

JOURNAL

Le Rendez-vous

L'automne est arrivé, avec sa douceur et ses couleurs. Durant cette période, la nature ralentit son élan, comme elle nous le démontre par son processus de changement. C'est également le moment pour nous de ralentir.

Souvent difficile à faire pour soi, ralentir est un processus normal, bénéfique et positif. Pourquoi est-ce un défi de prendre le temps de faire les choses, de respirer doucement et de vivre lentement?



CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU
SOUTIEN DU DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.

Accepter naturellement de ralentir

Viellir, ce n'est pas seulement se voir proposer une place assise dans l'autobus par des jeunes bien élevés : c'est reconnaître que notre corps change, devient plus fragile et parfois douloureux. Nous sommes naturellement moins vifs, et il arrive que certains maux s'installent pour de bon, rappelant que la médecine a ses limites.

Bien sûr, face à ces épreuves, certains d'entre nous peuvent se lamenter ou nier ces changements, repoussant leurs propres limites. Mais il est également possible d'adopter une attitude de douce acceptation. En acceptant sereinement notre condition, nous évitons de la mettre constamment en avant. Si nous reconnaissons nos limites, par exemple, prendre l'ascenseur au lieu des escaliers, nous n'avons pas besoin de nous excuser ou de le dramatiser. En reconnaissant ces limites, nous embrassons également l'opportunité de dire au revoir à certaines choses, tout en ouvrant la porte à de nouvelles découvertes sur nous-mêmes.

Nos limitations sont bien plus qu'une épreuve physique ; elles représentent un défi spirituel. Elles nous invitent à nous tourner vers l'intérieur, à apprécier les moments de silence, à contempler la beauté d'un paysage par la fenêtre ou à être attentifs aux rêves et aspirations de notre âme. Dans cette tranquillité, nous trouvons un lien plus profond avec le monde qui nous entoure, créant une connexion renouvelée avec ceux qui partagent notre chemin.

Texte tiré du livre : Viellir dans la Sérénité d'Anselm Grün

**JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES AÎNÉS**

1^{er} octobre 2023

**Bien vieillir,
un heureux défi!**



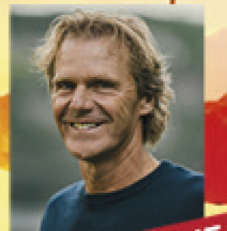
En partenariat avec :

Québec

Merci à notre partenaire :

QUÉBECOR

**SAGUENAY
LAC-ST-JEAN**
RÉGION HÔTE
— 2023 —



**PIERRE LAVOIE
PORTE-PAROLE 2023**

Mots cachés

Septembre · Blé · Bouillon
 · Octobre · Récolte · Elfe ·
 Nid · Maïs · Sucré ·
 Crépuscule · Automne ·
 Orange · Balai · Chaton ·
 Étoile · Aube · Lune

E	F	L	E	N	M	O	T	U	A
S	E	P	T	E	M	B	R	E	U
B	O	U	I	L	L	O	N	T	B
C	R	E	P	U	S	C	U	L	E
H	A	D	I	N	C	T	I	O	L
A	N	S	T	E	R	O	O	C	I
T	G	I	A	L	A	B	U	E	O
O	E	A	S	U	C	R	E	R	T
N	I	M	L	B	L	E	L	E	E

