.ca

Huddol est une plateforme sociale canadienne, entièrement consacrée aux proches aidants. Elle permet de mettre en relation les proches aidants entre eux, mais aussi avec un réseau grandissant de professionnels, d'intervenants et d'organismes.

KINO QUÉBEC – PUBLICATIONS DESTINÉES AUX RETRAITÉS

www.kino-quebec.qc.ca/retraite.asp

Brochures et chroniques en ligne qui traitent des bienfaits de l'activité physique et qui fournissent des conseils à savoir comment l'intégrer dans le quotidien des préretraités et des retraités.

LE BEL ÂGE.CA

www.lebelage.ca

Site Web du magazine *Le Bel Âge*. Vous y trouverez de nombreux articles et rubriques en plus du « Guide habitation » pour chercher une résidence ou un projet domiciliaire dans l'ensemble du Québec.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC – REGISTRE DES RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AÎNÉS

<http://k10.pub.msss.rtss.qc.ca/K10accueil.asp>

Ce registre du gouvernement du Québec a été développé pour vous aider à rechercher une résidence privée pour aînés qui est certifiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Il est possible de chercher une résidence par nom, par municipalité, par région et par type de services que vous souhaitez obtenir.

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE

Aide domestique

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique>

Le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique vous permet de bénéficier d'une réduction du tarif horaire pour des services à domicile offerts par une entreprise d'économie sociale. Ces services incluent notamment l'entretien ménager, la lessive, la préparation des repas et l'accompagnement lors de vos achats. Dans cette page, vous trouverez les marches à suivre pour demander une aide domestique.

Entreprises d'économie sociale en aide domestique

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique/entreprises-economie-sociale>

Dans cette page, vous trouverez un répertoire des entreprises d'économie sociale en aide domestique reconnues par le Ministère de la Santé et des Services sociaux.

RÉGIE DU LOGEMENT – AÎNÉS

www.rdl.gouv.qc.ca/fr/etre-locataire/aines

En ce qui concerne le bail, la Régie du logement est le tribunal spécialisé à qui les aînés et les propriétaires peuvent s'adresser pour connaître leurs droits et leurs obligations et pour régler leurs désaccords.

REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS – JE CHERCHE UN RÉSIDENCE

<https://www.rqra.qc.ca/je-cherche-une-residence>

Le Regroupement québécois des résidences pour aînés regroupe des résidences privées pour aînés autonomes et pour ceux en perte d'autonomie. Vous trouverez sur leur site Web un répertoire des résidences du RQRA et des ressources pour faciliter vos recherches.

RÉSEAU FADOQ – AÎNÉ-AVISÉ

<http://aineavise.ca>

Le programme Aîné-Avisé vise à sensibiliser les aînés et le public en général à la maltraitance, la fraude et l'intimidation envers les personnes aînées.

RÉSEAU QUÉBÉCOIS DES OSBL D'HABITATIONS - TROUVER UN LOGEMENT

<https://rqoh.com/foire-aux-questions/>

La foire aux questions du site du RQOH répond à diverses questions en matière d'OSBL d'habitation et sur le processus à suivre pour y habiter.

REVENU QUÉBEC – AÎNÉS

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/aine/>

Retrouvez sur une même page Web toutes les mesures fiscales et financières qui concernent les aînés et leurs proches ainsi que le détail des démarches à entreprendre pour les obtenir.

REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT

Ce site fournit de l'information à propos de divers crédits d'impôts ainsi que de soutien financier.

Crédit d'impôt pour frais médicaux

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/>

Crédit d'impôt pour personne aidante

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/>

Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-deficience-grave-et-prolongee-des-fonctions-mentales-ou-physiques/>

Personne handicapée

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>

SANTÉ CANADA – AÎNÉS VIE SAINÉ

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/seniors-aines/index-fra.php

Dossier d'information complet qui aborde une diversité d'aspects du vieillissement, dont l'activité physique, l'alimentation, l'incontinence, la prévention des chutes, les soins de la vue, etc.

SOCIÉTÉ D'HABITATION QUÉBEC - RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

<http://www.habitation.gouv.qc.ca/repertoire.html>

Le répertoire des organismes vous permet d'effectuer une recherche parmi les partenaires et les mandataires de la SHQ, selon certains critères tels que le nom de l'organisme, le type de clientèle, dont les aînés, la région administrative, etc.

VIRAGE – LE MAGAZINE EN LIGNE

www.viragemagazine.com

Un magazine pour 50+ ans offrant des entrevues, des chroniques sur la société, la santé, les voyages et les loisirs, des recettes et des concours.

WEB ACCESSIBILITY INITIATIVE – OUTILS ET TECHNIQUES

<https://www.w3.org/WAI/people-use-web/tools-techniques/fr#presentation>

Cette page introduit quelques techniques et outils que les personnes atteintes de limitations fonctionnelles utilisent pour interagir avec le Web : réglages de navigateurs, synthèse vocale, reconnaissance vocale et bien d'autres.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

www.canadiensensante.gc.ca

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

www.quebec.ca/sante/

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

MEDLINEPLUS

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé, produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français (<https://medlineplus.gov/languages/french.html>).

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

PasseportSanté.net offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. **Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.**

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessibles des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

GERMAIN

<http://catalogue.iugm.qc.ca>

Germain est le catalogue de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et couvre les domaines de la gériatrie et de la gérontologie. Il facilite le repérage et la localisation de plus de 17 000 documents, qui proviennent de sources fiables (instituts de recherche, organismes gouvernementaux, etc.). Il permet aussi d'accéder à de la littérature grise, produite en dehors des circuits commerciaux de l'édition. Germain est la plus importante source de références francophones en gériatrie et en gérontologie d'Amérique du Nord.

LISSA

www.lissa.fr

LiSSa est une base de données de littérature scientifique en santé développée par l'équipe du CHU de Rouen à l'origine de CISMeF. Elle comprend plus de 800 000 références. Plus de 80 000 résumés en français sont également proposés.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

SANTÉCOM

<http://catalogue.santecom.qc.ca>

Le Réseau Santécom rassemble les collections documentaires de 35 bibliothèques spécialisées dans le domaine de la santé et des services sociaux, ainsi que les publications de plus de 50 organismes et groupes de recherche québécois. Santécom est géré par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé ? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

Pour consulter les ressources à votre disposition sur BAnQ numérique, connectez-vous d'abord à votre dossier en utilisant votre numéro d'abonné et votre mot de passe de la bibliothèque.

Des guides et une sélection des ressources essentielles sont disponibles pour vous accompagner dans vos premiers pas sur la plateforme : <http://numerique.banq.qc.ca/apropos/debuter.html>

CONSUMER HEALTH COMPLETE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5278>

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en plusieurs langues.

E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020>

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource bilingue.

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297>

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de *L'Encyclopédie médico-chirurgicale* sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Interface et contenu en français.

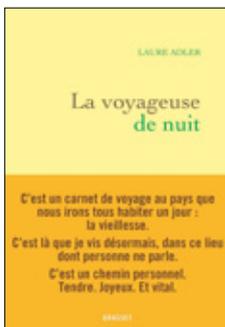
SUGGESTIONS DE LECTURE

VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE
POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE
PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUES.
VOTRE BIBLIOTHÈQUE POURRAIT AINSI
OBTENIR POUR VOUS LE DOCUMENT
DÉSIRÉ D'UNE AUTRE BIBLIOTHÈQUE.

DOCUMENTAIRES

Ouvrages généraux



LA VOYAGEUSE DE NUIT

Laure Adler. Paris : Bernard Grasset, 2020, 222 p.

Un essai dans lequel L. Adler s'interroge sur les raisons qui font de la vieillesse un tabou. L'auteure croise des comédiennes, des médecins, des penseurs, des vieillards célèbres et des petites dames du quartier.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



JE M'AMUSE À VIEILLIR : LE CERVEAU, MAÎTRE DU TEMPS

Yves Agid. Paris : Odile Jacob, 2020, 290 p.

Neurologue spécialiste des maladies neurodégénératives, l'auteur examine la question du vieillissement du cerveau en dix questions relatives à la perception de l'âge par soi-même et par les autres, aux manifestations cérébrales du vieillissement et aux maladies qui y sont liées telles que Alzheimer ou Parkinson.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



VIEILLIR : UN RETOUR D'IDÉAL

Gérard Bonnet. Paris : Éditions In Press, 2020, 140 p.

L'auteur, psychanalyste, démontre que les idéaux, tels que la beauté, la tendresse ou la vérité, ne s'effacent pas avec l'âge mais reprennent au contraire de la puissance et de la vigueur au fur et à mesure que les forces physiques diminuent. Il explique pourquoi ils sont sources de vie mais aussi causes de souffrance.



RENCONTRES TARDIVES... : ELLES ENCHANTENT NOS VIEILLESSES !

Marie-Françoise Fuchs. Paris : In press, 2020, 200 p.

En s'appuyant sur des témoignages, les auteurs expliquent comment les rencontres amicales, amoureuses ou artistiques sont possibles chez les seniors : retrouver un ancien ami, être amoureux à 75 ans ou encore se lier d'amitié avec sa voisine.



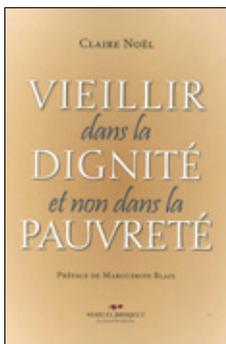
Aussi disponible sur prenumerique.ca



VIEILLIR, LA BELLE AFFAIRE : GARDER SON POUVOIR D'AGIR

Stéphane Lemire et Jacques Beaulieu. Montréal : Trécarré, 2019, 335 p.

Cet ouvrage présente une approche globale du vieillissement. Il décrit ce qu'il est normal de « subir » et vous permet de vous situer selon ce qui est attendu pour chacun des aspects suivants : physique (mobilité, ostéoporose, syndrome de fragilité, alimentation, digestion et élimination, médication, effets combinés de la polymédication), intellectuel (pertes cognitives), psychologique (deuils, isolement) et matériel (finances, gestion des biens). Se préparer à vieillir, c'est se préparer à mieux vivre... plus longtemps.



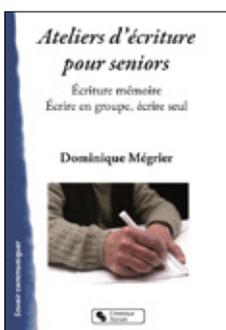
VIEILLIR DANS LA DIGNITÉ ET NON DANS LA PAUVRETÉ

Claire Noël. Candiac : Marcel Broquet, la nouvelle édition, 2019, 119 p.

Cet ouvrage se fait plaidoyer pour la justice sociale et appel à la solidarité pour les personnes âgées. L'essayiste démontre ce qu'est la pauvreté et son cortège de conséquences. Elle invite à une sérieuse prise de conscience tout en proposant des solutions concrètes pour réclamer un partage social mieux réparti et plus juste.



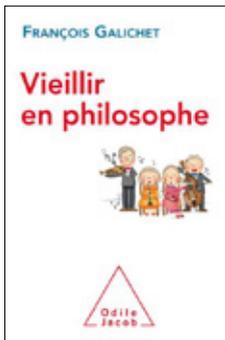
Aussi disponible sur prenumerique.ca



ATELIERS D'ÉCRITURE POUR SENIORS : ÉCRITURE MÉMOIRE : ÉCRIRE EN GROUPE, ÉCRIRE SEUL

Dominique Mégrier. Lyon : Chronique sociale, 2017, 191 p.

Des conseils et des idées pour préparer des ateliers d'écriture pour personnes âgées. Cette activité contribue à solliciter les ressources intellectuelles et à rompre la solitude par un travail de groupe.



VIEILLIR EN PHILOSOPHE

François Galichet. Paris : O. Jacob, 2015, 205 p.

L'auteur propose d'aborder avec philosophie les questions liées à l'âge et au vieillissement, qu'elles concernent le corps, le rapport à la mort, la dignité du vivant, le sens du travail, la mémoire du passé, les autres générations, etc. Réflexion et guide pratique illustrés de dessins d'humour, d'un portrait chinois, de chansons, poèmes et tableaux.



VIEILLIR EN PLEINE CONSCIENCE

Dass Ram. Paris : Le Relié, 2015, 223 p.

Un essai sur la progression spirituelle que peut apporter la vieillesse. L'auteur défend l'idée que les maux du grand âge n'interdisent pas l'acceptation de soi à condition de changer son regard sur cette période de la vie.



BIENHEUREUSE VIEILLESSE

Robert Redeker. Monaco : Éditions du Rocher, 2015, 207 p.

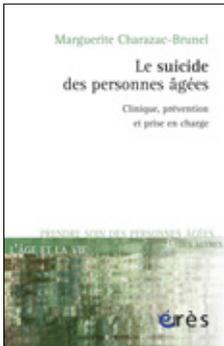
Un essai sur la représentation de la vieillesse dans la société d'aujourd'hui. Le philosophe analyse les dérives liées à la volonté d'immortalité qui se développe notamment dans le domaine cosmétique et dans la publicité. L'auteur tente de réhabiliter la vieillesse dans ce qu'elle est capable d'enseigner et de transmettre.



L'ÂGE CITOYEN

Jean Carette. Montréal : Boréal, 2014, 238 p.

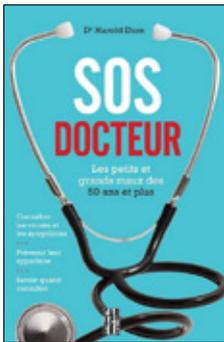
Jean Carette présente un changement radical de perspective. Il suggère de regarder le vieillissement comme un chemin de croissance, une convocation au progrès, un défi passionnant d'innovation, aussi bien individuellement que collectivement.



LE SUICIDE DES PERSONNES ÂGÉES : CLINIQUE, PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE

Marguerite Charazac-Brunel. Toulouse : Éditions Érès, 2014, 270 p.

L'auteure offre une synthèse des différents types de conduites suicidaires chez les personnes âgées, les facteurs de risques et les signes précurseurs.



SOS DOCTEUR : LES PETITS ET GRANDS MAUX DES 50 ANS ET PLUS

Harold C. Dion. Montréal : Caractère, 2014, 221 p.

À l'aube de la cinquantaine apparaissent souvent de petits ennuis de santé et des maux chroniques. À l'aide de cas fictifs, dans le même langage qu'il utilise pour répondre à ses patients, Harold Dion, médecin en médecine familiale, recense dans cet ouvrage les maux les plus courants qui amènent les 50 ans et plus dans son cabinet.

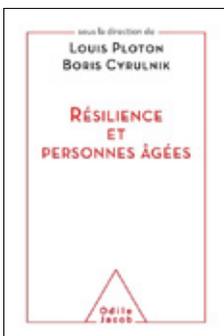
 Aussi disponible sur prenumerique.ca



VIEILLISSIMO

Véronique Griner-Abraham. Rennes : Presses de l'École des hautes études en santé publique, 2014, 117 p.

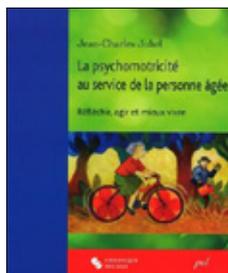
La psychiatre retrace son parcours professionnel et témoigne de son travail auprès de personnes âgées, en rapportant des confidences de ses patients dépeignant leur quotidien, leur confrontation à la névrose et à la démence, leurs histoires de guerre, d'amour, etc.



RÉSILIENCE ET PERSONNES ÂGÉES

Sous la direction de **Louis Platon et Boris Cyrulnik.** Paris : O. Jacob, 2014, 293 p.

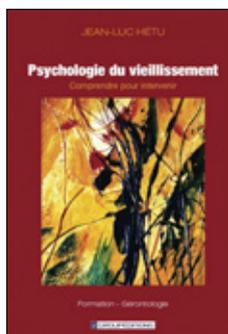
Des contributions qui montrent que la résilience, concept développé par Boris Cyrulnik, est possible chez les personnes âgées : apprendre à donner un sens aux épreuves qui ont marqué une existence, transmettre des leçons de vie aux plus jeunes, etc. Cette vision optimiste de la vieillesse participe de la résilience en favorisant les liens affectifs et en donnant du sens à l'existence.



LA PSYCHOMOTRICITÉ AU SERVICE DE LA PERSONNE ÂGÉE : RÉFLÉCHIR, AGIR ET MIEUX VIVRE

Jean-Charles Juhel. Québec : Presses de l'Université Laval; Lyon : Chronique sociale, 2009, 235 p.

Cet ouvrage s'adresse aux personnes âgées et aux intervenants de la santé. Sa présentation conviviale le destine aussi aux lecteurs désireux de mieux connaître les modifications qui surviennent tout au long de l'avancée en âge. En favorisant une meilleure compréhension des besoins fondamentaux de l'être, la psychomotricité apporte une réponse particulière au vieillissement. Livre spécialisé.

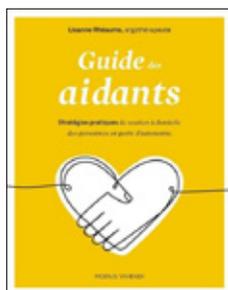


PSYCHOLOGIE DU VIEILLISSEMENT : COMPRENDRE POUR INTERVENIR

Jean-Luc Héту. Longueuil : Groupéditions, 2007, 247 p.

L'auteur vise à présenter un éclairage systématique sur le processus psychologique du vieillissement. Livre spécialisé.

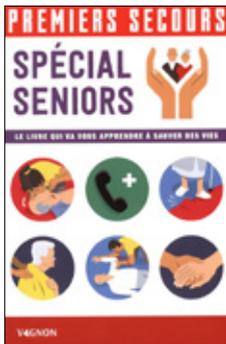
Accompagnement d'un proche



GUIDE DES AIDANTS : STRATÉGIES PRATIQUES DE SOUTIEN À DOMICILE DES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

Lianne Rhéaume. Montréal : Modus Vivendi, 2020, 319 p.

Comment faciliter le maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie? Que faire le jour où des difficultés physiques ou mentales l'empêchent de vivre comme avant? Quelles solutions concrètes lui apporter pour lui faciliter la vie et limiter les risques associés au déclin de ses capacités? C'est précisément à ce genre de questionnement que répond cet ouvrage dans lequel l'auteure partage des conseils pratiques et des ressources, afin que la personne que vous accompagnez puisse rester à son domicile le plus longtemps possible.



PREMIERS SECOURS. SPÉCIAL SENIOR : LE LIVRE QUI VA VOUS APPRENDRE À SAUVER DES VIES

Jean-Pierre et Paule Chaspoul. Paris : Vagnon, 2018, 63 p.

Un guide pratique pour connaître les gestes indispensables à la première prise en charge des personnes âgées accidentées et les aider au quotidien.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



UNE SI LONGUE VIE : COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LE TRÈS GRAND ÂGE

Pierre Gobiet. Bruxelles : Mardaga, 2015, 207 p.

Le psychologue propose des pistes pour un accompagnement de la personne très âgée qui lui permettent d'être actrice de son existence et de lui donner du sens malgré l'approche de la mort. Il s'appuie sur sa propre expérience de soignant et donne la parole à des personnes de très grand âge.



ACCOMPAGNER SES PARENTS ÂGÉS : BIEN VIVRE CES MOMENTS ENSEMBLE

Corinne Nême-Peyron. Marne-la-Vallée : Farel, 2014, 110 p.

Fondée sur son expérience d'aumônier des hôpitaux et de thérapeute, l'auteure donne des conseils pratiques pour accompagner un proche dans sa vieillesse : la logistique, la question financière, la famille, etc. Elle indique comment trouver un équilibre entre autonomie et dépendance, comment se protéger et se préparer à sa disparition.

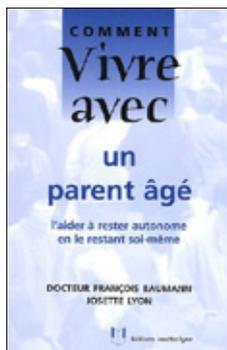


SOIGNER, C'EST AIMER L'AUTRE ET L'ACCOMPAGNER

Valois Robichaud. Montréal : Éditions du CRAM, 2014, 225 p.

