

LIAISON

février 2021

Effet de la lumière et de la couleur sur l'humeur et la santé mentale



Nous avons besoin de lumière, particulièrement de celle du soleil. C'est pourquoi la luminothérapie est couramment utilisée dans le traitement du trouble affectif saisonnier (TAS). En effet, la lumière joue un rôle très important sur le rythme circadien, notre « horloge biologique ».

Les cellules du cerveau ont tendance à être plus sensibles aux longueurs d'onde du bleu et moins sensibles aux longueurs d'onde du rouge. Les lumières rouge et orange sont donc moins susceptibles d'avoir un effet sur notre rythme circadien, tout particulièrement avant de poser notre tête sur l'oreiller. Il ne faut pas oublier que la lumière émane de plusieurs sources, notamment des écrans. Réglez l'éclairage et les paramètres de vos appareils et écrans en fonction des heures de clarté. La lumière et la couleur peuvent influencer l'humeur. Puisque la lumière, la teinte, la couleur et la saturation ont un impact psychologique, manipulez-les pour créer un espace qui vous plaît! La lumière et la couleur peuvent contribuer à votre confort et vous aider à mémoriser des lieux. Au moyen de la couleur, de l'éclairage et des parures de fenêtres, vous pouvez favoriser l'exposition à la lumière ou obtenir une lumière tamisée. Les études révèlent que nous sommes plus heureux en présence de couleurs qu'en leur absence.

Or, il existe toute une gamme de couleurs, des couleurs chaudes aux couleurs froides. Nous pouvons changer l'impression de chaleur qui se dégage d'une pièce en peignant les murs dans des tons chauds. Nous sommes naturellement attirés par les couleurs chaudes, comme le rouge et l'orange, et les pièces peintes dans ces tons procurent un certain sentiment de confort.

La série de webinaires Voix vibrantes débute le 10 février - inscrivez-vous dès aujourd'hui!

RTOERO tiendra le premier webinaire de la série Voix vibrantes le 10 février. Cette série de trois webinaires mettra l'accent sur nos enjeux – les soins de santé gériatriques, une stratégie pour les aînés et la gérance de l'environnement – qui seront abordés par des experts et des leaders importants de l'industrie.

Pour vous y inscrire, cliquez sur le titre des séances auxquelles vous souhaitez participer et remplissez le bulletin d'inscription en suivant le lien.

[Les droits des personnes âgées : appui, ratification, revendication maintenant](#)

Le 10 février 2021

De 13 h à 14 h 15

Au cours de la séance, les panélistes discuteront de l'importance du soutien à la Convention des Nations Unies sur les droits des personnes âgées et examineront les normes nationales auxquelles doivent satisfaire les établissements de soins de longue durée.

[Le continuum de vieillissement : s'assurer de pouvoir compter sur le soutien nécessaire](#)

Le 17 mars 2021

De 13 h à 14 h 15

Les experts exploreront le continuum de vieillissement et l'infrastructure dont les Canadiens ont besoin pour relever les divers défis qui se présentent à eux, dont celui de la santé, alors qu'ils vieillissent.

[Notre terre, notre responsabilité : il faut agir](#)

Le 29 avril 2021

De 13 h à 14 h 15

Nous sommes responsables de notre environnement et nous devons en prendre soin. Les panélistes nous montreront comment nous pouvons coordonner des activités, atteindre des objectifs et suivre des étapes qui reposent sur des gestes pour protéger la planète.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Danielle Norris, responsable du marketing et des communications, à dnorris@rtoero.ca.



La contribution de Johnson Inc. atteint le million de dollars

La Fondation RTOERO est très heureuse d'annoncer que le dernier don de Johnson Assurance a porté son niveau de contribution à un million de dollars. Johnson est un partenaire généreux sur lequel la Fondation a toujours pu compter, et cela, dès sa création en 2011.



« Johnson est heureuse d'appuyer la Fondation RTOERO, car nous sommes tous touchés par les enjeux des Canadiens plus âgés », déclare Richard Harrison, vice-président, Affinity Client Solutions, Johnson Inc. « La Fondation joue un rôle essentiel de soutien à la recherche et propose des programmes et des solutions aux Canadiens. Nous partageons sa vision de favoriser un vieillissement en santé. »

L'engagement philanthropique de Johnson dans la santé et le bien-être des adultes plus âgés a permis à la Fondation de lancer son programme de subventions pour combattre l'isolement social. Johnson fournit aussi à la Fondation le soutien opérationnel de base dont elle a besoin pour réaliser sa mission et accroître son impact au fil du temps.

La Fondation RTOERO remercie tous les employés de Johnson Inc. de leur dévouement exceptionnel à la cause de la recherche et aux programmes innovants qui améliorent la vie des aînés.



Cinq façons de célébrer les journées spéciales de février et mars



Il y a chaque mois des journées spéciales à célébrer et des causes auxquelles il faut être sensibilisé. Voici celles des mois de février et mars :

- 11 février** – [Journée internationale des femmes et des filles de science](#)
- 13 février** – [Tout le monde en rouge pour la santé cardiaque des femmes](#)
- 17 février** – [Journée des gestes spontanés de gentillesse](#)
- 20 février** – [Journée mondiale de la justice sociale](#)
- 24 février** – [Journée du chandail rose](#)
- 8 mars** – [Journée internationale des femmes](#)
- 14 mars** – [Journée mondiale du Pi](#)
- 20 mars** – [Journée internationale de la francophonie](#)
- 21 mars** – [Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale](#)
- 22 mars** – [Journée mondiale de l'eau](#)

Voici cinq façons de les commémorer :

1. Suivez les organisations qui font avancer ces causes dans les médias sociaux. Partagez une photo (p. ex., une photo de vous portant du rose pour la Journée du chandail rose) ou exprimez votre soutien à la cause. Attribuez le mot-clé RTOERO à votre message.
2. Lisez un livre ou un article sur le thème de la journée de sensibilisation.
3. Renseignez-vous sur les personnes associées à la journée de sensibilisation.
4. Faites un don à un organisme de bienfaisance associé à la journée de sensibilisation.
5. Rédigez une lettre d'opinion sur la question ou la cause que vous adresserez aux élus ou au journal local.

