

Contactez-nous pour vos besoins en assurance auto et habitation.

Relaxer.

Nous offrons une solution, vous pouvez avoir confiance.



Mitchell McConnell Insurance Ltd.

Obtenez une soumission d'assurance instantanée, appelez : 1-800-796-2455

(506) 634-7200 | mitchellmccconnell.com
660 Rothersey Ave, Saint John, NB

Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB)



Nous offrons gratuitement des brochures et dépliants sur divers sujets en droit

Aider le public à connaître la loi

www.legal-info-legale.nb.ca | 506-453-5369

LOTO 50/50

Jouez chaque semaine!



1 800 453-4333 • www.fcanb.ca

Bulletin 50+



Décembre 2024 • numéro 12 Fédération des citoyen(ne)s aîné(e)s du Nouveau-Brunswick www.fcanb.ca 

Sommeil, somnifères et vieillissement - Résultats de l'étude YAWNS NB

L'étude Your Answers When Needing Sleep in New Brunswick (YAWNS NB) est terminée et les résultats sont maintenant disponibles. Cette étude a évalué l'impact d'un colis envoyé par la poste sur l'utilisation à long terme des somnifères et la qualité du sommeil chez les aîné(e)s du Nouveau-Brunswick. Des parties prenantes, dont **Alphonse et Yolande Dionne** représentant la Fédération des Citoyen(ne)s Aîné(e)s du Nouveau-Brunswick (FCANB), se sont réunies pour découvrir les résultats de l'étude et partager leurs perspectives sur les **prochaines étapes pour améliorer les soins de l'insomnie au NB**, la province ayant le **taux le plus élevé de consommation chronique de somnifères** au pays (23% au NB contre 8% au Canada).

L'étude a inclus 565 participant(e)s âgé(e)s en moyenne de 72 ans, qui prenaient des somnifères depuis plus de 11 ans. Les résultats ont montré l'**efficacité de Sleepwell, une intervention envoyée directement aux patient(e)s par la poste**, pour réduire l'utilisation des somnifères et améliorer la qualité du sommeil chez les personnes âgées. Une évaluation économique a identifié Sleepwell comme une **intervention rentable** — il suffit



d'envoyer 5 ou 6 colis éducatifs pour qu'une personne arrête de prendre des somnifères. Le colis Sleepwell a également introduit les participant(e)s à la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I), un programme bref de 4 à 8 semaines qui s'attaque aux causes profondes de l'insomnie chronique. Les participant(e)s du groupe Sleepwell ont eu un meilleur sommeil, qu'ils/elles aient cessé ou non de prendre des somnifères, et se sentaient moins fatigué(e)s pendant la journée. Beaucoup de participant(e)s ont apporté les livrets à leur médecin ou pharmacien(ne) pour élaborer un plan visant à cesser progressivement et en toute sécurité les somnifères tout en améliorant

leur sommeil grâce à la TCC-I.

Lors de la réunion, les parties prenantes ont recommandé quelques étapes pour réduire l'utilisation des somnifères et promouvoir la TCC-I dans tout le NB: 1) **Travailler avec des organisations communautaires** pour sensibiliser aux dangers des somnifères et promouvoir la TCC-I comme traitement plus sûr et plus efficace. 2)

Distribuer directement aux aîné(e)s du NB des colis éducatifs sur la santé du sommeil afin de souligner l'importance du sommeil pour le bien-être physique et mental. 3) **Partager avec les médecins de famille et les pharmaciens** des informations sur les lignes directrices en matière de soins de l'insomnie et sur l'impact économique de l'insomnie. 4) **Plaider pour un soutien gouvernemental** visant à faire du sommeil une priorité essentielle pour un vieillissement en santé.

Visitez mysleepwell.ca pour plus de détails sur l'étude, les somnifères et les premières étapes avec la TCC-I.