Docteur en gérontologie sociale, l'auteur aborde la question du soin relationnel prodigué par les soignants à l'adulte âgé vivant chez lui ou en maison de soins de longue durée. Il propose aux soignants, quels qu'ils soient, un guide psychogérontologique qui les éclaire et les soutient dans leur travail quotidien et qui se résume par cette recommandation fondamentale : accompagne l'autre pas à pas et reconnais-le dans sa dignité par la qualité de ta présence.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



COMMENT VIVRE AVEC UN PARENT ÂGÉ : L'AIDER À RESTER AUTONOME EN LE RESTANT SOI-MÊME

François Baumann. Paris : J. Lyon, 2013, 271 p.

Vos parents âgés sont encore autonomes et lucides. Que faire pour les décharger de certaines tâches quotidiennes éreintantes ? Ce livre suggère des solutions réalistes à l'aide de cas concrets et d'exemples vécus.



SOUTENIR ET ACCOMPAGNER SON PARENT ÂGÉ

Catherine Hoss-Mesli. Paris : Vigot, 2013, 111 p.

Ce guide répond à toutes les questions qu'une personne confrontée à la perte d'autonomie d'un proche peut se poser.



TANT DE CHOSES À VIVRE ENSEMBLE : ACCOMPAGNER NOS AÎNÉS PAR LE PROJET PERSONNALISÉ

Didier Armaingaud et Émilie Li Ah Kim. Paris : Recherche midi, 2012, 206 p.

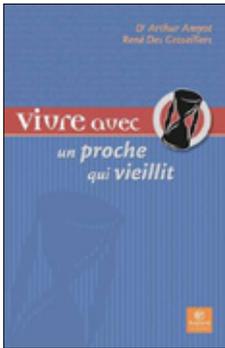
L'accompagnement des personnes âgées en maison de retraite a longtemps été centré sur la seule prise en compte de leurs besoins médicaux. On parlait alors uniquement de « projet de soin ». Les professionnels étaient les seuls détenteurs du savoir médical, et les personnes âgées considérées comme des « objets de soin ». Aujourd'hui, avec le projet personnalisé, c'est un nouveau regard que les « soignants » portent sur la personne et la façon dont ils les accompagnent. Ce livre donne la parole à ceux qui vivent, travaillent dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes ou les fréquentent. Il est l'illustration de la mise en œuvre du projet personnalisé. Contexte français.



LES BONS GESTES AVEC LES PERSONNES ÂGÉES : GUIDE DE PREMIERS SECOURS POUR LES AIDER AU QUOTIDIEN

France Mourey et Paule Melon. Paris : Scrineo, 2012, 165 p.

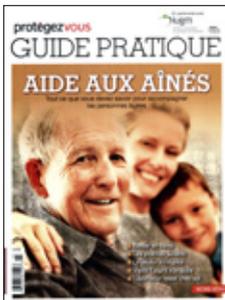
Ce guide fournit des conseils et des techniques pour faciliter la participation active de la personne âgée dans les activités motrices de la vie quotidienne.



VIVRE AVEC UN PROCHE QUI VIEILLIT

Arthur Amyot et René Des Groseillers. Montréal : Bayard Canada, 2011, 166 p.

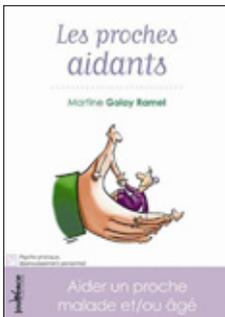
Ce livre offre des pistes et des ressources pour l'accompagnement. Il explore les questions reliées à l'autonomie et la dépendance, au vécu affectif des proches, aux deuils, à la relocalisation et aux différentes maladies physiques et mentales liées au vieillissement.



GUIDE PRATIQUE: AIDE AUX AÎNÉS: TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR POUR ACCOMPAGNER LES PERSONNES ÂGÉES

Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Montréal : Éditions Protégez-vous, 2011, 88 p.

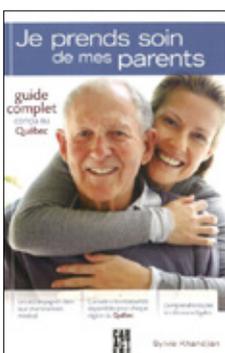
Vous trouverez dans le *Guide pratique de l'aide aux aînés* des conseils pour vieillir en santé, dans son corps comme dans son esprit, une foule de renseignements sur les services de santé, mais aussi les aides destinées à favoriser le maintien à domicile. On y parle également de l'hospitalisation, du rôle précieux des proches aidants ou encore des solutions d'hébergement.



LES PROCHEs AIDANTS: AIDER UN PROCHE MALADE ET/OU ÂGÉ

Martine Golay Ramel. Genève-Bernex : Jouvence éd., 2011, 125 p.

Ce document aborde la psychologie de la personne malade, la psychologie de la personne âgée, le rôle du proche aidant, la proximologie, les besoins et les limites de l'aide à l'autre, et il apporte réflexions et outils.



JE PRENDS SOIN DE MES PARENTS: GUIDE COMPLET CONÇU AU QUÉBEC

Sylvie Khandjian. Montréal : Caractère, 2011, 260 p.

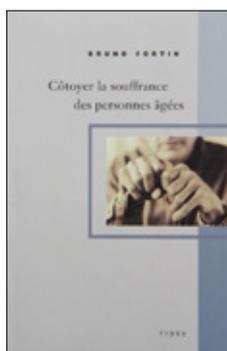
Je prends soin de mes parents se veut un guide complet : que vous vous interrogiez quant à l'avenir de vos parents encore en santé ou que des événements imprévus vous désignent comme proche aidant, vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour prendre les décisions qui s'imposent, mais aussi pour aller chercher les ressources essentielles, que ce soit d'un point de vue légal, médical ou psychologique.



COMMUNIQUEZ AVEC VOS PARENTS VIEILLISSANTS

Dick Edwards, Mike Ransom et Ruth Weispfenning. Saint-Constant : Broquet, 2010, 200 p.

Ce livre aborde les questions du vieillissement et des relations familiales afin d'aider les familles à faire face aux situations auxquelles elles peuvent être confrontées lorsqu'il y a un aîné dans la famille.



CÔTOYER LA SOUFFRANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Bruno Fortin. Montréal : Fides, 2000, 108 p.

Matière à réflexion destinée à tous ceux qui côtoient quotidiennement la souffrance des personnes âgées. Des stratégies pour rassurer ou calmer la personne âgée anxieuse, en colère ou en détresse.

Retraite



CAP SUR LA RETRAITE : 25 POINTS DE REPÈRE POUR FRANCHIR LES TRANSITIONS

Marie-Paule Dessaint. Montréal : Flammarion, 2020, 348 p.

Une retraite et une vieillesse sereines, ça se prépare ! Forte de sa grande expérience auprès de ceux qui s'embarquent pour ce long voyage, Marie-Paule Dessaint propose un livre pour planifier et accompagner psychologiquement les transitions. Elle y offre 25 points de repère afin de nous guider tout au long de la traversée, du moment où l'on est encore en pleine activité professionnelle à l'heure où le dernier rivage se profile à l'horizon.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



SAMEDI TOUS LES JOURS : RÉFLEXIONS POUR LA RETRAITE

Pierre Francœur. Montréal et Paris : Médiaspaul, 2019, 118 p.

La retraite est une étape de la vie pleine de potentiel et aussi de défis. Des engagements concrets à la vie intérieure, de courtes réflexions aident ici à en aborder les différentes facettes. Un livret qui ouvre des horizons à un tournant décisif. Une ouverture sur la dimension spirituelle que peut prendre l'étape de la retraite.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



60 ANS, UN NOUVEAU CAP : VIVRE PLEINEMENT LE PASSAGE DE LA VIE PROFESSIONNELLE À LA RETRAITE

Sylvain Grevedon. Paris : Éditions Eyrolles, 2019, 143 p.

Un guide pour préparer ou aborder dans un état d'esprit optimiste et constructif la transition du monde du travail à cette troisième vie que constitue la retraite. S'appuyant sur des données françaises et internationales ainsi que sur des témoignages de professionnels et de retraités, l'auteur donne des conseils pour aider à se projeter dans cette nouvelle condition.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



VIVRE PLEINEMENT SA RETRAITE : CONSEILS ET STRATÉGIES POUR RESTER ACTIF SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL

Yves Maurais. Québec : Septembre éditeur, 2018, 88 p.

Ce livre s'adresse aux retraités et futurs retraités désireux de bien planifier leur avenir, particulièrement ceux et celles qui se questionnent sur les possibilités de rester actifs sur le marché du travail.



LA RETRAITE EN CLAIR : COMMENT PASSER LE CAP

Sophie Muffang. Paris : Ellipses, 2017, 187 p.

Avec près de quinze ans d'expérience auprès de futurs ou de jeunes retraités, l'auteure, psychothérapeute et formatrice, veut accompagner tous ceux qui sont dans cette situation de transition, faire évoluer leur regard sur eux-mêmes, les aider dans ce passage vers de nouveaux équilibres et projets.



SOYEZ UN RETRAITÉ HEUREUX : DEVENIR AUTEUR ET ACTEUR DE VOTRE RETRAITE !

Dominique Thierry. Issy-les-Moulineaux : ESF éditeur, 2017, 216 p.

Un ensemble de recommandations et de conseils sur les différentes façons d'anticiper son départ à la retraite et de la vivre le plus sereinement possible. Avec des exercices de motivation et des témoignages.



L'ASSAUT CONTRE LES RETRAITES : DISCOURS CATASTROPHISTES, RÉFORMES RÉACTIONNAIRES ET DROIT À UNE RETRAITE DÉCENTE

Sous la direction de **Normand Baillargeon.** Saint-Joseph-du-Lac : M éditeur, 2015, 167 p.

Ce livre dégage les principes fondamentaux et les modalités de financement d'un système de retraites juste, démocratique et décent.



VOTRE RETRAITE CRIE AU SECOURS

Hélène Gagné. Montréal : Transcontinental, 2015, 237 p.

Une retraite confortable est encore possible, assure l'auteure. Or, pas question de jouer à l'autruche : il faut regarder les choses en face, établir ses objectifs et passer à l'action sans plus attendre. Le plan de match ? Cibler l'étape de sa progression vers la retraite (exploration, transition ou réalisation); évaluer correctement sa situation financière à l'aide de quatre indicateurs fiables; puis adopter les stratégies de placement, de gestion des risques et de décaissement appropriées. Tout cela en évitant les pièges qui pourraient mettre en péril sa planification et ses investissements.

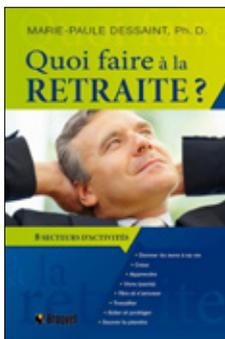


UNE RETRAITE ÉPANOUIE : TRUCS ET CONSEILS POUR S'Y PRÉPARER

Yves Lamontagne. Montréal : Québec Amérique, 2014, 160 p.

Dans cet ouvrage, le docteur Yves Lamontagne soutient que, quel que soit votre âge, il est impératif de préparer votre retraite afin d'en profiter au maximum et d'en faire un nouveau départ plutôt qu'une période de déclin.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



QUOI FAIRE À LA RETRAITE ?

Marie-Paule Dessaint. Saint-Constant, Québec : Broquet, 2011, 199 p.

S'il est légitime de se reposer sur ses lauriers, les raisons de demeurer actif le sont davantage encore, comme vous le découvrirez dans ce livre. Pour déterminer les huit grands secteurs d'activités qui forment le cours de son ouvrage, Marie-Paule Dessaint s'est appuyée sur des bases théoriques solides, notamment sur le contexte dans lequel les baby boomers entrent dans la retraite.

Logement, maintien à domicile et hébergement



VIEILLIR À LA BONNE PLACE : LE CHOIX D'UN MILIEU D'HÉBERGEMENT, LES ÉTAPES, LES ENJEUX

Lita Béliard et Louise Savard. Montréal : Trécarré, 2019, 254 p.

Ce livre démystifie le réseau complexe du système public en expliquant le processus d'hébergement de personnes âgées ou en perte d'autonomie. Il renseigne sur les structures d'accueil disponibles (CHSLD, RPA, RI, etc.) ainsi que sur les étapes qui mènent au choix de l'une d'entre elles, tout en facilitant la compréhension du langage et des outils utilisés, afin que chacun puisse prendre des décisions éclairées.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



L'HEURE DES CHOIX POUR LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE DES AÎNÉS

Denis Lapointe. Montréal : Carte blanche, 2018, 99 p.

Denis Lapointe répond de façon nette et précise à des questions fondamentales concernant les aînés, sur les services de soutien et d'hébergement, les programmes et crédits fiscaux, les enjeux juridiques ou financiers.



VIVRE VIEUX, VIVRE HEUREUX: GUIDE PRATIQUE ET INSPIRANT POUR RESTER CHEZ SOI

Collectif Rêve d'aîné et Sophie Marcotte. Montréal : Éditions La Presse, 2018, 158 p.

Pourquoi le Québec est-il une anomalie dans le monde, alors que près d'un de nos aînés sur cinq, après 75 ans, choisit d'aller vivre en résidence? Comment se fait-il que, par la suite, plusieurs d'entre eux doivent changer de lieu de vie chaque fois que leur condition nécessite des soins plus complexes? Ce guide propose des pistes de réflexion et des solutions pour vieillir mieux et heureux, tout en restant chez soi.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



DÉMÉNAGER OU NON? COMMENT PARLER À UN AÎNÉ DE SES BESOINS ACTUELS ET DES RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES

Marie-Claude Giguère. Montréal : Services d'aide aux aînés, 2013, 96 p.

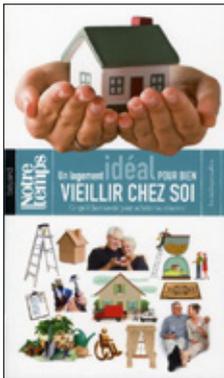
Une perte d'autonomie, un bouleversement majeur ou une situation de crise peut nous faire réaliser que quelque chose doit changer dans le mode de vie actuel. En tant qu'aidant, ami ou membre de la famille, aborder un tel sujet avec la personne âgée qui vous est chère peut sembler insurmontable, mais certaines étapes concrètes permettent de vous faciliter tout ce processus. Ce guide présente ces étapes une par une.



GUIDE DU LOCATAIRE AÎNÉ EN RÉSIDENCE PRIVÉE

Nathalie Lebel et Paméla Kelly-Nadeau. Lévis : ACEF, 2013, 70 p.

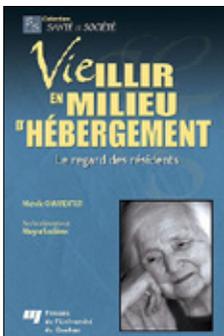
Ce guide aborde les formalités relatives aux résidences privées, de la recherche d'un milieu de vie jusqu'à l'ensemble des aspects légaux liés à la location d'un logement. Il sera un outil précieux tant pour les aînés et leurs proches que pour les intervenants et les bénévoles concernés par la réalité des aînés.



UN LOGEMENT IDÉAL POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Nathalie Coulaud et Cyrille Berger. Montrouge : Bayard, 2012, 125 p.

Quand on prépare sa retraite, s'il est une question à se poser et à envisager sous tous les aspects, c'est bien celle du logement. Les interrogations sont multiples : rester là où l'on habite et se lancer dans des travaux, ou déménager ? Choisir la ville ou la campagne ? Une maison ou un appartement ? Comment financer son projet, voire toucher des aides ? Quels aménagements prévoir pour anticiper une perte d'autonomie ? Contexte français.



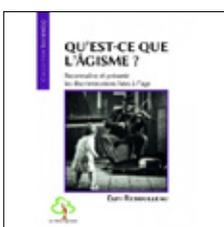
VIEILLIR EN MILIEU D'HÉBERGEMENT : LE REGARD DES RÉSIDENTS

Michèle Charpentier. Québec : Presses de l'Université du Québec, 2007, 180 p.

Les auteures sont allées à la rencontre de personnes âgées vivant dans des centres d'hébergement et leur ont donné la parole, afin qu'elles parlent d'elles, de leur vie, de leur entrée en résidence et du quotidien dans lequel elles doivent vivre et vieillir. Des récits touchants qui permettent de dégager quatre types de résidents : l'indépendant, le soumis, le prisonnier et le sage.

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca

Abus envers les aînés



QU'EST-CE QUE L'ÂGISME ? : RECONNAÎTRE ET PRÉVENIR LES DISCRIMINATIONS LIÉES À L'ÂGE

Elfi Reboulleau. Breux Jouy : Le Hêtre Myriadis, 2019, 176 p.

Des outils conceptuels et pratiques pour identifier et lutter contre les discriminations liées à l'âge qu'elles soient en défaveur des seniors ou des plus jeunes, dans les comportements quotidiens ou à l'échelle de la société.



LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS: CHANGER LE REGARD

Marie Beaulieu et Johannie Bergeron-Patenaude. Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval, 2012, 132 p.

Cet ouvrage porte sur la maltraitance envers les personnes aînées. Il a été conçu principalement à titre d'outil de sensibilisation et d'information, et dans le but de rejoindre l'ensemble de la population.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

Nouvelles technologies



LA CYBERSÉCURITÉ POUR LES NULS

Joseph Steinberg. Paris : First éditions, 2020, 415 p.

Présentation des moyens à mettre en œuvre pour sécuriser son système informatique et pour protéger ses données sur Internet.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE GUIDE DE VOTRE ORDINATEUR

Bel âge. Hors série. Montréal : Publications Senior, 2015, 95 p.

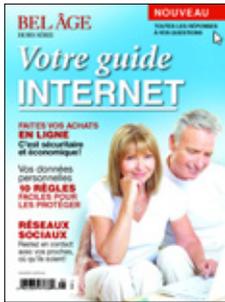
Un guide pour mieux maîtriser son ordinateur.



PREMIERS PAS SUR IPAD POUR LES NULS

Nancy Muir. Paris : First interactive, 2015, 318 p.

Ce guide explique comment surfer sur Internet et envoyer des emails. Il présente également les réseaux sociaux avec FaceTime, Twitter et iMessage. Il montre aussi comment télécharger et installer des applications.



VOTRE GUIDE INTERNET

Bel Âge. Hors série. Montréal : Publications Senior, 2013, 95 p.

Toutes les réponses à vos questions sur l'Internet.

Amour et sexualité



ET SI VIEILLIR LIBÉRAIT LA TENDRESSE...

Marie de Hennezel et Philippe Gutton. Paris : Éditions In press, 2019, 217 p.

Une exploration du regain de tendresse qui se produirait dans la vie affective des seniors à l'arrivée du grand âge. En s'appuyant sur des témoignages, les auteurs expliquent comment hommes et femmes sont capables de déployer des trésors de séduction, de sensualité et d'affection à la faveur de cette nouvelle saison de la vie.



LA SEXUALITÉ NE PREND PAS SA RETRAITE !: REDÉCOUVRIR SON CORPS POUR MIEUX LE VIVRE

Sébastien Landry. Paris : Éditions In press, 2019, 153 p.

Le sexothérapeute aborde la sexualité des seniors sous forme de questions-réponses. Alors que des modifications physiques et psychiques ont lieu, le vieillissement permet une nouvelle découverte du corps pour atteindre un épanouissement sexuel.



L'ÂGE, LE DÉSIR ET L'AMOUR : UN AVENIR POUR L'INTIMITÉ AMOUREUSE

Marie de Hennezel. Paris : Pocket, 2016, 207 p.

L'auteure démontre que les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent mener une vie sexuelle épanouie, souvent plus riche et plus importante que durant les autres périodes de leur vie.



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR S'AIMER : CONSEILS PRATIQUES POUR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Gérard Leleu. Paris : Flammarion, 2015, 195 p.