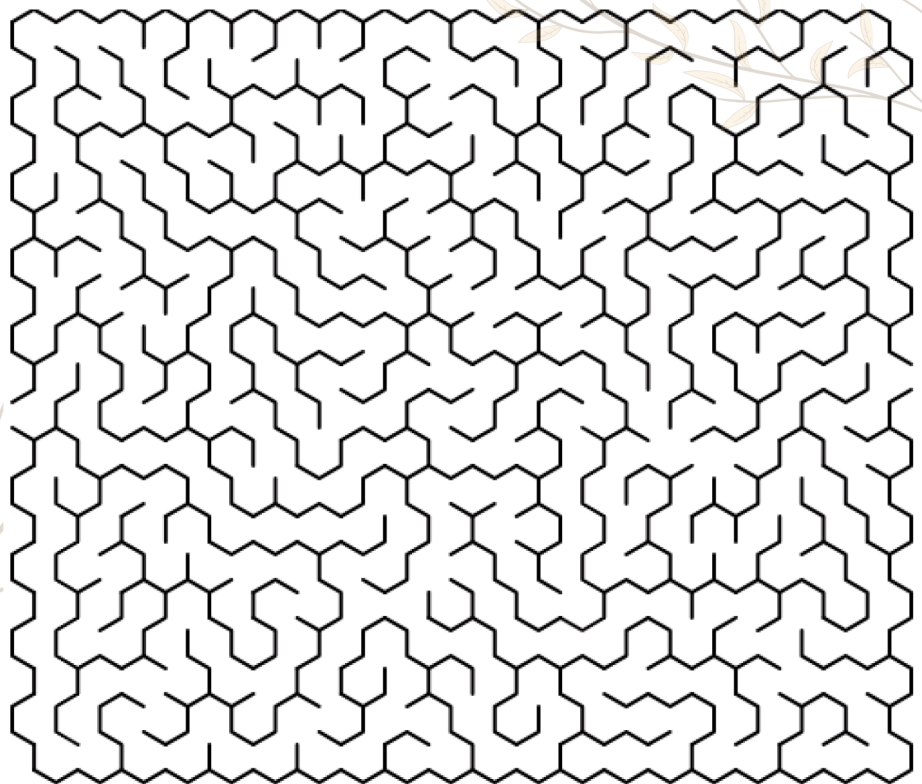
2	6			4	8		1	
9			2		5		6	4
3	5	4	6	1			8	
5			3		1	6		8
1		6				5		7
	4		5	7	6	1		9
	1		7		3	2	5	
7		5	4	6		8	9	
	2	8		5	9			3

Sudoku

Chaque rangée, colonne et carré (9 espaces chacun) doit être rempli avec les numéros 1 à 9, sans répéter aucun nombre dans la rangée, la colonne ou le carré.

Labyrinthe

Trouvez la sortie du labyrinthe!



Sortie!



Du stress et des mammoths

Saviez-vous que la première fonction du cerveau humain n'est pas de remplir un formulaire d'impôt, mais bien de détecter le danger pour le corps pour que celui-ci puisse réagir efficacement à la menace ?

C'est la réponse au stress qui a permis à nos ancêtres de survivre aux mammoths de la préhistoire en les chassant pour s'en nourrir. Sans réponse de stress, ils n'auraient jamais pu les tuer et survivre.

Mais si aujourd'hui le mammoth ne fait plus partie de notre paysage, qu'est-ce qui nous fait donc vivre autant de stress à notre époque ? Une chose à retenir, le stress n'est pas toujours lié à la pression du temps, au tic-tac de l'horloge.

En fait, il existe deux types de stress.

1. Le stresseur absolu :

C'est le mammoth dans la pièce. Des dangers imminents comme un incendie, une guerre, ou un mammoth menaçant.

2. Le stresseur relatif :

Plus subtil, il dépend de notre interprétation des événements. . Pour qu'on parle de stress, une ou plusieurs des 4 caractéristiques CINÉ doivent être présentes :



C

Contrôle faible sur une situation

(comme être coincé dans un embouteillage avec une envie pressante)



I

Imprévu

(une mitaine perdue, l'apparition d'une douleur qui vous limite dans vos activités)



N

Nouveauté

(apprendre à naviguer sur Internet, se familiariser avec son nouveau logement)