 **Suivez-nous, aimez notre page et partagez!**

En mémoire de Percy Huntington

C'est avec une profonde tristesse que nous annonçons le décès de **Percy Huntington**, président sortant actuel et membre dévoué de longue date de la Fédération des Citoyen(ne)s Aîné(e)s du Nouveau-Brunswick (FCANB). L'engagement de Percy envers l'amélioration de la qualité de vie des aîné(e)s du Nouveau-Brunswick a brillé de mille feux au cours de ses décennies de service dévoué, où il a eu un impact durable sur l'organisation et la communauté en général.



engagement indéfectible envers les aîné(e)s. Il a également été Grand Chevalier du Conseil 3502 des Chevaliers de Colomb de Minto pendant huit ans, servant également comme Chevalier du 4e degré à Fredericton et comme fidèle scribe du Conseil du révérend Dr Everett Grant de 2013 à 2015.

Toujours un défenseur passionné, Percy a représenté avec joie la Fédération lors d'innombrables visites dans des clubs et des zones à travers la province. En tant que vice-président de la FCANB, il a siégé à plusieurs comités, dont Perfect Partners à Saint Jean et le Home Support Group à Fredericton, et a représenté la FCANB lors des inaugurations de foyers de soins partout au Nouveau-Brunswick.

Entre 2015 et 2022, Percy a présidé le Comité des Programmes et Services, où il a dirigé des sessions de leadership pour les clubs 50+ de la province. Ces sessions couvraient des sujets essentiels tels que les constitutions des clubs, les règlements administratifs et les rôles et responsabilités des dirigeants des clubs, ainsi que des cours comme « 55 Alive », Conduite d'hiver, « Senior Assisted Travel » et Sécurité à Domicile. Ses efforts inlassables dans ces

domaines lui ont valu le prix du bénévole de l'année de la FCANB et membre à vie de la zone Capital et de la Fédération en 2017.

Percy est resté une présence constante lors des événements de la FCANB et dans la vie des membres de toute la province. Il a été président de la Fédération de 2022 jusqu'en mai dernier. Bien qu'il soit unilingue anglophone, il a assuré une représentation bilingue lors de visites ou d'échanges avec les zones, les clubs et les membres, amenant souvent des accompagnateurs bilingues pour aider aux traductions. Sa mission a toujours été claire: travailler pour tou(te)s les aîné(e)s et faire une différence positive dans leur vie.

On se souviendra de Percy pour son service passionné, son dévouement, son leadership, son engagement et l'impact positif qu'il a eu sur la vie des aîné(e)s de toute la province. Son engagement indéfectible à améliorer la qualité de vie des aîné(e)s au Nouveau-Brunswick était évident dans tous ses efforts.

Il a laissé une marque indélébile sur notre Fédération et les communautés qu'il a servies, et son héritage de dévouement continuera de nous inspirer tou(te)s.

Nos pensées et sincères condoléances vont à son épouse Janet, à sa famille et à ses ami(e)s pendant cette période difficile.

Percy, un résident d'Upper Salmon Creek, s'est joint pour la première fois au Minto Senior Citizens' Club en 1993. Il est rapidement devenu un leader apprécié, assumant le rôle de vice-président en 2003 et de président en 2004. Son engagement envers la FCANB s'est amplifié à partir de là; Percy a été président du Comité des Transports en 2005 et 2007, puis président des comités des voies et moyens et des nominations en 2007. Son leadership s'est étendu aux Jeux 55+, où il a été président de 2008 à 2015 et a continué à être président sortant du comité par la suite.

Le rôle de Percy en tant que président de la zone Capital, qu'il a occupé de 2007 à 2016 et qu'il a repris de 2017 à 2022, reflète son

Sais-tu combien te coûtera ta retraite tant désirée et quelles seront les étapes pour t'y rendre?

On a les réponses à tes questions!

Prends rendez-vous
uni.ca/patrimoine
1 888 359-1357