Partant du constat que pour être bien dans sa sexualité, il faut être bien dans son corps et dans sa tête, ce livre est un traité pratique qui rappelle les bienfaits de l'activité sexuelle, même après 60 ans. L'auteur prodigue également des conseils pour ranimer le désir au sein du couple.

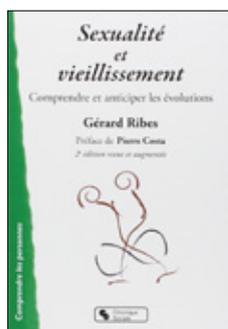


POUR QUE L'AMOUR ET LA SEXUALITÉ NE MEURENT PAS : GUIDE PRATIQUE POUR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE APRÈS 50 ANS

Yvon Dallaire et Iv Psalti. Montréal : Québec-Livres, 2014, 214 p.

La science a démontré que la sexualité pouvait s'exercer toute la vie et que les gens actifs sexuellement vivaient plus vieux, en meilleure santé et plus amoureux. Ce livre révèle toute la vérité sur la sexualité des 50-60 ans et plus.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



SEXUALITÉ ET VIEILLISSEMENT : COMPRENDRE ET ANTICIPER LES ÉVOLUTIONS

Gérard Ribes. Lyon : Chronique sociale, 2014, 154 p.

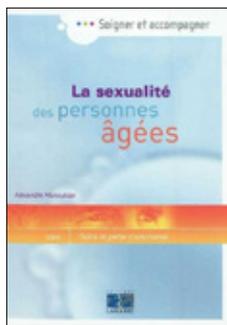
Ce livre se propose d'aider les aînés à anticiper les changements et à prendre le temps nécessaire pour l'évolution des représentations. Pour les plus âgés, c'est donner un sens à ce qu'ils sont en train de vivre, avoir des réponses sur le normal et le pathologique, répondre à des questions sur les liens entre santé et sexualité.



LE CŒUR N'A PAS DE RIDES

Marina Rozenman. Paris : NiL, 2012, 183 p.

Inspirée par la dernière histoire d'amour de sa grand-mère de 71 ans, une jeune journaliste part à la rencontre de celles et de ceux qui retrouvent l'amour après 70 ans. Dix portraits de couples dans la France des années 1940 à nos jours.



LA SEXUALITÉ DES PERSONNES ÂGÉES

Alexandre Manoukian. Rueil-Malmaison : Éd. Lamarre, 2011, 239 p.

La société contemporaine a beaucoup à dire sur le sujet de la sexualité, mais ne s'arrête-t-elle pas habituellement aux portes de la vieillesse ? Dans cet ouvrage, l'auteur apporte quelques repères historiques qui permettent de comprendre les origines de nos attitudes modernes en matière de sexualité. Il décrit ensuite les épreuves de la vieillesse qui se vivent en couple.

Mode de vie sain



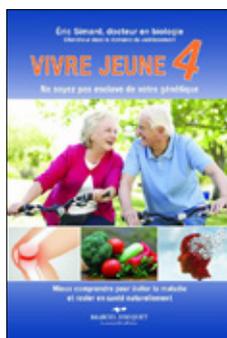
RAJEUNIR UN JOUR À LA FOIS : LE PROGRAMME EXPRESS

Miranda Esmonde-White. Laval : Guy Saint-Jean Éditeur, 2020, 412 p.

Basées sur les principes révolutionnaires de mouvements antiâge de Miranda Esmonde-White, créatrice de la méthode Essentric, voici six façons de rajeunir votre corps et votre esprit et 30 jours d'exercices efficaces qui permettent d'acquérir force et souplesse.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



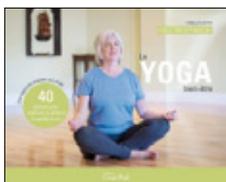
VIVRE JEUNE 4 : NE SOYEZ PAS ESCLAVE DE VOTRE GÉNÉTIQUE : MIEUX COMPRENDRE POUR ÉVITER LA MALADIE ET RESTER EN SANTÉ NATURELLEMENT

Éric Simard. Cadiac : Marcel Broquet, 2020, 245 p.

Les principales maladies associées au vieillissement sont abordées avec des explications sur les causes, mais aussi les facteurs de risque et de prévention. Dix professionnels de la santé s'unissent pour couvrir tous les aspects importants : l'Alzheimer, les problèmes d'articulations, les problèmes de sommeil, l'usage abusif des médicaments, la diète de longévité, etc.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE YOGA BIEN-ÊTRE

Rédaction par **Isabelle Cloutier** et photographies de **Sarah-Jâde Champagne**.
Saint-Bruno-de-Montarville : Coup d'œil, 2018, 109 p.

Initiez-vous au yoga ou approfondissez votre pratique grâce à une approche douce et thérapeutique du yoga. Bien qu'elle convienne à tous les groupes d'âge, la méthode ici proposée est adaptée aux gens qui souhaitent se garder en forme, tout en respectant leurs besoins et leurs limites.

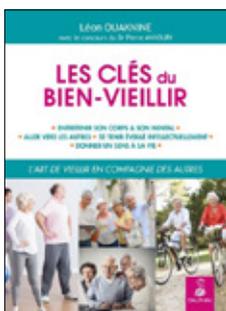


LA VIE INTÉGRALE : VIVRE 100 ANS, EN SANTÉ ET HEUREUX

Éric Dupont, Christine Michaud, Diane Bilodeau et Christian Fortin. Montréal : Édito, 2017, 448 p.

Éric Dupont s'est entouré de plusieurs spécialistes pour proposer une approche préventive et globale de la santé. À la lumière des plus récentes études et découvertes sur la longévité, il définit le concept inédit de « vie intégrale », soit un ensemble de facteurs qui favorisent la santé physique et stimulent les mécanismes physiologiques bénéfiques du corps, et met en lumière les facteurs émotifs et psychologiques qui participent au bien-être et donnent du sens à la vie.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LES CLÉS DU BIEN-VIEILLIR

Léon Ouaknine. Paris : Dauphin, 2017, 311 p.

Des conseils pour bien vieillir qui prennent en compte la force des habitudes et les résistances de l'inconscient face aux préconisations de santé physique et mentale. L'auteur recommande de s'appuyer sur ses propres réseaux de proximité sociale pour se prendre en charge et rester maître de soi durablement.



LA LONGÉVITÉ EXPLIQUÉE ET DÉMYSTIFIÉE

Judes Poirier. Montréal : Trécarré, 2017, 148 p.

Nous sommes de plus en plus nombreux à vivre vieux, et les limites biologiques de la longévité humaine extrême, qui se situent entre 120 et 130 ans, sont sur le point d'être atteintes. Spécialiste de la maladie d'Alzheimer et de l'étude des centenaires en santé, le Dr Judes Poirier pose la question : comment « bien » vieillir au XXI^e siècle ?

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



VIEILLIR EN SANTÉ : C'EST POSSIBLE !

Michèle Sirois. Montréal : Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2017, 256 p.

Des chercheurs du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal s'unissent pour vous présenter 11 aspects du vieillissement. Qu'est-ce qui fait partie d'un vieillissement normal ? Quelles sont les actions à prendre dès maintenant pour maintenir ou même améliorer votre santé ? Rigueur scientifique, dédramatisation et trucs utiles : ils proposent une lecture nécessaire pour arrêter d'avoir peur de vieillir et pour faire face au dernier tabou. Parce que de 65 à 95 ans, il y a 30 ans de vie à saisir !

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



99 FAÇONS DE PRÉVENIR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT : CONSEILS D'UN PHYSIO

Denis Fortier. Montréal : Trécarré, 2016, 175 p.

Des conseils et des exercices pour diminuer les symptômes de l'arthrose, améliorer les capacités cardiovasculaires, prévenir l'ostéoporose, accroître la force musculaire, stimuler l'équilibre, combattre la raideur articulaire, aiguïser les capacités cognitives, et diminuer la douleur.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



AU MENU DES 65 ANS ET PLUS

Louise Lambert-Lagacé. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2016, 211 p.

Augmenter son niveau d'énergie, sa force musculaire, sa résistance à l'infection et sa capacité de récupération, c'est possible à tout âge, même à celui de la retraite ! Repas complets, recettes savoureuses, astuces santé s'appuyant sur les recherches les plus récentes.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

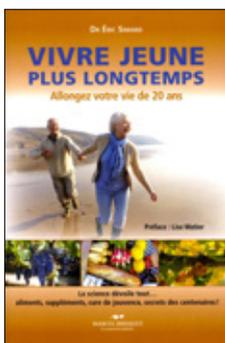


ÉTERNELLES DÉESSES: L'ORDONNANCE SECRÈTE ASSURANT ÉCLAT, VITALITÉ ET BIEN-ÊTRE

Christiane Northrup. Varennes : AdA éditions, 2016, 476 p.

L'auteure, médecin spécialisée en santé des femmes, encourage les femmes à adopter une nouvelle attitude qui les aidera à s'épanouir physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

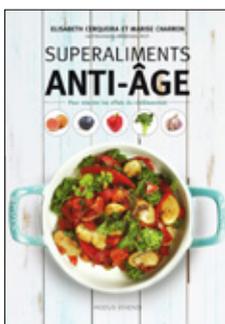


VIVRE JEUNE PLUS LONGTEMPS: ALLONGEZ VOTRE VIE DE 20 ANS

Éric Simard. Salaberry-de-Valleyfield : Marcel Broquet, 2016, 364 p.

En collaboration avec plusieurs scientifiques expérimentés, l'auteur, Ph.D. en biologie de l'INRS-Institut Armand Frappier, démystifie le vieillissement et propose une approche intégrée pour rester jeune plus longtemps.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

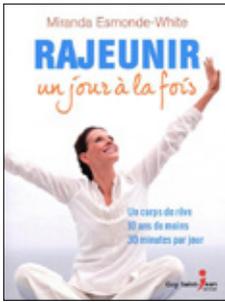


SUPERALIMENTS ANTI-ÂGE: POUR RETARDER LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

Elisabeth Cerqueira. Montréal : Modus Vivendi, 2015, 215 p.

Cet ouvrage présente 20 superaliments reconnus pour favoriser l'élasticité de la peau, retarder l'apparition des rides, réduire les risques de maladies cardiovasculaires, prévenir l'apparition de certains cancers, renforcer les os ou améliorer la mémoire; plus de 50 recettes élaborées par des nutritionnistes.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

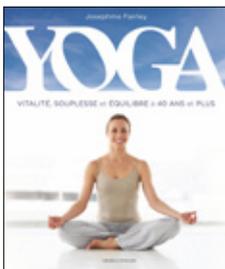


RAJEUNIR UN JOUR À LA FOIS

Miranda Esmonde-White. Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2015, 287 p.

Mise au point par Miranda Esmonde-White, la technique Essentric propose des exercices d'étirements et de renforcement musculaire accessibles à tous et faciles à réaliser chez soi. Cette technique aide à mieux comprendre le processus de vieillissement du corps et permet de contrer ses effets négatifs, tels que les maux de dos, les douleurs chroniques ou la réduction de la masse musculaire. De plus, elle favorise une meilleure posture et développe la souplesse du corps.

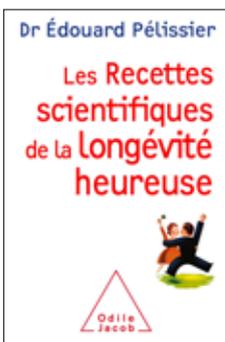
 Aussi disponible sur prenumerique.ca



YOGA : VITALITÉ, SOUPLESSE ET ÉQUILIBRE À 40 ANS ET PLUS

Josephine Fairley. Montréal : Modus vivendi, 2015, 224 p.

Un guide pratique comportant tous les éléments essentiels pour trouver le bon professeur, créer un environnement calme pour la pratique à la maison, trouver la bonne tenue de yoga et même savoir quoi manger avant une séance.



LES RECETTES SCIENTIFIQUES DE LA LONGÉVITÉ HEUREUSE

Édouard Pélissier. Paris : Odile Jacob, 2015, 264 p.

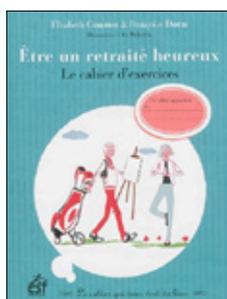
L'auteur offre des conseils pratiques sur l'alimentation, l'exercice physique, la gestion du stress et la sexualité pour vieillir en bonne santé et en complète autonomie.



PILATES : FORCE, SOUPLESSE ET VITALITÉ À 40 ANS ET PLUS

Lynne Robinson et Carmela Trappa. Montréal : Modus vivendi, 2015, 223 p.

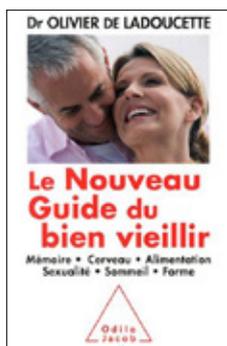
Guide pratique comprenant des informations claires, des photos et des instructions par étapes pour pratiquer le Pilates de manière sécuritaire et confortable. Explique comment le Pilates peut renverser les problèmes associés au vieillissement normal et contrer un certain nombre de problèmes de santé précis.



ÊTRE UN RETRAITÉ HEUREUX : LE CAHIER D'EXERCICES

Élizabeth Couzon et Françoise Dorn. Issy-les-Moulineaux : ESF éditeur, 2014, 62 p.

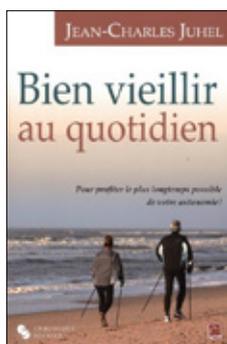
Ce cahier propose des activités, des exercices et des conseils pratiques pour aborder l'âge de la retraite dans de bonnes conditions. Il aborde aussi bien l'alimentation, la sexualité, la relation au corps que la mémoire, l'amour et le sommeil.



LE NOUVEAU GUIDE DU BIEN VIEILLIR

Olivier de Ladoucette. Paris : O. Jacob, 2014, 670 p.

Ce guide répond aux nombreuses interrogations concernant le vieillissement : transformation du corps, exercice physique, alimentation, fatigue, insomnie, soins esthétiques, vie sexuelle, petits-enfants, personnalité, etc.

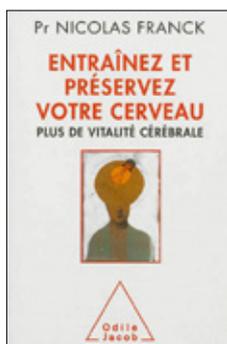


BIEN VIEILLIR AU QUOTIDIEN

Jean-Charles Juhel. Québec : Presses de l'Université Laval, 2014, 230 p.

Cet ouvrage s'adresse aux personnes qui veulent conserver leur autonomie et leur liberté de mouvement le plus longtemps possible. L'auteur y décrit les principales modifications qui surviennent tout au long de l'avancée en âge et propose des activités qui favorisent le dépassement de soi.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



ENTRAÎNEZ ET PRÉSERVEZ VOTRE CERVEAU : PLUS DE VITALITÉ CÉRÉBRALE

Nicolas Franck. Paris : O. Jacob, 2013, 221 p.

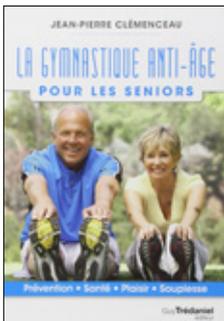
Les moyens d'améliorer la vitalité cérébrale sont présentés avec des exercices et activités préventives ou curatives pour modifier les capacités du cerveau.



EXERCICES POUR 50 ANS ET PLUS : ANATOMIE ET MOUVEMENTS

Hollis Lance Liebman. Paris : Broquet, 2013, 160 p.

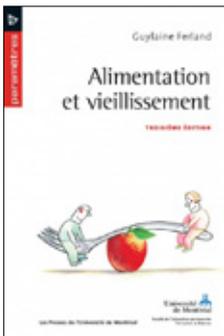
Vous trouverez dans ce livre 75 exercices accompagnés d'instructions étape par étape mises au point par un entraîneur personnel d'expérience.



LA GYMNASTIQUE ANTI-ÂGE POUR LES SENIORS

Jean-Pierre Clémenceau. Paris : G. Trédaniel, 2012, 150 p.

Un programme de remise en forme destiné aux séniors (muscultation, étirements, renforcement musculaire) est proposé sous la forme d'exercices illustrés par des photographies.



ALIMENTATION ET VIEILLISSEMENT

Guylaine Ferland. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 2012, 348 p.

Une bonne alimentation peut-elle nous aider à mieux vieillir ? Un nombre important de travaux indiquent qu'une alimentation variée et équilibrée favorise le bien-être des personnes jusqu'à un âge avancé. Par ailleurs, la grande majorité des désordres observés au cours du vieillissement sont liés à des questions de nutrition.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



MANUEL DE SURVIE POUR ÊTRE BIEN DANS MON CORPS

Josette Rousselet-Blanc et Emmanuel Dodet. Clermont-Ferrand : Éd. Tournez la page, 2011, 191 p.

Ce guide permet d'anticiper et de comprendre le vieillissement pour le prévenir et mieux l'accepter : conseils psychologiques, recommandations médicales, exercices interactifs, etc.



LA MÉTHODE DENISE CHARTRÉ : ÊTRE JEUNE À 90 ANS

Denise Chartré et Pierre Richard. Montréal : Éditions la Semaine, 2010, 191 p.

À 90 ans, Denise Chartré fait encore des semaines de 40 heures. Comment y arrive-t-elle ? Tout simplement en se nourrissant bien et en se livrant à de petits exercices qui n'exigent que quelques minutes de son temps. Des trucs faciles qui demandent peu de temps et qui ont l'avantage d'améliorer la qualité de vie, quel que soit l'âge.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



L'ÉTÉ OÙ JE SUIS DEVENUE VIEILLE

Isabelle de Courtivron. Paris : L'Iconoclaste, 2020, 195 p.

Un jour, I. de Courtivron, 73 ans, réalise qu'elle a perdu en souplesse et qu'elle s'essouffle plus vite. Elle doit se faire opérer de la cataracte et se sent dépassée par les nouvelles technologies. C'est alors qu'elle prend conscience qu'elle est devenue vieille, comme une réalité qu'elle n'aurait pas vue venir. Son témoignage teinté d'humour décrit ces transformations.



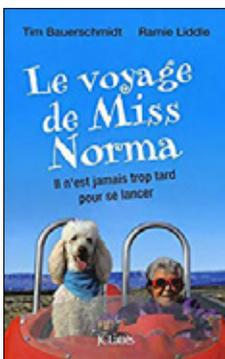
CES MAGNIFIQUES INCONNUS : TRANCHES DE VIE ET CONFIDENCES D'AÎNÉS

Madeleine Picard. Montréal : Médiaspaul, 2020, 121 p.

Dans les résidences pour personnes âgées, on croise des aînés en série. Un regard rapide voit surtout ce qu'ils ont en commun : la vieillesse. Qui s'attarde à la richesse, à l'épaisseur et à la variété de leurs histoires de vie, ainsi qu'à la sagesse qui en est le fruit ? Les confidences sereines qu'ils nous livrent au soir de leur existence ont de quoi nous inspirer sur notre propre route. Jouer avec ferveur la carte que le jeu de la vie nous a distribué, tel est leur grand enseignement. La vie vaut la peine d'être vécue.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



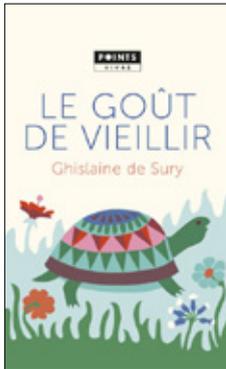
LE VOYAGE DE MISS NORMA : IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR SE LANCER

Tim Bauerschmidt et Ramie Liddle. Paris : JC Lattès, 2018, 267 p.