É

Égo menacé

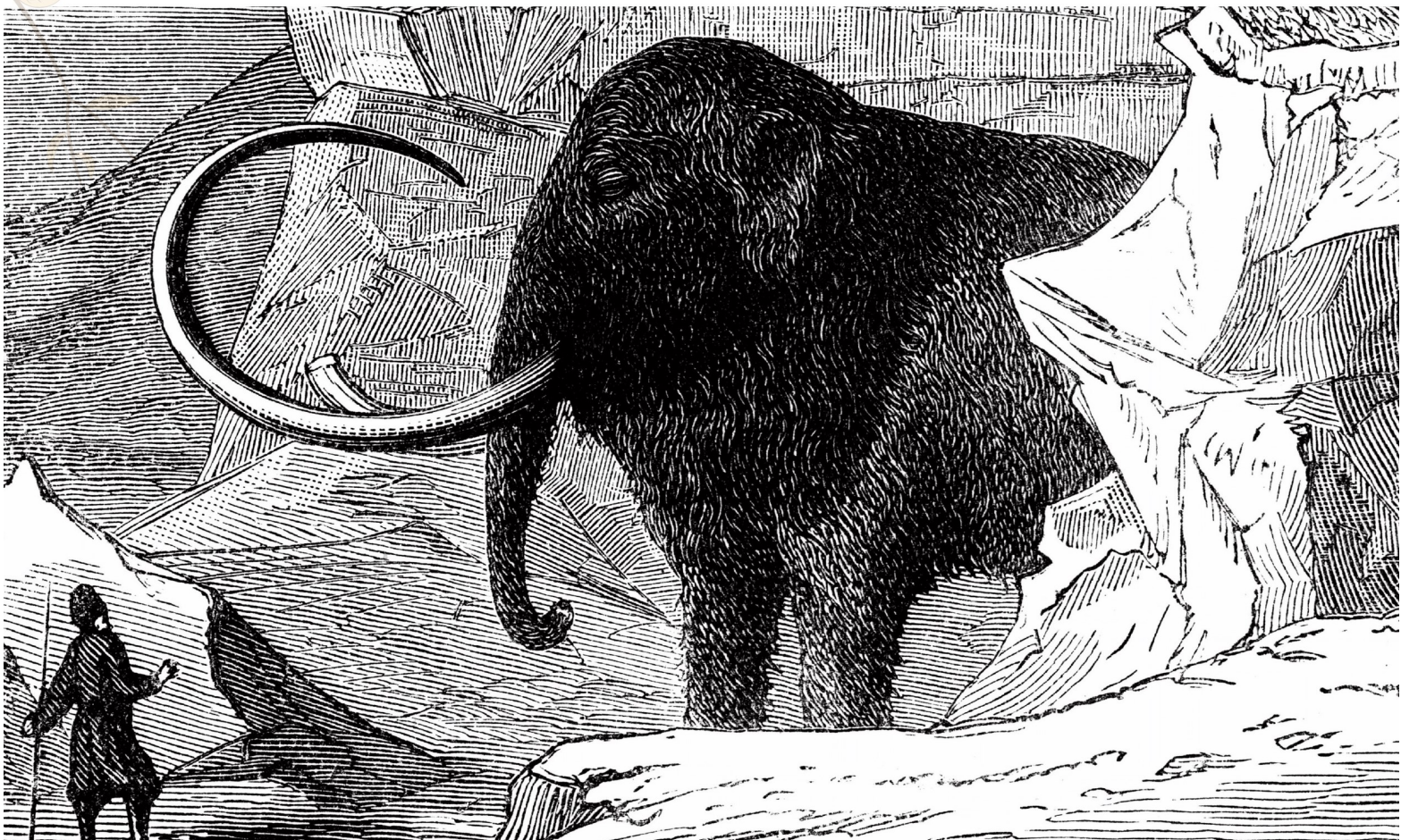
(être la risée après une chute mémorable, un malentendu avec un proche)

Jetez un coup d'œil à votre semaine : à combien de caractéristiques CINÉ avez-vous été exposé-e ? Heureusement, voici quelques astuces pour vous aider à gérer tous ces stressseurs :

- **Respirer - Le trio magique** : Langue , Épaules, Bedon. Sous stress, notre langue fait une petite ascension vers le palais. La solution? La repositionner doucement derrière les dents du bas. Mais attendez, ce n'est pas tout! Vos épaules jouent aussi les acrobates et tentent une montée vers les oreilles. Prenez un moment pour les redescendre. Ensuite, inspirez profondément, faisant gonfler votre ventre comme un ballon. Retenez ce souffle pour une paire de secondes et... expirez. Répétez cette séquence 2 ou 3 fois. Résultat? Vous voilà plus zen et détendu-e.
- **Chanter** : Qui a besoin de talent ? C'est la respiration qui compte !
- **Rire** : Rire chasse le stress, et non l'inverse.
- **Animaux** : Un chat, un chien, un iguane ? Un moment câlin et hop, stress réduit !
- **Bouger** : Même une petite danse de la victoire après avoir trouvé cette fameuse mitaine perdue. Détente garantie.