À l'annonce de son cancer, Miss Norma, 90 ans, refuse la chimiothérapie et décide de partir en voyage en camping-car avec son caniche, son fils, sa belle-fille. Ces derniers racontent leur année sur les routes des États-Unis, avant le décès de Miss Norma.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE GOÛT DE VIEILLIR

Ghislaine de Sury. Paris 14 : Éditions Points, 2017, 277 p.

La grand-mère de neuf petits-enfants évoque la vieillesse et ce qu'elle implique, à travers de courtes chroniques.



VIVRE CENT ANS

Justine Latour, Marie Noëlle Blais et Bertrand Busson. Montréal : Éditions Marchand de feuilles, 2017, 335 p.

Douze centenaires québécois livrent leurs conseils pour vivre plus de cent ans. Claire Sigouin, 102 ans, conduit toujours sa Honda Civic et joue à la pétanque une fois par semaine. Aldéric Parent chante dans sa maison en Gaspésie, et croit en la bonté des hommes. Monsieur Mohyeddin, 111 ans, s'entoure de ses petits-enfants et dort toujours la tête au nord et les pieds au sud. Les sœurs Gaudreau, qui ont vécu ensemble jusqu'à 105 et 103 ans, prônent l'amitié sororale et la générosité. Au-delà des conseils des centenaires, cet ouvrage propose une plongée en apnée dans l'intimité de douze personnalités inspirantes, admirables.



DERRIÈRE LES APPARENCES

Sous la direction de **Philippe Mottet.** Québec : L'Instant même, 2017, 149 p.

À l'occasion, la littérature s'avère une redoutable arme de combat. Quand il s'agit, par exemple, de mettre en lumière une communauté tenue dans l'ombre des préjugés, le regard empathique de l'écrivain sait chuchoter la vérité et rétablir l'équilibre du monde. Sollicités par le Service amical Basse-Ville, les seize textes littéraires de ce collectif, fruit d'autant de rencontres entre aînés et auteurs, nous font voir ce qu'il existe de vitalité derrière les apparences du vieillissement.



CHEMIN FAISANT : RENCONTRES AVEC DOUZE PERSONNALITÉS INSPIRANTES

Paule des Rivières. Montréal : Del Busso, 2016, 166 p.

Portraits de personnalités de plus de 80 ans qui ont laissé une empreinte sur notre société et demeurent, à leur manière, une source d'inspiration : Alanis Obomsawin, André Chagnon, Antonine Millet, Claude Castonguay, Clémence DesRochers, Edgar Fruitier, Fernand Ouellette, Françoise Sullivan, Gabor Szilasi, Gretta Chambers, Guy Rocher et Janine Gagnon-Corbeil.



LES FORCES DE L'ÂGE

Michel Coulombe. Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2014, 252 p.

Vingt-huit personnalités québécoises âgées de 48 à 98 ans partagent leur expérience du vieillissement.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



SORTIR DE CHEZ SOI

Gilles Archambault. Montréal : Éditions du Noroît, 2013, 61 p.

Longtemps, j'ai cru que la maison que j'habitais m'était un rempart contre les malheurs qui viendraient de l'extérieur. J'aimais m'y réfugier. À l'âge qui est le mien, je sais qu'il n'y a plus de refuge pour moi. Je me sens assailli de toutes parts.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

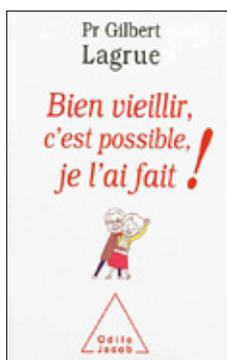


LAISSEZ-NOUS VIEILLIR !

Harold Gagné. Montréal : Libre expression, 2013, 261 p.

À travers des témoignages de personnes connues et moins connues – dont Jean Béliveau, Janette Bertrand, Lise Payette et Yvon Deschamps –, le journaliste Harold Gagné jette un regard sur la vieillesse, sur ceux qui la vivent au quotidien, parfois dans l'amour, parfois dans l'oubli, sur ceux qui l'accompagnent, sur ceux qui doivent la défendre.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



BIEN VIEILLIR, C'EST POSSIBLE, JE L'AI FAIT

Gilbert Lagrue. Paris : O. Jacob, 2013, 263 p.

Un médecin de 91 ans présente les grands principes de son hygiène de vie et invite chacun à identifier son moteur afin de profiter d'une existence active et autonome le plus longtemps possible.



AMÉDINE: LES TRÉSORS D'UNE VIE

Patrick Mangeant. Nouan-le-Fuzelier : EdB, 2013, 212 p.

À partir de témoignages de personnes âgées recueillis chez elles ou en institutions, le diacre Patrick Mangeant imagine le parcours d'Amédine, ancienne institutrice placée à l'hospice de Lisieux pour y vivre les dernières années de sa vie, et le ponctue de méditations sur la vie chrétienne, la foi, l'accompagnement spirituel des plus âgés, la mort, etc.



ÉLOGE D'UNE VIEILLEUSE HEUREUSE

Colette Mesnage. Paris : Albin Michel, 2013, 294 p.

Une enquête complète sur l'art de bien vieillir aujourd'hui, accompagnée de rencontres avec des scientifiques et des médecins, ainsi que des témoignages.



LA VIEILLEUSE EN CAGE: BRISER LE SILENCE SUR LA MALTRAITANCE ENVERS NOS AÎNÉS

Marie Désaulniers. Outremont : Publistar, 2012, 173 p.

Un récit sur le sort lamentable trop souvent réservé aux personnes âgées dans les centres hospitaliers de longue durée et les centres d'accueil. L'auteure, qui a travaillé de longues années dans de tels établissements, relate pour l'essentiel des faits dont elle a été témoin.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



MÈRE AMOUR : CHRONIQUE DU GRAND ÂGE

Dominique Raoul-Duval. Paris : Nil, 2012, 202 p.

Relatant son expérience de vie avec un parent très âgé, l'auteure propose des voies pour en éviter les principaux écueils que sont l'ennui et l'agacement. Principalement, ne pas exiger de l'autre ce qu'il n'est plus en mesure de donner et, surtout, acquérir un cœur plus ouvert en enrichissant sa propre vie personnelle.



LES VIEUX : LA VIEILLESSE, UNE MERVEILLEUSE ÉTAPE DE NOTRE VIE

Rose Legault. Montréal : Éditions Québecor, 2011, 144 p.

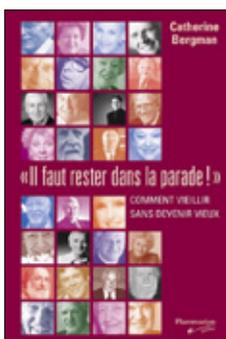
Dans cet essai, l'auteure présente des gens qui savent rire, des gens extraordinaires. Elle soulève une réflexion sur la vieillesse et insiste sur l'importance de rester éveillé pendant cette étape de la vie.



NOUS, LES VIEUX : DIALOGUE SUR LA VIE ET SES CHOSES

Marguerite Lescop, Benoît Lacroix et François Lescop. Saint-Laurent : Fides, 2006, 144 p.

Ayant franchi allègrement le cap des 90 ans, c'est avec sagesse et humour que Marguerite Lescop et Benoît Lacroix abordent les grandes questions de la vie, celles que tous se posent et auxquelles on voudrait tant trouver des réponses satisfaisantes.



IL FAUT RESTER DANS LA PARADE ! COMMENT VIEILLIR SANS DEVENIR VIEUX

Catherine Bergman. Montréal : Flammarion Québec, 2005, 320 p.

Dominique Michel, Jacques Languirand, Jean Béliveau : ils sont une trentaine de personnalités qui, ayant dépassé l'âge de la retraite, sont restées actives et passionnées.

ROMANS



DE BEAUX RESTES

Olivier Chantraine. Paris : Gallimard, 2020, 210 p.

Une bande d'amis, dix septuagénaires, perd l'un des siens, Bob. Les neuf se réfugient dans son repère pour faire leur deuil et soutenir sa veuve. La situation est déjà tendue à cause de Richard, l'écrivain du groupe qui se débat avec son dernier manuscrit et ne supporte plus personne, mais elle dégénère complètement lorsqu'un jeune couple rachète la maison du défunt.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



UNE VIE ET DES POUSSIÈRES

Valérie Clo. Paris : Bruchet-Chastel, 2020, 227 p.

Journal de Mathilde, une vieille femme atteinte de la maladie d'Alzheimer, que sa fille a décidé de placer dans un Ephaad. Elle raconte ses souvenirs d'enfance pendant la Seconde Guerre mondiale, notamment la mort de ses parents, ainsi que sa vie au sein de l'établissement, ses relations avec les autres résidents et les aides-soignantes dont Maryline, véritable rayon de soleil.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



L'ABATTOIR DE VERRE

J.M. Coetzee. Paris : Éditions Points, 2020, 112 p.

En sept tableaux romanesques, l'auteur brosse le portrait d'une femme, jamais nommée, dans lequel les lecteurs reconnaîtront la romancière Elizabeth Costello, présente dans d'autres œuvres de Coetzee. Au soir de sa vie, elle constate, avec lucidité et calme, la perte progressive de ses facultés mentales, mais elle est décidée à affronter l'inéluctable dans la solitude.

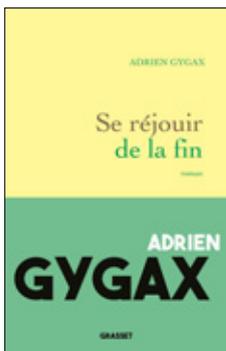


L'ALPHABET INACHEVÉ

Rachel Gagnon. Saint-Bruno-de-Montarville : Les Éditions Goélette, 2020, 227 p.

Lorsque, au détour d'un bazar, elle met la main sur le journal intime d'une résidante dans un CHSLD, Marie-Hélène Corbeil ne peut se résoudre à condamner ces souvenirs à l'oubli. Inspirée par l'inconnue qu'elle surnomme son mentor, elle décide de partager les écrits d'Antoinette, puis d'y ajouter ses propres réflexions. Se crée alors un récit en deux temps, au rythme dicté par l'aînée. Chaque mois, celle-ci aborde un thème lié à une lettre de l'alphabet pour raconter le quotidien du CHSLD où elle habite.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



SE RÉJOUIR DE LA FIN

Adrien Gygax. Paris : Bernard Grasset, 2020, 101 p.

Après sa mort le 22 janvier 2019, un texte est retrouvé dans les affaires personnelles d'un résident d'une maison de retraite, dans lequel il évoque sa nouvelle vie, ses contemplations de la nature et le temps qui passe.

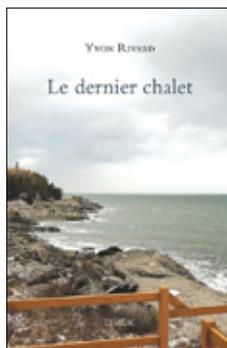
 Aussi disponible sur prenumerique.ca



SI BELLES EN CE MOUROI

Marie Laborde. Paris : Éditions François-Bourin, 2020, 267 p.

Dans une résidence pour personnes âgées, Alexandrine, 85 ans, Gisèle, 80 ans et Marie-Thérèse, 100 ans, veulent se venger des hommes qui les ont maltraitées. Dès lors, les histoires du passé et les projets de meurtre s'invitent dans leur quotidien, que ce soit dans les parties de Scrabble, les promenades dans le parc ou les séances de kiné.

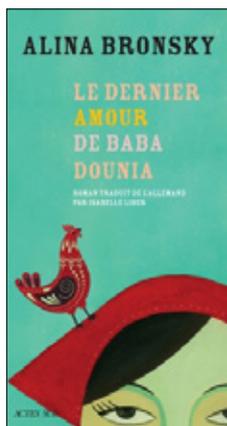


LE DERNIER CHALET

Yvon Rivard. Montréal : Leméac éditeur, 2020, 229 p.

Depuis la rencontre de Marguerite, après des années d'errance entre Françoise et Clara, la vie d'Alexandre est devenue un long fleuve presque tranquille. Maintenant dans la soixantaine, il vient d'acheter dans le Bas-Saint-Laurent un petit chalet juché sur les rochers, où il réfléchit à ce qu'il devrait faire du reste de sa vie. Inquiet des êtres chers dont il s'est éloigné, Alexandre n'est plus sûr que sa dernière tâche soit de se retirer ainsi du monde. La réponse lui sera donnée – peut-être trop tard – alors qu'il s'apprête à fermer le chalet à la fin de l'automne.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE DERNIER AMOUR DE BABA DOUNIA

Alina Bronsky. Arles : Actes Sud, 2019, 151 p.

Autour de la centrale désaffectée de Tchernobyl, une communauté marginale s'installe en toute clandestinité, trente ans après la catastrophe : Baba Dounia, une veuve solitaire, une chaleureuse hypocondriaque, un moribond fantasque et un centenaire, jusqu'à l'arrivée de deux nouveaux résidents. Un roman qui évoque les tracas de la vie collective, le grand âge et les enjeux de l'énergie nucléaire.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE DERNIER DES SNOREAUX

Abba Farhoud. Montréal : VLB éditeur, 2019, 194 p.

Ibrahim Abou-Snobara, alias Snoreau, est vieux et fou. Dans sa chambre d'hôpital, il pense à ses cinq sœurs, Écrivaine, Musicienne, Présidente, Doctoresse et Madone. Qu'est-ce qu'il adviendra d'elles quand il ne sera plus ? Et de lui, sans elles, dans cet ailleurs sans nom où l'on ne dit plus « je » ? Son regard se porte sur chacune avec une acuité qui pourrait sembler cruelle si Snoreau n'était pas Snoreau.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



QUAND NOS SOUVENIRS VIENDRONT DANSER

Virginie Grimaldi. Paris : Fayard, 2019, 358 p.

Marceline Masson, octogénaire, apprend que sa maison dans laquelle elle vit depuis plus de soixante ans va être rasée comme toutes les autres de l'impasse des Colibris, sur décision du maire. La vieille dame s'allie à ses voisins pour tenter de faire échec au projet et de préserver leurs souvenirs ainsi que leur mode de vie.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



TOUTE UNE VIE ET UN SOIR

Anne Griffin. Paris : Delcourt, 2019, 267 p.

Dans une petite ville du comté de Meath, en Irlande, Maurice est le seul client d'un bar. Au fil de la soirée, il porte un toast en hommage aux cinq personnes qui ont le plus compté pour lui : son grand frère Tony, sa belle-sœur un peu folle Noreen, son premier enfant mort-né, Molly, son fils journaliste qui vit aux États-Unis et enfin sa femme Sadie, décédée deux ans auparavant.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



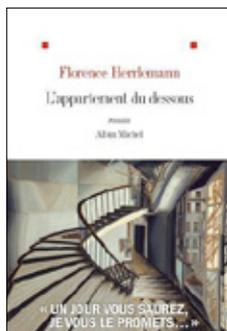
TANT QU'IL Y A DE LA VIE ! : JOURNAL D'HENDRIK GROEN, 85 ANS

Hendrik Groen. Paris : Presses de la Cité, 2019, 414 p.

A 85 ans, Hendrik Groen, pensionnaire d'une maison de retraite à Amsterdam, n'a rien perdu de sa fantaisie. Lui et ses camarades tentent par tous les moyens de pimenter les années qu'il leur reste : soirées de cartes, excursions au salon de la maternité ou encore courses en déambulateur dans le parc.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



L'APPARTEMENT DU DESSOUS

Florence Herrlemann. Paris : Albin Michel, 2019, 251 p.

Dans un petit immeuble situé dans le Marais à Paris, Hectorine, une vieille dame, envoie des lettres à Sarah, sa voisine du dessus. Elle y raconte sa vie au cours du XXe siècle et les multiples péripéties qui l'ont accompagnée. Elle cherche à créer une relation de confiance avec la jeune illustratrice car l'histoire des deux femmes est plus liée qu'il n'y paraît.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



ETTA ET OTTO (ET RUSSELL ET JAMES)

Emma Hooper. Québec : Alto, 2019, 399 p.

Etta, 83 ans, a toujours voulu voir la mer. Un matin, elle enfle ses bottes, emporte un fusil et du chocolat, met le cap à l'est et entame les 3 232 kilomètres qui séparent l'océan de sa ferme en Saskatchewan. Otto, son mari, connaît bien la mer. Il l'a traversée il y a bien des années pour prendre part à une guerre lointaine. Il découvre à son réveil la note que lui a laissée sa femme : « J'essaierai de ne pas oublier de rentrer ».

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

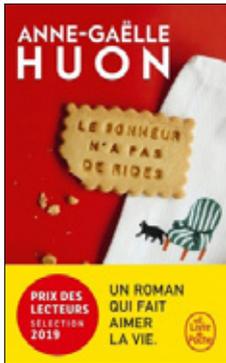


LE QUARTIER DES PETITS SECRETS

Sophie Horvath. Paris : Flammarion, 2019, 203 p.

Dans un quartier tranquille de Bordeaux, Clémentine, fleuriste, et sa meilleure amie, Nicole, qui tient le café sur la place, s'amuse à observer les habitudes de chacun : un homme commande les mêmes bouquets toutes les semaines, un bouquiniste ne sort jamais de sa boutique et Viviane, pensionnaire d'une maison de repos, vient passer quelques moments dans le magasin de Clémentine.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE BONHEUR N'A PAS DE RIDES

Anne-Gaëlle Huon. Paris : Le livre de poche, 2019, 368 p.

Paulette, 85 ans, se retrouve contre sa volonté pensionnaire dans l'auberge de monsieur Yvon et n'aspire plus qu'à quitter cet endroit. Mais elle finit par être fascinée par les autres habitants et leurs secrets, notamment les lettres mystérieuses trouvées dans la chambre de monsieur Georges et l'auteur anonyme de l'étrange carnet découvert dans la bibliothèque.

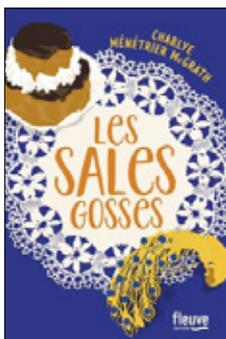


LE VIEIL HOMME SANS VOIX

Didier Leclair. Ottawa : Les éditions David, 2019, 226 p.

Rendu depuis peu aphasique, Wesley fête ses 80 ans dans une maison de retraite huppée de Toronto, entouré de son fils et de ses trois ex-épouses. C'est l'occasion pour lui de repenser sa vie et les rapports qu'il entretient avec son entourage.

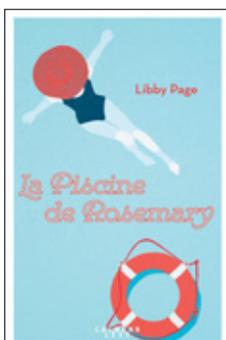
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



LES SALES GOSSÉS

Charlye Ménétrier McGrath. Paris : Fleuve éditions, 2019, 261 p.

Jeanne Lagaud, 81 ans, est placée en maison de retraite par ses enfants. Désireuse de se venger, elle décide de simuler la folie. Cependant, sa participation aux rencontres mensuelles des résidents éveille certains aspects enfouis de sa personnalité tels que la curiosité, l'espoir et l'audace.



LA PISCINE DE ROSEMARY

Libby Page. Paris : Calmann-Lévy, 2019, 363 p.

Kate, une jeune journaliste du Brixton Chronicle en proie à des crises de panique régulières, n'est décidément pas faite pour ce métier. Quand on lui confie la rédaction d'un article sur la fermeture d'une piscine de quartier, elle fait la rencontre de Rosemary, une vieille dame pour qui la natation dans ce lieu est toute sa vie.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



GRÉGOIRE ET LE VIEUX LIBRAIRE

Marc Roger. Paris : Albin Michel, 2019, 233 p.

M. Picquier a fermé sa librairie et entassé ses 3 000 livres dans sa petite chambre de la résidence des Bleuets où il vit désormais. Atteint de la maladie de Parkinson, il a besoin d'un assistant pour lui faire la lecture et réquisitionne chaque jour Grégoire, l'apprenti cuisinier. Au début réfractaire, le jeune homme s'initie peu à peu au plaisir de la lecture.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

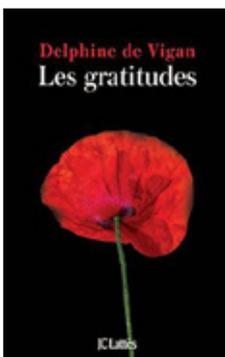


QUELQU'UN SOUS LES PAUPIÈRES

Cristina Sánchez-Andrade. Arles : Jacqueline Chambon, 2019, 290 p.

Deux vieilles dames embarquent pour un road-trip en Coccinelle à travers l'Espagne. Leur seule comparse est une mouette posée sur le toit de la voiture; leur unique bagage, un sinistre paquet suspect ballottant au gré des coups de volant intempestifs de doña Olvido. Dans ce qui deviendra une fuite échevelée où se succéderont incidents et rencontres hétéroclites, ces Thelma et Louise octogénaires sèmeront de nombreux cadavres, échappés du placard de leur passé et jonchant leur course folle.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LES GRATITUDES

Delphine de Vigan. Paris : JC Lattès, 2019, 172 p.

Michka perd progressivement l'usage de la parole. À ses côtés, pour la soutenir, il y a Jérôme, son orthophoniste, et la jeune Marie, dont elle est très proche. Un roman qui explore les différentes formes de la gratitude.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



MES VRAIS ENFANTS

Jo Walton. Paris : Denoël, 2019, 425 p.

Au soir de sa vie, Patricia Cowan se souvient de ses deux existences. Dans la première, elle a épousé Mark, un homme qui n'a pas tardé à montrer sa véritable nature. Dans la seconde, elle a enchaîné les succès professionnels et a rencontré Béatrice, avec qui elle a vécu heureuse pendant des années. Elle se souvient de deux mondes où l'histoire a bifurqué en même temps que son histoire personnelle.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

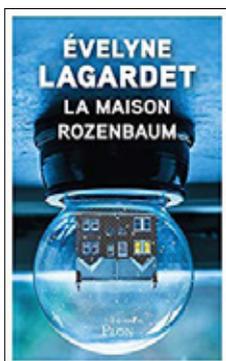


LE CRÉPUSCULE DE SHIGEZO

Sawako Ariyoshi. Paris : Mercure de France, 2018, 304 p.

Shigezo, vieil homme veuf, est recueilli par son fils Nobutoshi et sa belle-fille Akiko. C'est sur cette dernière que repose la lourde charge de s'occuper de lui. Tandis que le vieillard glisse vers une seconde enfance, Akiko découvre une forme d'amour authentique et désintéressée.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LA MAISON ROZENBAUM

Evelyne Lagardet. Paris : Plon, 2018, 444 p.

Sarah et Albert sont deux rescapés des camps de concentration. Après un diagnostic d'Alzheimer pour Sarah, ses fils la placent à La Maison Rozenbaum. Albert s'y fait admettre aussi. Ils y redécouvrent l'enfermement et la maltraitance. Avec d'autres résidents, ils mettent en place le programme « Les jours heureux ». Les autres pensionnaires retrouvent alors le goût de vivre.

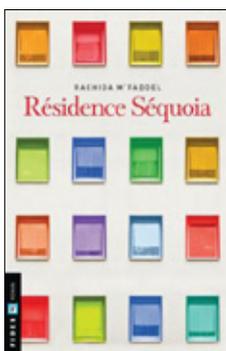
 Aussi disponible sur prenumerique.ca



UN PETIT CARNET ROUGE

Sofia Lundberg. Paris : La Loupe, 2018, 355 p.

Doris, âgée de 96 ans, vit seule à Stockholm et n'a de relation qu'avec sa petite-nièce Jenny, qui lui téléphone des États-Unis. Sentant sa fin proche, Doris consigne par écrit l'histoire des personnes inscrites dans son vieux carnet d'adresses rouge, son bien le plus précieux. Elle transmet ainsi à Jenny le souvenir de ces rencontres amoureuses, déterminantes ou fantasques.

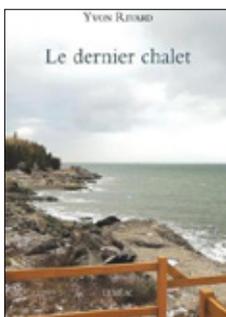


RÉSIDENCE SÉQUOIA : FRAGMENTS DE VIE

Rachida M'Faddel. Anjou : Fides, 2018, 276 p.

Des hommes et des femmes que tout sépare partagent un même milieu de vie, dans un chassé-croisé où s'entremêlent intrigues, bisbilles, complicité, amitié et amour. Valeurs, croyances et perceptions tantôt se heurtent, tantôt s'harmonisent au gré des liens qui se tissent jour après jour.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE DERNIER CHALET

Yvon Rivard. Montréal : Leméac, 2018, 204 p.

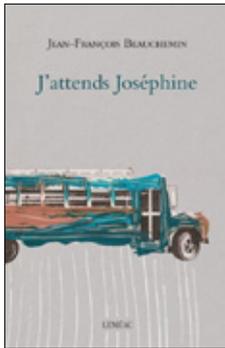
Depuis la rencontre de Marguerite, après des années d'errance entre Françoise et Clara, la vie d'Alexandre est devenue un long fleuve presque tranquille. Maintenant dans la soixantaine, il vient d'acheter dans le Bas-du-Fleuve un petit chalet juché sur les rochers, pour y apprendre à mourir, en écrivant jusqu'au dernier jour qu'il imagine « comme un fruit mûr, lourd de toute une vie, aussi léger qu'un instant ».



LE BONHEUR EST PASSÉ PAR ICI

Francine Ruel. Montréal : Libre expression, 2018, 275 p.

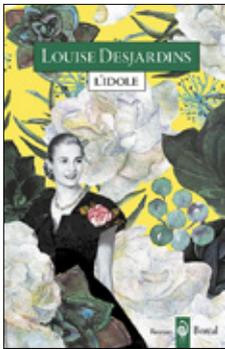
Quinze ans après la fin de *Bonheur, es-tu là ?* on retrouve Olivia et son monde. Ses deux familles, l'italienne et la québécoise, et ses amis de la première heure sont réunis pour célébrer son anniversaire, alors qu'elle les a menacés du pire s'ils le faisaient. Ils l'ont fait quand même. Qui a dit qu'on ne pouvait être heureux plus d'une fois ?



J'ATTENDS JOSÉPHINE

Jean-François Beauchemin. Montréal : Leméac, 2017, 174 p.

Un octogénaire sauvé in extremis par une transplantation cardiaque reprend le fil des jours avec sa compagne de toujours, son adorée Joséphine. Obligés de vendre leur ferme, ils s'installent à la résidence de La Roseaie et s'intègrent à sa petite communauté. Ils sont bientôt plongés dans un tourbillon de surprises, alors que Dieu et ses hasards formidables débarquent dans les plates-bandes de cette histoire un peu loufoque, les entraînant dans un voyage fantaisiste qui transforme leur quotidien en véritable carnaval.

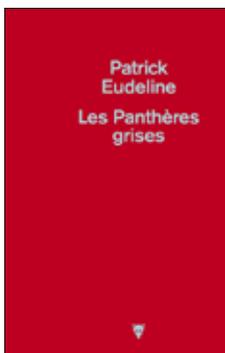


L'IDOLE

Louise Desjardins. Montréal : Boréal, 2017, 243 p.

À soixante-dix ans, après avoir perdu son conjoint, après avoir accompagné sa mère dans la démence, après avoir vu ses parents mourir, Éveline se dit qu'elle a bien le droit de vivre ses dernières années sans se donner en spectacle, sans devenir un fardeau pour les siens. Elle décide de partir, loin, aux antipodes. Elle choisit de s'installer à Buenos Aires. Personne ne sait qu'elle n'a qu'un aller simple, ni son fils, ni ses petits-enfants, ni son frère. À travers ce roman, l'auteure partage une réflexion sur notre relation à la vieillesse et à l'amour.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

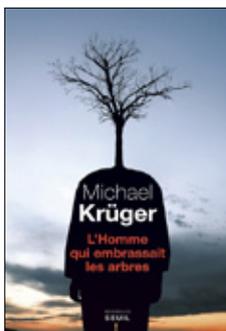


LES PANTHÈRES GRISES

Patrick Eudeline. Paris : Éditions de La Martinière, 2017, 173 p.

Plusieurs personnes âgées décident de reformer leur ancien groupe de rock, les Panthères. Pour l'occasion, Papy se rachète une guitare électrique Gibson et un perfecto.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

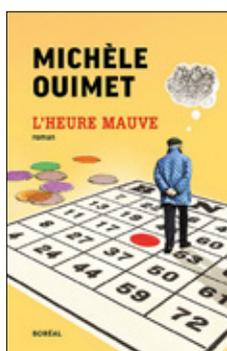


L'HOMME QUI EMBRASSAIT LES ARBRES

Michael Krüger. Paris XlVe : Éditions du Seuil, 2017, 236 p.

Treize nouvelles à la fois drôles et mélancoliques dont le narrateur est un intellectuel vieillissant agité par des questionnements existentiels. Au cours de ses péripéties, il rencontre des personnages extravagants qui permettent à l'auteur de composer une satire de l'époque contemporaine et du déclin de la culture.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

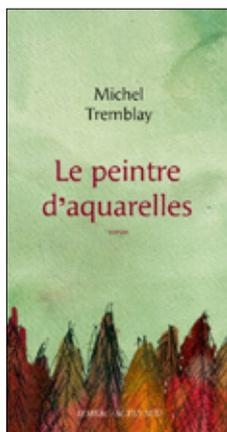


L'HEURE MAUVE

Michèle Ouimet. Montréal : Boréal, 2017, 366 p.

Pourquoi ne pas opter, si on peut se les payer, pour le confort et la facilité ? Repas fournis, fauteuils de cuir blanc cassé dans le hall, vue imprenable sur le mont Royal, cela ne vaut-il pas mieux que de s'échiner à entretenir une maison ? C'est ce que croit Jacqueline Laflamme, grand reporter à la retraite, lorsqu'elle emménage au Bel Âge, élégante résidence pour « personnes âgées » à Outremont. Dans ce roman, Michèle Ouimet fait vivre toute une galerie de personnages plus vrais que nature.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE PEINTRE D'AQUARELLES

Michel Tremblay. Montréal : Leméac; Arles, France : Actes sud, 2017, 153 p.

À soixante-seize ans, Marcel a passé le plus clair de sa vie à l'ombre – enfermé à vingt-trois ans dans l'étrange asile de Nomingue, au fin fond des Laurentides, il est toujours au pied de ses mystérieuses et menaçantes montagnes, plus de cinquante ans plus tard, bien qu'on l'ait laissé sortir. Ces montagnes, il les peint, avec beaucoup de ciel. Il peint aussi la mer, qu'il n'a jamais vue « en vrai ». Et comme dans une tardive tentative de libération, le voilà qui se lance dans un projet inédit : écrire son journal. Remonter le fil d'une folie qui l'a mis à l'isolement – malgré les visites de sa mère morte et de son chat imaginaire.



LE RESTE DE LEUR VIE

Jean-Paul Didierlaurent. Montréal : Édito, 2016, 256 p.

L'intimité des gens âgés, les maisons de retraite, le vieillissement, la maladie incurable, l'effondrement des corps, la mort, la morgue... De ces éléments, l'auteur présente un conte moderne optimiste qui se révèle une ode à la vie.



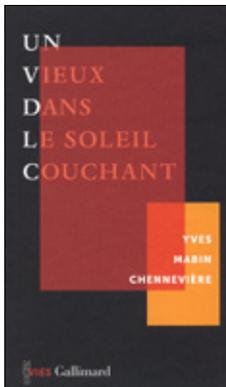
Aussi disponible sur prenumerique.ca



EH BIEN DANSONS MAINTENANT !

Karine Lambert. Paris : JC Lattès, 2016, 281 p.

Marguerite et Marcel, deux personnes âgées récemment veuves, se rencontrent par hasard lors d'une cure thermale et tombent amoureux l'un de l'autre. Ils devront oser braver les regards réprobateurs de leurs proches et leurs propres réticences.



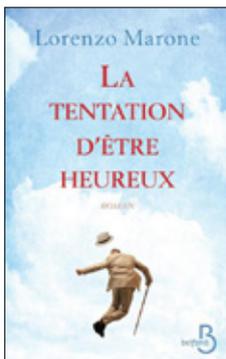
UN VIEUX DANS LE SOLEIL COUCHANT

Yves Mabin Chennevière. Paris : Gallimard, 2016, 182 p.

Un vieil homme est handicapé par un accident vasculaire cérébral. Accablé par les pertes de mémoire, les maladresses et la déchéance physique, il s'interroge sur sa relation aux autres, sa foi, sa fin proche, et il se remémore ses plus grandes passions.



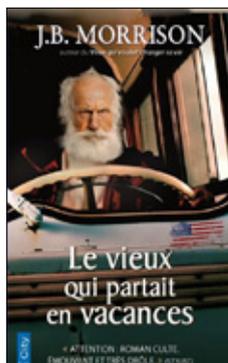
Aussi disponible sur prenumerique.ca



LA TENTATION D'ÊTRE HEUREUX

Lorenzo Marone. Paris : Belfond, 2016, 325 p.

Cesare Annunziata a 77 ans et il a l'impression d'avoir raté sa vie : il n'a pas réussi à aimer sa femme et les relations avec sa fille Sveva et son fils Dante sont compliquées. Une scène de violence conjugale a lieu dans son immeuble et Cesare secourt la victime, la belle Emma, sa voisine.



LE VIEUX QUI PARTAIT EN VACANCES

J. B. Morrison. City poche, 2016, 355 p.

Frank, 82 ans, part à Los Angeles pour retrouver sa fille qui l'informe que sa vie ne se passe pas très bien. Ce voyage pourrait être l'occasion pour lui de faire oublier ses absences pendant l'enfance de sa fille et de recréer des liens familiaux depuis le décès de sa femme.



DOUX DÉMENT

Gilles Archambault. Montréal : Boréal, 2015, 239 p.

Gilles Archambault, personnage fictif de 80 ans, est veuf depuis quelques années. Malgré la présence de son fils et de quelques vieux amis, la solitude et la mémoire sont devenues son lot quotidien, il n'a plus de vaines espérances, et il n'oublie jamais que le temps va bientôt lui manquer. Mais voici qu'apparaît Anouk. Elle a trente-cinq ans de moins que lui, elle est vive, passionnée, assoiffée d'amour; bref, elle est la vie même. Il sait qu'elle n'est pas pour lui, et elle le sait aussi.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



JE N'AI PAS TOUJOURS ÉTÉ UN VIEUX CON

Alexandre Feraga. Paris : Flammarion, 2014, 250 p.

Après l'incendie accidentel de son logement, Léon, sans famille, est envoyé dans une maison de retraite. Renouant avec son passé de rebelle, il décide, aidé d'un autre acolyte, d'arracher Roger, un autre pensionnaire, d'une mort certaine.

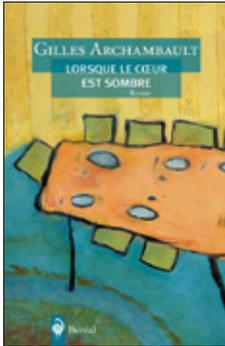
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



LE VIEUX QUI VOULAIT CHANGER SA VIE

J. B. Morrison. Saint-Victor-d'Épine : City, 2014, 298 p.

Franck Derrick a 81 ans. Il vient de se casser un bras parce qu'il a été renversé par le camion du laitier. Sa vie n'a jamais été drôle, mais maintenant c'est pire. Jusqu'au jour où arrive Kelly, une aide à domicile. Elle est un véritable rayon de soleil. Elle lui rappelle qu'il y a un monde à découvrir dehors et que les aventures ce n'est pas réservé qu'aux jeunes...



LORSQUE LE CŒUR EST SOMBRE

Gilles Archambault. Montréal : Boréal, 2013, 221 p.

Ghislain, un vieux comédien solitaire et à peu près oublié, a décidé de réunir quelques-uns de ses amis de longue date pour un repas au restaurant. Qu'attend Ghislain de ces témoins de son passé, que veut-il leur annoncer, qu'espère-t-il revivre en leur compagnie, personne ne le sait. Mais tous, sous le coup de cette invitation, sont amenés à penser à lui, à reparcourir eux aussi leur propre existence et à éprouver pour eux-mêmes la fuite du temps, l'approche inexorable de la fin.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



DEUIL

Gudbergur Bergsson. Paris : Métailié, 2013, 125 p.

Les souvenirs d'un homme veuf sur sa vie, l'amour, la mort, son travail, sa relation avec les femmes, les enfants, les amis et les voisins.



LES SOUVENIRS

David Fœnkinos. Paris : Gallimard, 2012, 289 p.

Après le décès de son grand-père, le narrateur réalise l'importance de préserver les instants vécus avec ses proches. Il se rapproche alors de sa grand-mère. Ce roman est le prétexte à une méditation sur le temps, la mémoire, les liens entre générations.



LE TEMPS FIGÉ

Hans-Jürgen Greif. Québec : L'Instant même, 2012, 275 p.

Maître relieur, Denis Giroux exerce son art avec passion et respect. Depuis plusieurs années, il s'occupe de sa mère, hospitalisée dans un centre de soins de longue durée, figée dans l'attente de la mort.

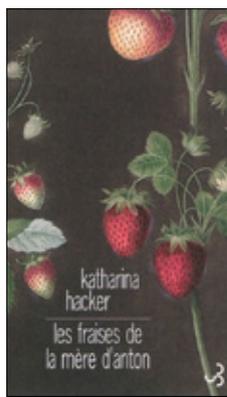
 Aussi disponible sur prenumerique.ca



AU BEAU MILIEU, LA FIN

Denise Boucher. Montréal : Leméac, 2011, 155 p.

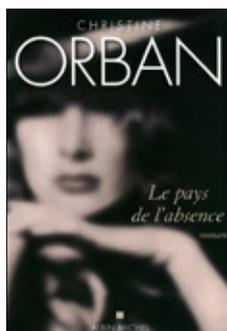
Après un long séjour à l'étranger, Adèle retrouve son appartement saccagé. C'est une petite fin du monde, car Adèle est... devenue vieille du jour au lendemain, dirait-on. Et ce monde n'est pas pour les vieux, ni pour les désargentés. Mais faut-il pour autant se taire et disparaître ?



LES FRAISES DE LA MÈRE D'ANTON

Katharina Hacker. Paris : C. Bourgois, 2011, 166 p.

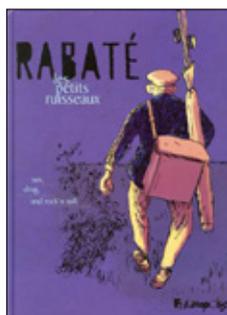
Ce roman choral croise l'histoire de différents personnages qui tentent de surmonter leur mal de vivre et leurs souvenirs encombrants, principalement Anton, médecin à Berlin, inquiet pour sa mère, qui cultive des fraises, envoie des confitures à son fils et en vient à oublier ses plantations, et Lydia qui va éclairer la vie d'Anton.



LE PAYS DE L'ABSENCE

Christine Orban. Paris : Albin Michel, 2011, 168 p.

La mère de Christine vient de Casablanca pour les fêtes de Noël. Mais les rapports mère-fille sont bouleversés par la maladie d'Alzheimer. Les rôles s'inversent : la fille devient la mère et la mère redevient une petite fille.



LES PETITS RUISSEAUX

Pascal Rabaté. Paris : Gallimard, 2011, 92 p.

Un vieil homme perd son compagnon de pêche, victime d'une crise cardiaque alors qu'il venait de trouver une compagne. Incapable pour sa part de mettre fin à sa solitude affective et sexuelle, il décide de revoir la maison de son enfance avant de mettre fin à ses jours. Mais le hasard viendra bouleverser ses projets.



IL PLEUVAIT DES OISEAUX

Jocelyne Saucier. Montréal : XYZ, 2011, 179 p.