En conclusion, nous ne pourrons jamais éradiquer les stressseurs de nos vies. La raison en est simple, sans réponse au stress, nous serions tous et toutes mort-e-s (sûrement à cause d'un mammoth). Le stress est nécessaire à la vie, il faut juste savoir le doser et trouver votre propre moyen pour le gérer !

Source, Sonia Lupien, Ph.D. Par amour du stress



Récolter la sagesse des années

Au cœur de l'automne, sous un ciel mordoré,
Défilent les sages aux cheveux argentés.
Leurs pas sont mesurés, résonnant sur les
pierres,
Dans leurs yeux brillent des étincelles de
lumière.

L'automne de la vie, tout comme la saison,
Apporte son lot de réflexion.
Les feuilles tombent, dévoilant la sagesse,
Une éternité cachée, une infinie tendresse.

Les personnes âgées, aux épaules voûtées,
Ont vécu bien des printemps, bien des étés.
Mais c'est dans l'automne qu'elles trouvent le
charme,
De la quiétude, de la douceur, et du calme.

Leurs visages ridés, marqués par le temps,
Sont des toiles peintes par le vent.
Ils murmurent des histoires des jours passés,
Et dans leur regard, on voit l'amour, jamais
effacé.

L'automne des aîné·e·s est une riche moisson,
De précieux souvenirs et de leçons.
Comme les arbres perdant leurs feuilles dans
la brise,
Ils et elles se dévoilent, offrant leur sagesse
exquise.

Alors dans l'air frais de cette saison dorée,
Honorons ceux et celles qui ont tant marché.
Car l'automne venu, c'est le temps de
récolter,
Pour ces âmes immortelles, la sagesse des
années.



Le sourire



Éclairez le monde avec votre sourire! Ce simple geste, éclatant et chaleureux, n'est pas seulement un rayon de soleil pour celui qui le reçoit, mais aussi une dose de bien-être pour celui qui l'offre. Imaginez : un sourire authentique, en seulement dix-sept secondes, inonde notre cerveau d'une vague d'endorphines, ces messagers du bonheur! Et saviez-vous que sourire stimule notre hypothalamus, libérant ainsi cette fameuse « hormone du bonheur » aux vertus apaisantes?

Le sourire, c'est bien plus qu'une simple expression. C'est une étincelle, un premier contact, un don. Chaque fois que vous souriez, vous offrez un peu de douceur, changeant peut-être la journée de quelqu'un. Et le plus beau? C'est contagieux et ça ne coûte rien.

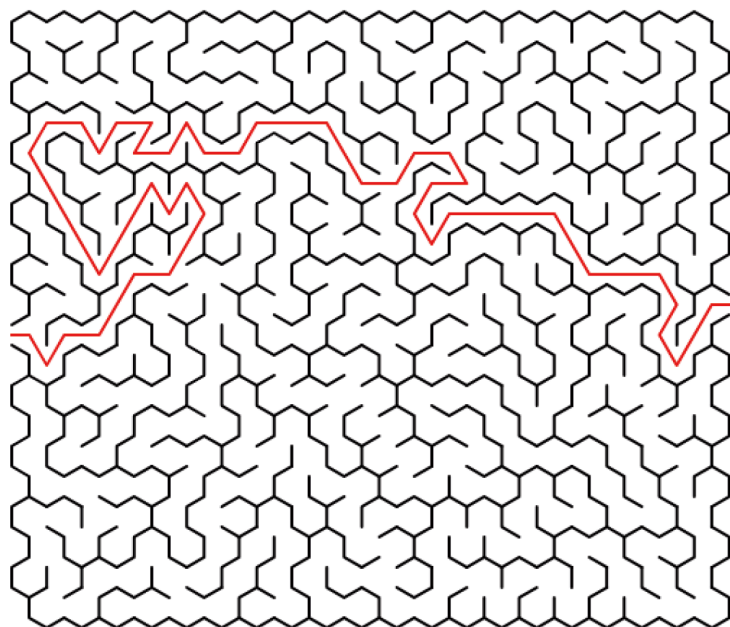
Alors, inspirez profondément, pensez à ce qui vous rend heureux, et laissez ce sourire radieux se dessiner sur vos lèvres. À vos marques, prêt... souriez !