Vers quelle forêt secrète se dirige la photographe partie à la recherche d'un certain Boychuck, témoin et brûlé des Grands Feux qui ont ravagé le nord de l'Ontario au début du XXe siècle? On ne le saura pas. Boychuck, Tom et Charlie, dorénavant vieux, ont choisi de se retirer du monde. Ils vivent relativement heureux et ont même préparé leur mort. De fait, Boychuck n'est plus de ce monde au moment où s'amène la photographe. Tom et Charlie ignorent que la venue de la photographe bouleversera leur vie.



Aussi disponible sur prenumerique.ca

BANDES DESSINÉES



L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE

Thibaut Lambert. Vincennes: Des ronds dans l'O, 2019, 90 p.

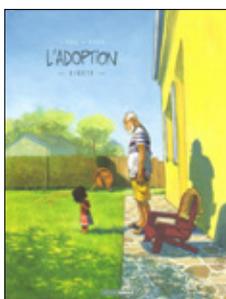
Colette arrive dans un Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et fait la connaissance des résidents de l'établissement. Ces personnes âgées ne cessent d'avoir envie de profiter de la vie, de rire, de s'amuser et d'aimer. Colette rencontre un homme dont elle tombe amoureuse.



LE VIEIL HOMME ET SON CHAT N'ONT PLUS PEUR DES CHIENS

Nekomaki. Paris: Casterman, 2018, 176 p.

Daikichi, instituteur à la retraite et veuf, vit avec Tama, un chat de 10 ans. Ou bien est-ce Tama qui veille sur son vieux maître pour honorer une promesse faite à son épouse disparue? Au fil des saisons et d'un quotidien fait de promenades paisibles, de repas partagés entre voisins de toujours et d'évocations des années passées, Daikichi et son chat s'entraident, se chamaillent, et s'adorent.



L'ADOPTION: QINAYA

Zidrou et Arno Monin (ill.). Charnay-lès-Mâcon: Bamboo, 2016, 62 p.

Une orpheline péruvienne de 4 ans, Qinaya, est adoptée par une famille française. Celui qui sera le plus chamboulé est Gabriel, car il doit apprendre à devenir grand-père.



EST-CE QU'ON POURRAIT PARLER D'AUTRE CHOSE ?

Roz Chast. Paris: Gallimard, 2015, 235 p.

Elizabeth et Georges vivent depuis cinquante ans dans le même appartement de Brooklyn. Le grand âge fait un jour son apparition et leur fille Roz doit s'immiscer dans leur quotidien pour leur venir en aide. Un témoignage sur la vieillesse, des premières défaillances à l'inéluctable issue.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

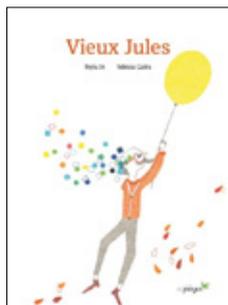


LA TÊTE EN L'AIR

Paco Roca. Paris : Delcourt, 2013, 99 p.

Un vieil homme qui commence à manifester des signes de la maladie d'Alzheimer est placé dans une résidence pour personnes âgées par son fils. À travers ses aventures et celles des autres pensionnaires, l'auteur brosse un tableau de la vieillesse qui mêle habilement réalisme et humour.

OUVRAGES JEUNESSE



2 À 7 ANS

VIEUX JULES

Heyna Bé et Rebecca Galera (ill.). Paris : Éditions Cépages, 2019, 25 p.

Vieux Jules est presque centenaire. Mais sa mémoire lui joue des tours. Parfois, il ne sait plus son âge, ni son nom. Une histoire pour faire comprendre à l'enfant la maladie d'Alzheimer.



À PARTIR DE 3 ANS

LES GRANDS-PARENTS

Camille Moreau et Mélisande Luthringer (ill.). Paris : Nathan, 2016, 17 p.

Des questions et des réponses pour découvrir ses grands-parents et les liens familiaux.



3 À 6 ANS

QUI VA BERGER ZOÉ ?

Andrée Poulin et Mathieu Lampron. Montréal : Les 400 coups, 2018, 32 p.

Depuis la mort de son épouse, Méo Lebel ne voit la vie qu'en gris. Claudine, sa voisine, fait tout pour lui redonner le sourire. Mais rien n'y fait, Méo Lebel est trop triste... Jusqu'au jour où Claudine amène Méo à l'hôpital où il fera la rencontre de Zoé, une nouveau-née prématurée.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



3 À 6 ANS

LE CHEMIN DE LA MONTAGNE

Marianne Dubuc. Montréal : Comme des géants, 2017, 76 p.

Tous les dimanches ensoleillés, Madame Blaireau emprunte le sentier qui mène au sommet de la montagne. Au cours du trajet, elle salue ses amis, contemple la nature environnante et récolte champignons et autres trouvailles. Un matin, elle rencontre Lulu qui aimerait bien, lui aussi, voir le sommet du monde.



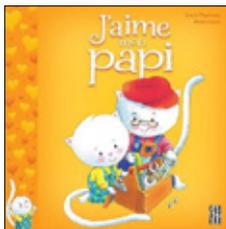
3 À 6 ANS

J'AIME MA MAMIE

Lucie Papineau et Romi Caron (ill.) Montréal : Caractère, 2015, 20 p.

Un chaton explique pourquoi il aime sa grand-maman en énumérant ce qu'elle fait pour l'amuser ou lui faire plaisir : elle fait de drôles de grimaces, danse, lui lit des histoires, fait des biscuits, prend soin de ses fleurs, fait du vélo avec lui, l'emmène au parc et le berce contre son cœur en attendant que maman revienne.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



3 À 6 ANS

J'AIME MON PAPI

Lucie Papineau et Romi Caron (ill.) Montréal : Caractère, 2015, 20 p.

Un chaton explique pourquoi il aime son grand-papa en énumérant ce qu'il fait pour l'amuser ou lui faire plaisir : il fait des batailles d'oreillers avec lui, lui montre à viser un tourne-vent avec un fusil à eau, construit des choses avec lui, prépare de la tige sur la neige au printemps, l'aide à construire des châteaux de sable sur la plage l'été, ramasse et joue dans les feuilles d'automne.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



3 À 6 ANS

MON GRAND-PÈRE

Marta Altés. Saint-Michel-sur-Orge : Piccolia, 2012, 25 p.

Cet album illustre les moments passés avec grand-père et le lien d'affection entre les grands-parents et leurs petits-enfants.

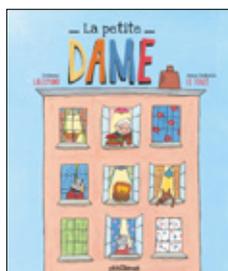


3 À 9 ANS

LA GRÈVE DES CÂLINS

Simon Boulerice. Montréal : La Bagnole, 2020, 30 p.

En raison d'un virus insidieux ayant mené au confinement de la population, les réunions familiales dominicales sont désormais interdites et les cinq enfants de la famille Riendeau-Regato ne peuvent voir leurs grands-parents qu'à travers des écrans. Et, ils en ont marre de cette grève des câlins forcée ! Heureusement, leurs parents leur font comprendre que cette grève n'est que temporaire et qu'elle prendra fin un jour. Et c'est tant mieux, car « les bras de grand-maman sont un service essentiel. Car le rire de grand-papa est un service essentiel. Car la tendresse est un service essentiel. »

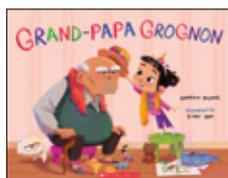


3 À 9 ANS

LA PETITE DAME

Orianne Lallemand. Grenoble, Éditions Glénat, 2020, 29 p.

Dans un immeuble d'une grande ville, une vieille dame ressent beaucoup de solitude tandis que ses petits voisins se demandent quel était son ancien métier.



3 À 9 ANS

GRAND-PAPA GROGNON

Katrina Moore et Xindi Yan (ill.). Toronto : Scholastic, 2020, 34 p.

Daisy se fait une joie de rencontrer Yeh-Yeh, son grand-père paternel, qui vient en visite de la Chine pour la toute première fois. La fillette est déstabilisée par l'humeur bougonne du vieil homme, qui ne semble apprécier aucune des activités qu'elle a organisées. Arrivera-t-elle malgré tout à atteindre son but et à faire sourire son aïeul au moins une fois avant son départ ?

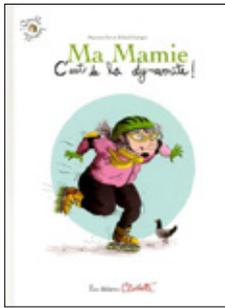


3 À 9 ANS

LE CHAPEAU ROUGE

Rachel Stubbs. Paris : Sarbacane, 2020, 25 p.

Un grand-père fait don à sa petite fille de son chapeau rouge. Désormais, elle ne le quitte plus, rêvant de partir à la découverte du monde munie de ce merveilleux couvre-chef pour ensuite raconter ses aventures à son papi. Une histoire sur la transmission.

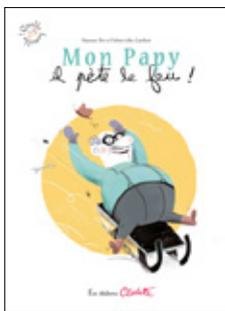


3 À 9 ANS

MA MAMIE, C'EST DE LA DYNAMITE !

Maureen Dor et Roland Garrigue. Suresnes : Les Éditions Clochette, 2015, 25 p.

La petite Violette présente sa grand-mère qu'elle appelle Minouche parce que « Mamie », ça la vieillit. Elle est très occupée et fantasque. Elle fait de la Zumba, va chez le coiffeur, fait du patin à roulettes et de la marche nordique. Elle aime jouer aux cartes, sort souvent et aime lorsque Violette vient dormir chez elle. Elles regardent alors la télé très tard et passent la journée en pyjama. Un exemple que Violette aimerait suivre quand elle sera « vieille ».



3 À 9 ANS

MON PAPY, IL PÈTE LE FEU !

Maureen Dor et Fabien Öckto Lambert (ill.). Suresnes : Les Éditions Clochette, 2015, 25 p.

Tom raconte ce qu'il aime chez son papy : il vient le chercher à l'école, il a le ventre bien rond et confortable pour écouter des histoires, il bricole avec lui et répare ses jouets. Il lui raconte aussi ses souvenirs du temps où il regardait le tour de France sur sa télé en noir et blanc et écoutait les matchs de foot à la radio. Il joue aussi aux cartes avec lui, fait du vélo (mais ne pédale que dans les descentes) et cet été, ensemble, ils fabriqueront une fusée.

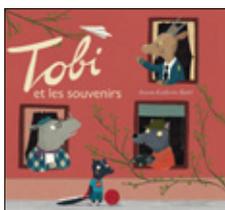


3 À 9 ANS

MON PAPY EST COMME ÇA

Sandrine Beau et Soufie (ill.) Begnins : Limonade, 2013, 29 p.

Les grands-pères qui font des balades avec une canne et des parties de cartes, c'est démodé. Maintenant, ils font du roller, de la moto et croquent la vie à pleines dents.



3 À 9 ANS

TOBI ET LES SOUVENIRS

Anne-Kathrin Behl. Paris : Tourbillon, 2013, 25 p.

Tobi est seul dans sa chambre et s'ennuie terriblement. Il décide d'aller jouer, mais dehors il n'y a que des personnes âgées, et Tobi les trouve ennuyeuses. Pourtant, il va découvrir qu'elles ont des choses à raconter et passera finalement une merveilleuse journée à voyager à travers leurs souvenirs.

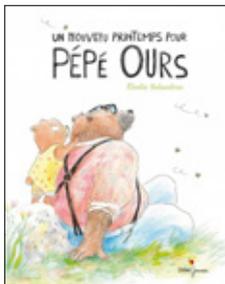


4 À 9 ANS

LA PETITE VIEILLE DU REZ-DE-CHAUSSÉE

Charlotte Bellière et Ian De Haes (ill.). Bruxelles : Alice jeunesse, 2012, 33 p.

La petite vieille du rez-de-chaussée part tous les jours faire ses courses. Mais elle marche lentement et ne voit plus très bien et doit pourtant traverser le grand carrefour qui lui fait peur. Elle a l'habitude de prendre la main d'un passant pour franchir l'obstacle. Mais un jour, un jeune homme pressé refuse de l'aider.

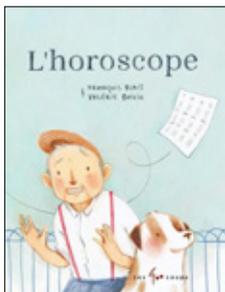


6 À 9 ANS

UN NOUVEAU PRINTEMPS POUR PÉPÉ OURS

Élodie Balandras. Paris : Didier jeunesse, 2020, 29 p.

Alors qu'il se promène en forêt avec son grand-père, un petit ours grimpe aux arbres pour la première fois. En revanche, son pépé est trop âgé pour le suivre. Un album sur la vieillesse et le temps qui passe.



6 À 9 ANS

L'HOROSCOPE

François Blais et Valérie Boivin (ill.). Montréal : les 400 coups, 2020, 32 p.

Chaque matin, un vieil homme très routinier se lève, mange son petit-déjeuner et sort s'occuper de ses fleurs. Accompagné de son petit chien, Lucien, le vieil homme, s'assure de ne jamais déroger de sa routine. Il déteste la nouveauté. Mais voilà qu'un jour de grand vent, une bourrasque lui apporte une feuille de journal avec son horoscope dessus. On lui annonce : « Un évènement inattendu viendra briser votre routine. » Le cauchemar pour un homme qui n'aime pas les surprises.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



6 À 9 ANS

MON VIEUX TOUTOU

Nadine Brun-Cosme et Marion Piffaretti (ill.). Paris : ABC melody, 2020, 35 p.

Ninon est très attachée à son chien Hector et aime passer son temps libre à jouer avec lui. Sa mère lui explique que l'animal, qui vieillit, commence à être trop fatigué pour suivre ses jeux. La fillette, malgré son inquiétude, s'occupe toute la journée de son vieux compagnon. Un récit pour aborder avec douceur les thèmes de la vieillesse et du deuil.

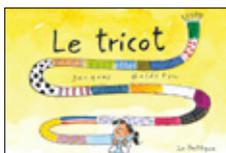


6 À 9 ANS

MON AMIE AGNÈS

Julie Flett. Montréal : La Pastèque, 2020, 49 p.

Katherena se sent un peu perdue après avoir quitté le bord de la mer pour la nouvelle maison qu'elle partage avec sa mère. Mais elle rencontre bientôt une voisine âgée qui partage son amour pour l'art et la nature. Le froid s'installe et le vent fait grincer les branches. Alors que Katherena profite des joies de l'hiver, la vieille femme s'affaiblit et passe plus de temps alitée.

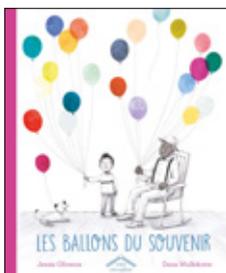


6 À 9 ANS

LE TRICOT

Jacques Goldstyn. Montréal : La Pastèque, 2020, 80 p.

Depuis qu'elle est petite, la grand-maman de Madeleine tricote. Elle a fabriqué des foulards pour son frère parti à la guerre, des bas pour conserver les orteils au chaud de ceux qu'elle aime et aussi des mitaines, des tuques et des bonnets. Mais l'ouvrage dont elle est le plus fière est son tout premier foulard, qu'elle offre à Madeleine. Ravie, la fillette l'enroule autour de son cou avant de partir pour l'école sans remarquer qu'un brin de laine s'est accroché à la porte de la maison...



6 À 9 ANS

LES BALLONS DU SOUVENIR

Jessie Oliveros et Dana Wulfekotte (ill.). Paris : Circonflexe, 2020, 40 p.

Elliott a plusieurs ballons dans lesquels il conserve ses souvenirs. Son grand-père, lui, en possède énormément. Mais un jour, il laisse un ballon s'envoler, puis plusieurs, jusqu'à ce qu'il n'en ait plus. Un album abordant le thème de la maladie d'Alzheimer.



6 À 9 ANS

LA LISTE : POUR GARDER SON CŒUR D'ENFANT MÊME QUAND ON SERA GRANDS

Mylen Vigneault et Maud Røegiers (ill.). Bruxelles : Alice jeunesse, 2020, 34 p.

Une petite fille reçoit en cadeau de son grand-père un carnet. À l'intérieur, une liste de petites actions à réaliser, comme manger une crème glacée à huit boules ou briser la solitude d'un enfant en allant lui parler. En grandissant, elle complète la liste des choses qu'elle expérimente elle-même. Elle fait ainsi renaître le souvenir de son grand-père.

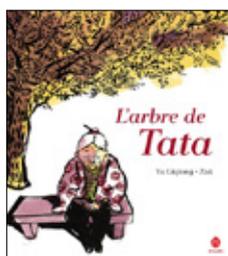


6 À 9 ANS

TU TE SOUVIENS DE MOI ?

Phil Cummings et Owen Swan (ill.). Paris : Circonflexe, 2019, 30 p.

Chaque jour, Ana rend visite à son grand-père, qui souffre de la maladie d'Alzheimer, à l'hôpital. Elle lui demande systématiquement s'il se souvient d'elle.

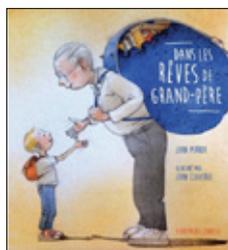


6 À 9 ANS

L'ARBRE DE TATA

Yu Liqiong et Zaü (ill.). Amboise : HongFei, 2017, 31 p.

Une petite fille est confiée à sa grand-tante âgée. Cette dernière lui révèle ses secrets et lui montre l'arbre planté dans un petit jardin, au bout de la rue. Lorsqu'elle découvre qu'il a été arraché pour laisser la place à un supermarché, son cœur se déchire.

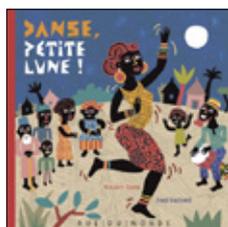


6 À 9 ANS

DANS LES RÊVES DE GRAND-PÈRE

Jean Perrot et Jean Claverie (ill.). Paris : Albin Michel jeunesse, 2017, 41 p.

Poésie. Des poèmes adressés par un grand-père à son petit-fils, jalonnant les étapes de la naissance à l'envol de l'enfant devenu adulte, entre attention, étonnement, goût du jeu, inquiétude et admiration. Un concentré d'émotions et de sentiments, plein d'écoute et de délicatesse, exprimant l'art d'être grand-père.



6 À 9 ANS

DANSE, PETITE LUNE !

Kouam Tawa et Fred Sochard (ill.). Voisins-le-Bretonneux : Rue du monde, 2017, 43 p.

Une vieille femme au dos courbé traverse chaque jour le village. Personne ne pourrait deviner qu'elle était autrefois une magnifique danseuse, la fille du batteur de tam-tam et de la chanteuse du village. Si aujourd'hui elle ne peut plus danser, son cœur ne s'est cependant pas arrêté de sautiller pour autant et, chaque jour, elle apporte du grain aux oiseaux pour qu'ils dansent dans son jardin.

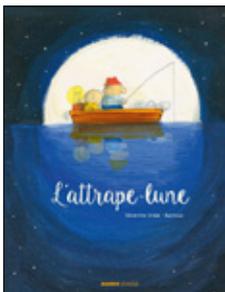


6 À 9 ANS

LES GRANDS-PARENTS

Stéphanie Ledu et Axelle Vanhoof (ill.). Toulouse : Milan, 2016, 29 p.

Un documentaire pour découvrir que grâce à ses grands-parents, il est possible de connaître l'histoire de sa famille.



6 À 9 ANS

L'ATTRAPE-LUNE

Séverine Vidal et Barroux (ill.). Paris : Mango jeunesse, 2016, 26 p.

Une histoire poétique évoquant le thème de la transmission entre générations.