¹ Mag_des_compétences (2021) <https://www.comundi.fr/mag-des-competences/les-bienfaits-de-la-philosophie-du-sourire/>
² Mieux vivre autrement. Sophie Guittat (2021) <https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-10-vertus-therapeutiques-du-sourire.html/>

Réponses des jeux

Mots cachés : CITROUILLE

6	2	8	1	5	9	4	7	3
7	3	5	4	6	2	8	9	1
4	1	9	7	8	3	2	5	6
8	4	3	5	7	6	1	2	9
1	9	6	8	2	4	5	3	7
5	7	2	3	9	1	6	4	8
3	5	4	6	1	7	9	8	2
9	8	1	2	3	5	7	6	4
2	6	7	9	4	8	3	1	5



Les chroniques du pharmacien

L'automne progresse irrémédiablement. Si certains ne semblent pas atteints par les jours qui raccourcissent, plusieurs sont affectés par la noirceur prolongée. On estime ainsi que près de 3 % des Canadiens souffriraient de dépression saisonnière tandis que 18 % vivraient une déprime hivernale, soit des symptômes similaires, mais moins invalidants, que ceux de la dépression saisonnière. Les personnes atteintes présentent notamment une humeur dépressive, de la fatigue, une baisse de la libido, un besoin exagéré de sommeil, des réveils difficiles et un appétit augmenté.



Pour profiter de la luminothérapie, on doit s'exposer quotidiennement à une lumière à spectre et à intensité définis. L'intensité lumineuse devrait être d'au moins 2 000 lux. À titre de comparaison, la luminosité d'un bureau bien éclairé est de 300 à 500 lux et celle d'une journée nuageuse d'environ 2 000 lux. On recommande habituellement une exposition lumineuse de 10 000 lux, à la hauteur des yeux, durant 30 minutes chaque jour. Pendant une séance, rien n'empêche alors de vaquer à ses activités quotidiennes près de la lampe.

On peut obtenir ces lampes de photothérapie sans la prescription d'un médecin. Elles sont offertes en pharmacie, dans les magasins à grande surface et sur certains sites internet. Il en existe de nombreux modèles qui varient en forme, en grosseur et en intensité lumineuse. Les prix varient d'environ 100 \$ à 500 \$.

Devoir amorcer sa journée alors qu'il fait encore nuit noire est un défi quotidien pour plusieurs. Il existe un réveil-matin appelé simulateur d'aube qui pourrait pourtant les aider à sortir du plus facilement. Les simulateurs d'aube sont des lampes qui miment le lever du soleil et servent de réveille-matin. Ainsi, plutôt que de vous tirer du sommeil brusquement par une sonnerie stridente ou la voix d'un animateur radio, l'appareil vous éveille en douceur en commençant à éclairer progressivement la chambre, une demi-heure avant l'heure de réveil programmée. L'intensité lumineuse atteint son apogée au moment du réveil. La simulation de l'aube n'agit pas de la même façon que la luminothérapie, car l'intensité lumineuse n'est pas suffisamment élevée, mais peut toutefois rendre plus agréables les matins des travailleurs et étudiants devant se lever à l'obscurité.

Familiprix en collaboration avec Jean-François Lafrance

Source : <https://www.familiprix.com/fr/articles/depression-saisonniere-la-luminotherapie-a-la-rescousse>

Merci à

SUZANNE BINETTE · ROBERT FAUCHER · LOUISE MARSOLAI
POUR LEUR CONTRIBUTION À LA DISTRIBUTION DU JOURNAL