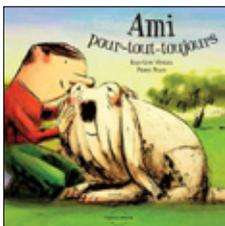


6 À 9 ANS

CAPITAINE PAPY

Benji Davies. Toulouse : Milan, 2015, 30 p.

Tim accompagne son grand-père sur une île merveilleuse. Le vieil homme s'y sent bien, il restera là. Tim doit donc rentrer tout seul, piloter seul le bateau. C'est très dur, mais Tim est courageux et son grand-père est toujours dans son cœur. Un album sur la séparation.



6 À 9 ANS

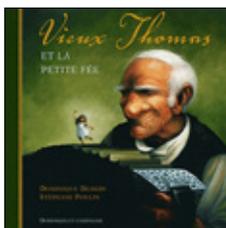
AMI POUR-TOUT-TOUJOURS

Kari-Lynn Winters et Pierre Pratt (ill.). Montréal : Planète rebelle, 2014, 33 p.

Les souvenirs des moments passés ensemble tissent au fil du temps des liens précieux d'affection. Même si l'enfant grandit et que son chien vieillit, tous deux savent qu'ils pourront compter l'un sur l'autre pour toujours. Une œuvre qui évoque avec tendresse le pouvoir de l'amour et de l'amitié pour résister au passage du temps.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



6 À 9 ANS

VIEUX THOMAS ET LA PETITE FÉE

Dominique Demers et Stéphane Poulin (ill.) Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2012, 30 p.

Vieux Thomas était en colère contre le monde entier. Un soir qu'il arpentait la plage en lançant des injures aux étoiles et aux vagues, il découvrit une fillette minuscule échouée sur le sable...

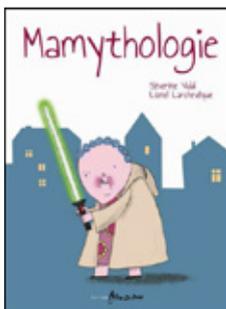


6 À 9 ANS

MARIE ET LES CHOSES DE LA VIE

Tine Mortier. Paris : Le Sorbier, 2011, 25 p.

La petite Marie est très proche de ses grands-parents. Quand sa grand-mère, après un malaise, reste hospitalisée, elle seule semble pouvoir la comprendre. Et à la mort de son grand-père, Marie conduit sa grand-mère pour qu'elle lui fasse un dernier adieu. Sur le deuil et la complicité entre les grands-parents et les petits-enfants.

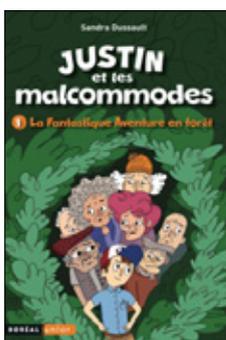


6 À 9 ANS

MAMYTHOLOGIE

Séverine Vidal. Montrouge : Frimousse, 2011, 27 p.

Un texte évoquant avec humour et tendresse la vieillesse et ses petits travers.



6 À 10 ANS

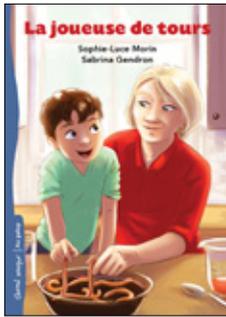
JUSTIN ET LES MALCOMMODES T.1 LA FANTASTIQUE AVENTURE EN FORÊT

Sandra Dussault et Martine Chapuis (ill.). Montréal : Boréal, 2018, 136 p.

Justin est distrait, ce matin, quand il monte dans l'autobus. Il est déjà loin de l'école lorsqu'il se rend compte qu'il a accidentellement rejoint un groupe de vieillards partis faire une sortie en forêt. Et quelle sortie ! Bien malgré lui, Justin se retrouve au milieu des bois, à des kilomètres de toute civilisation, avec une brochette de grands-parents tous plus têtus les uns que les autres.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



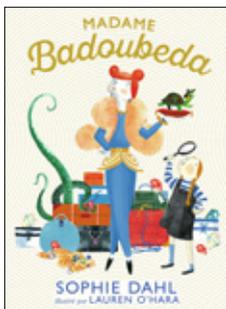
6 À 10 ANS

LA JOUEUSE DE TOURS

Sophie-Luce Morin et Sabrina Gendron. Montréal : Bayard Canada livres, 2018, 47 p.

Adrien et sa grand-maman partageaient de belles activités jusqu'à ce que la maladie frappe mamie Laura. Le petit garçon fait tout ce qu'il peut pour aider sa grand-mère à retrouver la mémoire, mais la joueuse de tours s'amuse à tout mélanger dans la tête de mamie Laura.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



8 À 9 ANS

MADAME BADOUBEDA

Sophie Dahl et Lauren O'Hara (ill.). Paris : Gallimard Jeunesse, 2020, 54 p.

Emma vit à l'Hôtel de la sirène. Elle s'intéresse à une nouvelle cliente, une mystérieuse vieille femme aux cheveux rouges. La petite fille est certaine que c'est une aventurière en fuite. Toutes deux débordantes d'imagination, elles nouent une amitié profonde.



8 À 9 ANS

LE CLUB DES VIEILLES TAUPES

Anne-Sophie Tilly et Loïc Hervouet (ill.). Montréal : Marcel Didier, 2020, 265 p.

Louis passe l'été chez sa grand-mère à Montréal, ce qui veut dire : pas de cellulaire, pas de tablette et pas de connexion pendant deux mois ! Il pensait au moins y retrouver Jeanne, dont il est secrètement amoureux, mais elle est partie pour un camp de triathlon. L'été promet d'être long... Pourtant, après quelques jours, il s'aperçoit que, sous leurs airs de vieux jardiniers paisibles, sa grand-mère et ses amis cachent un projet secret. Ces « vieilles taupes » seraient-elles au cœur d'une drôle d'affaire ?

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

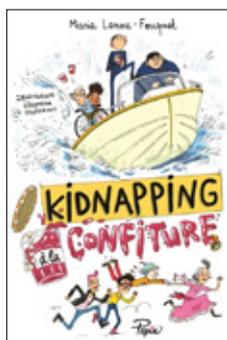


9 À 12 ANS

COMMENT ON A SAUVÉ MON GRAND-PÈRE: TERRA INCOGNITA

Aurélia Coulaty et Hubert Poirot-Bourdain (ill.). Paris 15 : Magnard jeunesse, 2019, 155 p.

Saule est en 6e, au collège André Meunier à Paris. Il a quelques difficultés en classe, notamment en raison de sa dyslexie. Un jour, il apprend que ses parents veulent envoyer Albert, son grand-père, atteint de la maladie d'Alzheimer, en maison de retraite. Aidé de son copain Nesrine, il décide de tout faire pour les en empêcher.



9 À 12 ANS

KIDNAPPING À LA CONFITURE

Marie Lenne-Fouquet et Églantine Ceulemans (ill.). Paris : Éditions Sarbacane, 2019, 204 p.

Trois enfants de 11 ans, Césarine, malvoyante, Chris, atteint de forte myopie, et Darian, timide maladif, trouvent toujours de drôles d'idées pour s'occuper comme tartiner de beurre la maison d'un voisin. Arrêtés par les gendarmes, ils écopent de travaux d'intérêt général dans une maison de retraite. Ils y rencontrent trois vieux cascadeurs loufoques et un infirmier intimidant surnommé le King.



9 À 12 ANS

BIENVENUE À LA FERME !

Romain Gadiou et Chloé Sastre. Grenoble : Éditions Glénat, 2017, 90 p.

Mamette n'a pas toujours été une gentille et souriante grand-mère de 80 ans. Elle se souvient de son enfance dans les années 1930. Une époque difficile pour la jeune Marinette que sa mère confie à ses grands-parents, dans la ferme familiale. Entre les moissons d'été et l'élevage des chèvres, elle va se faire de nouveaux amis et rencontrer le futur grand amour de sa vie.

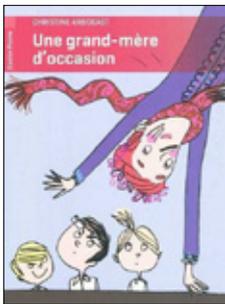


9 À 12 ANS

LE FAUTEUIL DE GRAND-MÈRE

Charlotte Herman et Claire Perret (ill.) Paris : Flammarion, 2013, 211 p.

Sheila, 10 ans, doit partager sa chambre avec sa grand-mère qui ne peut plus vivre seule. Elle doit aussi supporter l'affreux vieux fauteuil auquel son aïeule est très attachée. Elles vont devenir complices, et la petite fille réussira à rendre le sourire à sa grand-mère tout en perçant le mystère de ce fauteuil.

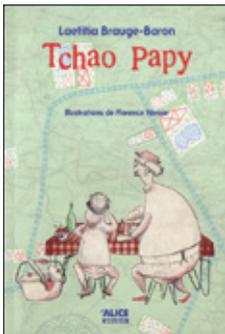


9 À 12 ANS

UNE GRAND-MÈRE D'OCCASION

Christine Arbogast. Paris : Flammarion, 2011, 89 p.

La salle de jeux de Nicolas est transformée en chambre pour une vieille dame. Nicolas n'est pas ravi mais il devient vite très enthousiaste quand il commence à connaître la nouvelle venue, Madame Ushuari.

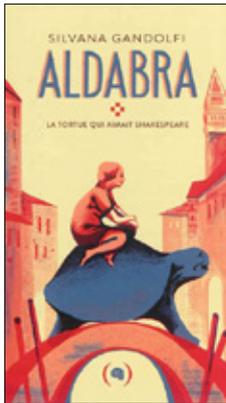


9 À 15 ANS

TCHAO PAPY

Laetitia Brauge-Baron et Florence Weiser (ill.) Bruxelles : Alice, 2012, 157 p.

Hippolyte, le grand-père de Léo, a 79 ans et perd la mémoire. Les parents de Léo lui reprochent sans arrêt son dernier oubli. Léo, lui, préfère l'aimer tel qu'il est. Lorsque les parents de Léo décident de placer Hippolyte dans une maison de retraite, Léo se révolte et organise un petit voyage en cachette avec son grand-père dans un endroit que celui-ci a toujours voulu revoir.



10 À 15 ANS

ALDABRA, LA TORTUE QUI AIMAIT SHAKESPEARE

Silvana Gandolfi. Paris : Les Grandes personnes, 2014, 184 p.

À Venise, dans le quartier de la Celestia, vit Mamie Eia, qui adore Shakespeare. Tous les jours, sa petite-fille Elisa vient lui rendre visite. Peu à peu, pour échapper à la mort, Eia se change en une tortue géante de l'archipel d'Aldabra.



12 À 17 ANS

DEUX FLEURS EN HIVER

Delphine Pessin. Paris : Romans Didier jeunesse, 2020, 187 p.

Le quotidien d'une maison de retraite est bouleversé par l'arrivée de Violette, une nouvelle résidente désespérée et perdue, et de Capucine, une stagiaire qui change de couleur de perruque au gré de ses humeurs et de son apprentissage du métier d'aide-soignante.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



12 À 17 ANS

QUAND LES GROSEILLES SERONT MÛRES

Joanna Concejo. Le Puy-en-Velay : L'Atelier du poisson soluble, 2015, 92 p.

Henri avait beaucoup de temps. Jusque-là il n'avait utilisé que soixante-dix années et il se disait que c'était infiniment peu.

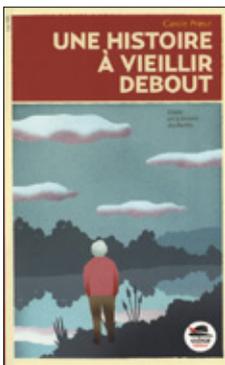


12 À 17 ANS

CE CAHIER EST POUR TOI

Valérie Dayre. Genève : La Joie de lire, 2014, 103 p.

Nouchka perd la tête. Sa fille est contrainte de la placer dans une maison spécialisée. La vieille dame continue d'entretenir des relations avec son petit-fils, Gaspard, et consigne ses pensées dans un cahier qu'elle lui confiera.

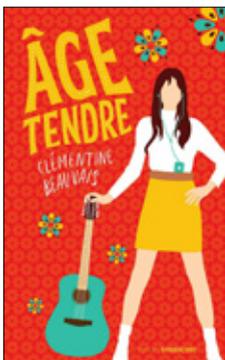


12 À 17 ANS

UNE HISTOIRE À VIEILLIR DEBOUT

Carole Prieur. Paris : Oskar, 2012, 162 p.

Alors que le grand-père de Lou s'est échappé de sa maison de retraite, la petite fille décide de fuguer avec son amie Najette pour le retrouver.



15 À 17 ANS

ÂGE TENDRE

Clémentine Beauvais. Paris : Sarbacane, 2020, 378 p.

La présidente de la République ayant décidé que tout élève doit accomplir une année de service civique entre sa troisième et sa seconde, Valentin a posé ses vœux. Malheureusement pour lui, ils n'ont pas été respectés et l'adolescent est envoyé dans un centre pour personnes âgées atteintes d'Alzheimer, situé dans le Pas-de-Calais, conçu pour ressembler à un village des années 1960.



Aussi disponible sur prenumerique.ca

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT DE RICHES
COLLECTIONS DE DVD ET BLU-RAY DISPONIBLES
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.

FICTION



G

L'ADIEU

Lulu Wang. 2019, 100 min.

Drame (États-Unis). Lorsqu'ils apprennent que Nai Nai, leur grand-mère et mère tant aimée, est atteinte d'une maladie incurable, ses proches, selon la tradition chinoise, décident de lui cacher la vérité. Ils utilisent alors le mariage de son petit-fils comme prétexte à une réunion de famille pour partager tous ensemble ses derniers instants de bonheur. Pour sa petite fille, Billi, née en Chine mais élevée aux États-Unis, le mensonge est plus dur à respecter. Mais c'est aussi pour elle une chance de redécouvrir ses origines, et l'intensité des liens qui l'unissent à sa grand-mère.



G

LE CLUB DE LECTURE

Bill Holderman. 2018, 103 min.

Comédie sentimentale (États-Unis). Diane, Vivian, Sharon et Carol sont amies depuis de longues années. Arrivées à un âge vénérable, elles ont l'impression que leurs plus belles années sont derrière elles, jusqu'à ce qu'elles découvrent le roman « Cinquante nuances de Grey » à leur club de lecture. À travers les pages de ce livre, elles réalisent qu'il leur reste de la passion et le goût du risque en elles.

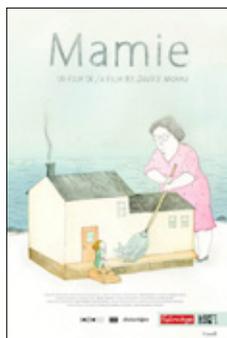


13+

QUAND L'AMOUR SE CREUSE UN TROU

Ara Ball. 2018, 89 min

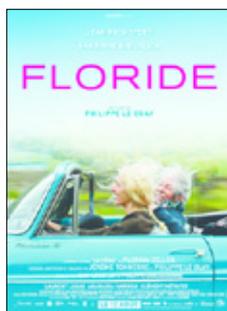
Drame (Québec). Montréal, juin 1995. Jeune délinquant, Miron fait la fête au lieu d'aller à l'école. Ses parents, tous deux professeurs d'université, le forcent alors à les suivre à la campagne dans l'espoir que l'éloignement des distractions de la ville lui permette de se concentrer et de réussir finalement ses études secondaires. Après une semaine au chalet, Miron rencontre Florence, la voisine de 73 ans. C'est le coup de foudre entre les deux.



MAMIE

Janice Nadeau. 2016, 6 min.

Film d'animation (Canada). Mamie habite en Gaspésie dans une maison faisant dos à la mer. Sa petite-fille se questionne : « Pourquoi Mamie ne s'intéresse-t-elle ni à moi, ni à ses autres petits-enfants ? Pourquoi ne partage-t-elle pas avec moi son affection et sa belle couverture ? Que s'est-il passé pour rendre Mamie si indifférente ? » À l'image de sa demeure, Mamie se renferme et ne laisse entrer quiconque dans son cœur. S'il est vrai que nous sommes le condensé de nos expériences et de ceux que l'on accueille dans notre vie, que reste-t-il si on ne laisse personne y entrer ?



FLORIDE

Philippe Le Guay. 2015, 109 min.

Comédie dramatique (France). À l'approche de son 82^e anniversaire, Claude Lherminier devient de plus en plus désorienté alors que sa mémoire le fuit tranquillement. Sa fille Carole, occupée à la gestion de l'entreprise familiale, peine à veiller sur ce père qui a même oublié que son autre fille est décédée depuis neuf ans. Après un incident qui aurait pu avoir des conséquences désastreuses, le vieil homme doit quitter la maison qu'il habitait pour emménager chez Carole. Cependant, malgré toute sa bonne volonté, celle-ci devra prendre une grave décision pour le bien de son père.

G



LES SOUVENIRS

Jean-Paul Rouve. 2014, 96 min.

Comédie dramatique (France, Belgique). Romain a 23 ans et rêve de devenir écrivain un jour. Pour le moment, il se contente d'être veilleur de nuit dans un petit hôtel parisien. Michel, son père, vient de prendre sa retraite. Malheureusement, son couple a du mal à s'adapter. Romain partage ses frustrations tout en ayant une belle relation avec Madeleine, sa grand-mère, veuve depuis peu. Placée contre son gré dans une résidence pour personnes âgées par ses enfants, l'octogénaire s'y sent mal à l'aise. Un jour, elle s'enfuit et trouve refuge dans son village natal, en Normandie. Inquiet, Romain part à sa recherche. Lorsqu'il la retrouve, il accepte de l'aider à revivre des souvenirs d'antan.

G



LES VIEUX QUI REVIVAIENT LEUR JEUNESSE ISLANDAISE

Martha Stephens et Aaron Katz. 2014, 95 min. (v.o. : Land Ho!)

Comédie (Islande, États-Unis). Mitch, médecin riche et vulgaire du sud des États-Unis, débarque chez Colin, son ex-beau-frère d'origine australienne et au tempérament discret. Pour tromper l'ennui et reconforter Colin suite à sa séparation douloureuse avec sa deuxième conjointe, Mitch, également divorcé et retraité, l'oblige à l'accompagner en Islande, tous frais payés.

G DÉCONSEILLÉ
AUX JEUNES
ENFANTS

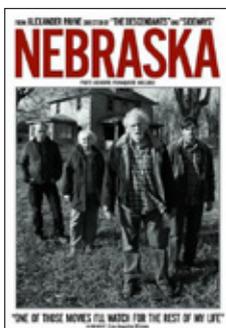


ANATOMIE

Patrick Bossé. 2013, 8 min.

Court métrage sans dialogue (Canada). Dans une chambre blanche, les corps vieillissants des acteurs Gilles Pelletier et Françoise Graton témoignent d'un amour plus fort que le temps et s'engagent dans un captivant dialogue du désir qui défie l'inertie, la vieillesse et la mort. Un court métrage épuré qui mise sur les sensations.

G

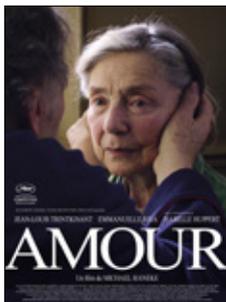


NEBRASKA

Alexander Payne. 2013, 114 min.

Comédie dramatique (États-Unis). Convaincu qu'il a remporté le gros lot d'une loterie privée, Woody Grant, vieillard confus et en perte d'autonomie vivant au Montana, prend la route, à pied, dans le but de se rendre à Lincoln, Nebraska, où, pense-t-il, son chèque l'attend. Afin de mettre fin à sa lubie, son fils David accepte de le conduire jusqu'au Nebraska.

G



13+

AMOUR

Michael Haneke. 2012, 127 min.

Drame (France, Allemagne, Autriche). Professeure de piano à la retraite, Anne se retrouve paralysée du côté droit à la suite d'une opération au cerveau qui a échoué. Son époux Georges, également octogénaire, décide de prendre lui-même soin d'elle, dans le confort de leur appartement parisien.



G

TROIS FOIS 20 ANS

Julie Gavras. 2011, 95 min. (v.o. : Late Bloomers)

Comédie dramatique (France, Belgique, Grande-Bretagne). Mariés depuis de nombreuses années, Mary et Adam forment un couple heureux et uni. Toutefois, à l'approche de la soixantaine, ils réagissent chacun très différemment face à la vieillesse. Peu à peu, le couple s'effrite et les disputes éclatent pour des futilités. En quête de sa jeunesse enfuie, Adam quitte la maison, à la grande surprise de ses trois enfants.

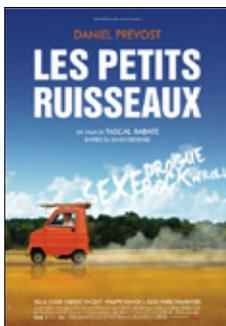


G

ET SI ON VIVAIT TOUS ENSEMBLE ?

Stéphane Robelin. 2011, 91 min.

Comédie dramatique (France, Allemagne). À 75 ans, quatre amis unis depuis 40 ans décident de vivre en communauté plutôt que de s'enfermer dans une maison de retraite... Un film qui traite sans tabous de la dépendance du troisième âge.



G

LES PETITS RUISSEAUX

Pascal Rabaté. 2010, 107 min.

Comédie dramatique (France). À la mort subite de son vieil ami Émile, Edmond, veuf retraité qui jalousait secrètement les frasques sexuelles de son partenaire de pêche, remet soudainement en question sa vie solitaire et routinière. Sur un coup de tête, le vieil homme quitte son patelin dans l'espoir de trouver l'aventure ailleurs.



G

GETTING ON

Miguel Arteta, Howard Deutch et Martin Becky. 2009-2012 (HBO).

Série télévisée comique (États-Unis). Employées dans l'aile gériatrique d'un hôpital, des infirmières prodiguent les soins quotidiens aux patients dont elles ont la garde.

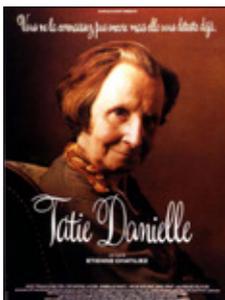


G

LÀ-HAUT

Pete Docter et Bob Peterson. 2009, 96 min. (v.o. : Up)

Film d'animation (États-Unis). Menacé d'être envoyé dans un centre pour retraités, le septuagénaire Carl Fredrickson noue des millions de ballons à sa maison et s'envole à son bord vers l'Amérique du Sud, exauçant du coup le rêve de sa défunte épouse. Le vieil homme ignorait toutefois que Russell, un boy-scout volubile, se trouvait sur le balcon au moment du décollage.



G

TATIE DANIELLE

Étienne Chatiliez. 1990, 106 min.

Comédie satirique (France). Une petite vieille acariâtre, répondant au doux nom de Tatie Danielle, aime à martyriser son entourage, en particulier sa bonne, Odile, qui finit par se tuer dans un accident tout à fait évitable. La dame seule est accueillie alors par son gentil et naïf neveu Jean-Pierre qui l'installe chez lui à Paris, auprès de sa femme et de ses enfants.

DOCUMENTAIRES

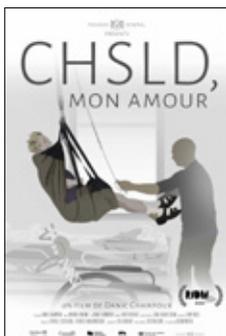
Logement, maintien à domicile et hébergement



CHSLD

François Delisle. 2020, 20 min.

François Delisle dresse un portrait intime de sa mère résidente d'un CHSLD. Une plongée dans la vie quotidienne et médicale d'une femme au terme de sa vie, où persistent le respect, l'amour et la dignité.



CHSLD, MON AMOUR

Danic Champoux. 2020, 46 min.

Nous voulons tous vieillir et mourir paisiblement à la maison, entourés de nos enfants. Mais entre le rêve et la réalité, la nature en décide souvent autrement. Tourné au centre d'hébergement Émilie Gamelin à Montréal, Ce documentaire jette un regard bienveillant sur la prise en charge de ceux que la nature a choisi de ne pas entendre.



LE CHÂTEAU

Denys Desjardins. 2020, 75 min.

Madeleine a 86 ans. Depuis cinq ans, elle vit au Château Beaurivage, une résidence pour personnes âgées située à Montréal-Nord. Et la dame s'y plaît, beaucoup. Elle y côtoie les résidents et accueille avec enthousiasme chacune des visites de ses trois enfants qu'elle adore. Mais alors que son état se dégrade et que ses souvenirs commencent à lui jouer quelques tours, cette femme doit déménager, elle qui s'était promis de demeurer dans le même appartement jusqu'à la fin de ses jours. Dans ce poignant documentaire exploratoire, le cinéaste aborde une nouvelle facette de la mémoire à travers le désarmant et intime portrait d'une mère, la sienne, qui doit faire face aux aléas de l'âge.



UNE FAMILLE D'ACCUEIL POUR PERSONNES ÂGÉES

Format familial (segment), **Télé-Québec**. 2020, 10 min.

En ligne : <https://formatfamilial.telequebec.tv/emissions/139/une-famille-d-accueil-pour-les-personnes-agees/476/famille-d-accueil-pour-personnes-agees>

Bianca rencontre Michèle qui partage son quotidien avec 9 aînés.



AIDE À DOMICILE

Ça vaut le coût (segment), **Télé-Québec**. 2019, 7 min.

En ligne : <https://cavautlecout.telequebec.tv/emissions/126/aldo-logiciel-pour-declaration-de-revenus-aide-a-domicile/44356/aide-a-domicile>

Pour aider nos proches vieillissants en perte d'autonomie à rester le plus longtemps chez eux, on a parfois besoin de se tourner vers les services d'aide à domicile. Comment s'y prendre pour dénicher les services et faire le meilleur choix ?



VIEILLIR AVEC DES AMIS

Format familial (segment), **Télé-Québec**. 2018, 6 min.

En ligne : <https://formatfamilial.telequebec.tv/emissions/65/vieillir-entoure-de-ses-amis/476/vieillir-avec-des-amis>

Rencontre avec un groupe d'amis qui a transformé une ancienne caisse populaire en résidence nouveau genre.



QUEL EST LE COÛT POUR VIVRE DANS UNE RÉSIDENCE PRIVÉE POUR PERSONNES ÂGÉES ?

L'indice Mc Sween (segment), **Télé-Québec**. 2018, 5 min.

En ligne : <http://lindicemcsween.telequebec.tv/emissions/100487145/residence-pour-personnes-agees-se-qualifier-pour-le-rap/40575/quel-est-le-cout-pour-vivre-dans-une-residence-privee-pour-personnes-agees>

Pierre-Yves donne un mandat à un complice aîné : visiter une résidence de personnes âgées haut de gamme pour voir combien ça coûte pour y vivre. Il se demande aussi si la vente de la résidence familiale permet à un retraité d'y vivre confortablement pendant plusieurs années.



RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂNÉS

Ça vaut le coût (segment), **Télé-Québec**. 2017, 6 min.

En ligne : <https://cavautlecout.telequebec.tv/emissions/73/spiraliseurs-nuage-residences-pour-personnes-agees/31246/residences-privées-pour-aines>

Critères d'ordre pratique et financier pour évaluer et choisir une résidence privée pour aînés.



LA BELLE VISITE

Jean-François Caissy, Office national du film du Canada. 2010, 80 min.

Documentaire (Québec). Le lieu : un ancien motel reconverti en résidence pour personnes âgées, situé en bordure d'une route régionale, avec le fleuve Saint-Laurent à l'arrière-plan. Le temps : une année, durant laquelle le documentariste observe le quotidien tranquille des pensionnaires de l'établissement. Au fil des saisons, certains visages disparaissent, d'autres les remplacent.

Abus envers les aînés



MALTRAITANCE DES ÂNÉS

Ça me regarde, AMI-Télé. 2018, 9 min.

En ligne : <https://www.amitele.ca/category/ca-me-regarde/media/maltraitance-des-aines>

Le conseil pour la protection des malades poursuit le réseau des CHSLD du Québec pour maltraitance. Derrière ce recours collectif historique, il n'y a pas moins de 37 000 résidants qui vivent des situations inacceptables depuis trop longtemps.

Nouvelles technologies



COURS TECHNO POUR LES AÎNÉS

Format familial (segment), **Télé-Québec**. 2018, 6 min.

En ligne : <http://formatfamilial.telequebec.tv/emissions/80/la-technologie-et-les-grands-parents/476/cours-techno-pour-les-aines>

Sébastien et Nellie Brière, spécialiste numérique, convient des grands-parents accompagnés de leur petits-enfants à suivre un cours de base pour mieux comprendre la révolution électronique.

Amour et sexualité



L'AMOUR À LA PLAGES

Judith Plamondon et Lessandro Sócrates. 2018, 53 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/l-amour-a-la-plage/S01E01?lectureauto=1>

Un portrait intimiste de quatre hommes et femmes de 70 ans qui vivent des débuts amoureux. Ces vacanciers québécois migrent chaque hiver pour la Floride en quête de soleil, de chaleur et de compagnie. Derrière leur quête d'amour se cache un désir de profiter de cette deuxième et ultime jeunesse qui vient avec la retraite. Ces vieux amoureux caressent tous l'espoir d'avoir quelqu'un avec qui faire le reste du chemin.

L'ÉROTISME ET LE VIEIL ÂGE

Fernand Dansereau. 2017, 83 min.

Documentaire (Québec). Il règne dans nos sociétés un puissant tabou en ce qui concerne la sexualité des personnes âgées. Comme si l'intérêt pour la chose ne pouvait trouver justification que dans la jeunesse, l'âge de la procréation. Pourtant l'attrait pour la sexualité ne disparaît pas avec l'âge. Ni les multiples pratiques qu'elle suscite !





DES NUANCES DE SEXE ET DE GRIS

Sophie Lambert. 2017, 52 min.

En ligne : https://www.youtube.com/watch?v=yDNI3tt_qdY

Documentaire (Québec). Dans une société où la beauté et le désir sont trop souvent associés à la jeunesse et où les personnes âgées deviennent une représentation de notre fin de cycle, il est difficile d'imaginer « les vieux » en train de faire l'amour. On les imagine souvent gris et dénués de toute forme de désir. Le sexe existe-t-il chez les aînés ? Ce documentaire rend hommage à la vie qui continue et s'oppose à l'image de la vieillesse que l'on s'est fabriquée, celle d'un chemin vers la mort.



SEXUALITÉ DES FEMMES ÂGÉES

Maux d'amour. 2002, 25 min.

Docufiction (Québec). Les femmes âgées sont souvent prises dans un carcan de valeurs morales, religieuses et familiales. Celles qui sont veuves depuis plusieurs années hésitent à avoir un partenaire de peur de déplaire à leur entourage. Elles sont souvent forcées de vivre leur relation en cachette et certaines renoncent même à toute sexualité alors qu'elles pourraient être actives jusqu'à leur mort.



SEXUALITÉ DES HOMMES ÂGÉS

Maux d'amour. 2002, 25 min.

Docufiction (Québec). Contrairement à ce que pensent la plupart des gens, la vie sexuelle des hommes âgés est bien réelle mais souvent, l'entourage ne la favorise pas. Les centres d'hébergement refusent que les couples demeurent dans la même chambre. Les hommes sont isolés, infantilisés, et ceux qui manifestent leur désir sont parfois traités de pervers alors que c'est pourtant là la plus belle preuve qu'ils sont en vie.

Autres



LE VIEIL ÂGE ET L'ESPÉRANCE

Fernand Dansereau. 2019, 87 min.

À partir de témoignages d'amis, de spécialistes de la santé et de philosophes, le réalisateur s'interroge sur l'attitude à adopter face à la mort.



VIEUX, MAIS PAS FINIS !

Banc public, Télé-Québec. 2018, 23 min.

En ligne : <http://bancpublic.telequebec.tv/emissions/emission-71>

Le poids démographique de plus en plus important des aînés ne s'accompagne pas d'un poids social d'égale importance. Leur opinion n'est pas considérée comme aussi valable que celle de la population dite « active », sans compter la discrimination basée sur l'âge et ses effets pervers. Plus les personnes âgées vieillissent, plus nous avons tendance à les considérer comme inutiles, vulnérables et coûteuses socialement. Mais être vieux, c'est loin de vouloir dire qu'on est fini !



EST-IL POSSIBLE DE MOURIR POUR PAS CHER ?

L'indice McSween (segment), **Télé-Québec.** 2017, 5 min.

En ligne : <https://lindicemcsween.telequebec.tv/emissions/100430016/la-mort-a-petit-prix-alexandre-bilodeau-entre-or-et-argent/35396/est-il-possible-de-mourir-pour-pas-cher>

Pierre-Yves dévoile les astuces pour obtenir un arrangement funéraire presque gratuit.

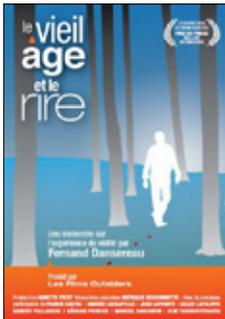


LES GRANDS-PARENTS

Format Familial, Télé-Québec. 2017, 23 min.

En ligne : <http://formatfamilial.telequebec.tv/emissions/48/les-grands-parents>

Une émission spéciale consacrée aux grands-parents avec une Montée de lait de Bruno Blanchet, père et grand-père poule.



LE VIEIL ÂGE ET LE RIRE

Fernand Dansereau. 2012, 65 min.

Documentaire (Québec). Fernand Dansereau explore dans ce documentaire la relation particulière entre l'âge et le rire. Il poursuit plusieurs pistes de réflexion et essaie de retracer les sources de la résistance qui nous gagne quand on tente d'associer les termes rire et vieillesse. Est-il raisonnable d'espérer une sorte de sagesse ultime qui permette, en fin de vie, d'accéder à une grâce souriante qui transcende la peur, les regrets et le chagrin ?



UN DIMANCHE À 105 ANS

Daniel Léger. 2007, 13 min.

En ligne : https://www.onf.ca/film/un_dimanche_a_105_ans/

Documentaire hommage d'un arrière-petit-fils à son arrière-grand-mère. L'espace d'un dimanche, l'Acadienne centenaire se prête au jeu du cinéma. Filmée dans son quotidien, Aldéa aborde à sa façon des sujets universels. De la toilette du matin jusqu'au « petit coup » avalé d'un trait avant de se mettre au lit, chaque moment est ponctué d'une boutade inattendue ou d'une réflexion existentielle.

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

Général

INSTITUT DE PLANIFICATION DES SOINS DU QUÉBEC

Téléphone 514 805-2408
Site Web www.planificationdessoins.org

L'Institut a comme mission d'aider les gens en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie dégénérative à planifier leurs soins de santé. Le site Web propose notamment des exemples de directives anticipées et explique comment rédiger un « Profil de ses valeurs ». L'institut offre aussi des conférences et formations en ligne.

Information juridique

CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

www.justicedeproximite.qc.ca

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans six régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

Téléphone 514 879-1793
Téléphone sans frais 1 800 263-1793
Site Web www.cnq.org

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

Ligne sans frais 1-800-NOTAIRE (668-2473)

Discuter sans frais avec un notaire.

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 CPM-AIDE (276-2433)
Site Web www.cpm.qc.ca

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

CURATEUR PUBLIC

Téléphone 514 873-4074
Téléphone sans frais 1 844 532-8728
Site Web www.curateur.gouv.qc.ca

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

Téléphone 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)
Site Web <http://fcaap.ca>

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'utilisateur dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'utilisateur pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

JURISTES À DOMICILE

Téléphone 514 944-9929
Site Web www.juristesadomicile.com

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

PROTECTEUR DU CITOYEN

Téléphone sans frais 1 800 463-5070
Site Web <https://protecteurducitoyen.qc.ca>

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

Téléphone 514 436-3744
Site Web www.rpcu.qc.ca

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours des usagers du système de la santé.

RESSOURCES WEB

Ressources génériques

CENTRE UNIVERSITAIRE DE SANTÉ MCGILL

La sécurité des patients et l'utilisation des contentions physiques: Que devez-vous savoir?

http://www.educationdespatientscumc.ca/DATA/GUIDE/349_fr~v~securite-des-patients-et-l-utilisation-des-contentions-physiques.pdf

Ce dépliant a été développé afin vous informer de ce qu'est une contention physique.

CHOISIR AVEC SOINS

www.choisiravecsoin.org

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE

<http://www.organismesante.ca/ressources/how-to-health-guide-guide-sant%C3%A9-pratique.aspx>

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – SERVICES AU PUBLIC

www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx

La section « Services au public » du Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA – LE GUIDE CANADIEN DE L'ENGAGEMENT DES PATIENTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

<https://www.patientsafetyinstitute.ca/fr/toolsresources/patient-engagement-in-patient-safety-guide/pages/default.aspx>

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA – PARTICIPATION ET COLLABORATION DES PATIENTS, DES FAMILLES ET DES PROCHES AIDANTS

<https://www.fcass-cfhi.ca/WhatWeDo/PatientEngagement/PatientEngagementResourceHub/Results.aspx>

Vous trouverez sur cette page de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé des informations au sujet de la participation et de la collaboration des patients dans leurs soins de santé, entre autres sur le projet Faire le pont vers la maison qui permet d'améliorer la qualité des soins ainsi que l'expérience des patients, des proches aidants et des prestataires de soins durant les transitions de l'hôpital au domicile.

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA – VIREZ EN MODE SÉCURITÉ

www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx

Le volet « Public » du programme VIREZ en mode sécurité a pour but de vous aider à prendre une part active dans la sécurité de ses soins de santé. Il offre des ressources sur un éventail de sujets pour faire des choix de soins informés, des liens vers d'autres patients et des conseils pour travailler avec les prestataires de soins de santé selon ses besoins personnels.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/parler-a-votre-medecin>

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – INFO-SANTÉ 811

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – ORGANISATION DES SERVICES

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/>

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – PERDRE SON AUTONOMIE

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/perdre-son-autonomie/Pages/accueil.aspx>

Vous êtes une personne en perte d'autonomie? Ce site contient des renseignements sur les programmes et services gouvernementaux auxquels vous pourriez avoir droit. Les aidants qui vous soutiennent y trouveront également des renseignements utiles.

INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA

www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-sant%C3%A9>

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS

<https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui réponde à vos besoins.

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – GRAND PUBLIC

www.opq.org/fr-CA/grand-public/

La section « Grand public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

Le blogue

<http://blogue.opq.org>

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/Pages/assurance-maladie.aspx

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC

Aide-mémoire : Ma santé, j'en prends soin

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf>

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

VITALITÉ – LA SANTÉ

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/>

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.

CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

www.reseaudeprescription.ca

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

Information juridique

COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

Les droits et les responsabilités

www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

Une loi pour protéger vos droits

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

ÉDUCALOI – SANTÉ

www.educaloi.qc.ca/categories/sante

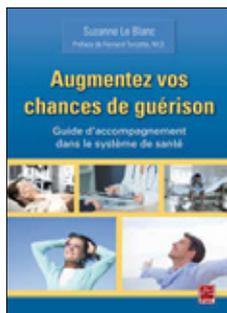
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

VOS DROITS EN SANTÉ

www.vosdroitsensante.com

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

SUGGESTIONS DE LECTURE



AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ

Suzanne Le Blanc. Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.



PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE

Lucile Sergent et Samuel Pouvereau. Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ

Yves Lamontagne. Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

Mary Liber. Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

Martine Perez. Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.

LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS

BAnQ propose une panoplie de services adaptés gratuits à distance et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à tous les résidents québécois vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, à l'audition, à la parole, à la vision, à l'apprentissage ou aux facultés intellectuelles, peu importe leur âge.

- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en vidéo-description et plus encore!
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

Abonnement et information à banq.qc.ca



Photo : iStockphoto

GRANDE
BIBLIOTHÈQUE



Bibliothèque
et Archives
nationales

Québec





ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | WWW.ABPQ.CA | INFO@ABPQ.CA