Restez au fait des dernières nouvelles de RTOERO au cours de la pandémie

Consultez la page d'alerte [rtoero.ca/préparation](https://rtoero.ca/pr%C3%A9paration) sur notre site Web pour :

- Obtenir les dernières nouvelles sur la façon dont RTOERO continue à servir ses membres durant la pandémie
- Lire les réponses aux questions les plus fréquentes qui sont régulièrement mises à jour – ou poser une question
- Savoir comment vous pouvez accéder aux services du bureau de RTOERO ou de votre district au cours de la pandémie



L' « art » d'améliorer les capacités cognitives et le bien-être mental



L'art est un outil puissant qui nous permet d'exprimer notre créativité, nos pensées et nos sentiments. Certains disent même que l'« art est la nourriture de l'âme », mais peut-il aussi être « la nourriture de l'esprit »?

Les arts visuels impliquent de planifier, de prendre des décisions liées à l'œuvre (matériaux et techniques à utiliser), de sortir des sentiers battus, de parler de l'œuvre d'art, d'établir des relations grâce à des interactions avec des pairs, de réfléchir sur des expériences passées, de réconcilier certaines émotions et certains conflits, de trouver des solutions. Ces éléments démontrent comment les arts visuels peuvent contribuer à la stimulation cognitive, et soulignent leurs caractéristiques thérapeutiques.

Pas besoin d'être Pablo Picasso pour laisser libre cours à son côté artistique! Consultez les programmes d'arts visuels de votre région. Compte tenu de la COVID-19, les programmes en mode présentiel ne sont pas recommandés. Cherchez des programmes en ligne que vous pourrez suivre à partir de la maison; ils vous permettront d'être supervisé et d'interagir avec le groupe. Choisissez le médium qui vous intéresse et laissez-vous aller!

[Lisez l'article complet sur le portail sur le vieillissement optimal de McMaster.](#)

Le présent article est publié avec l'autorisation du portail sur le vieillissement optimal de McMaster.

Ajoutez une touche de diversité à l'heure du conte



Si vous aimez lire aux enfants qui sont dans votre vie – vos petits-enfants, neveux et nièces –, bousculez un peu vos habitudes en y apportant une touche de diversité. Initier les jeunes à la lecture en leur présentant une diversité de personnages favorise l'acceptation, le respect et l'empathie pour les autres. Que vous leur fassiez la lecture en personne ou virtuellement, essayez de renouveler votre liste de livres pendant l'année :

Humour

- I am famous par Tara Luebbe
- Please, baby Please par Spike Lee
- Ta chambre est un désastre par Itah Siddu (*Can.)

Amour/identité

- Nos boucles au naturel par Matthew Cherry (*)
- The antiracist baby par Ibram X Kendi
- Le carnaval de Malaika par Nadia Hohn (*Can.)
- Ta voix compte par Peter H. Reynolds (*)
- The proudest blue, par Ibtihaj Muhammad

Grands-parents

- Granddaddy's street songs, par Monalisa DeGross
- Pop pop and me and a recipe, par Irene Smalls
- Things I like about grandma, par Francine Haskins

Si possible, achetez vos livres dans les librairies de votre localité.
(*Disponible en anglais / Can. – auteur canadien)

Bien qu'elles puissent aider, les technologies sont une source de distraction au volant



Nous savons que des milliers d'accidents sont causés par une forme ou une autre de distraction. Le National Safety Council (organisme américain) estime qu'environ 26 % de toutes les collisions routières impliquent l'usage d'un cellulaire. Selon la CAA : « lire un texto pendant 5 secondes à 90 km/h, c'est comme traverser un terrain de football sur toute sa longueur, les yeux fermés. » Aimeriez-vous être à proximité de ce conducteur?

C'est vrai que les distractions au volant existaient bien avant l'invention des cellulaires, mais ces derniers, de même que toutes les nouvelles technologies intégrées aux véhicules et annoncées comme étant des commodités, occupent une place de premier plan (GPS, commandes de confort, écrans tactiles). Ces technologies exigent des efforts visuels et cognitifs des conducteurs, ce qui les distrait de la seule et unique raison pour laquelle ils sont derrière le volant : la conduite de leur véhicule! En un mot, tout ce qui nous amène à lâcher le volant et à détourner notre attention de la route constitue une distraction, et s'adonner à des activités distrayantes peut avoir des conséquences dévastatrices.

En réduisant les sources de distraction et en modifiant nos comportements, nous pouvons créer un environnement de conduite plus sécuritaire.

[Cet article est publié avec l'autorisation de Johnson Inc.](#)

RTOERO

Cliquez ici pour visiter la boutique en ligne de RTOERO !

rtostore.ca

PROFIL D'UN EMPLOYÉ DE RTOERO



Nom : Daniel Carlyle

Titre : Développeur principal Web

Depuis combien de temps travailles-tu à RTOERO ? Depuis trois ans et quart!

Comment aides-tu les membres de RTOERO ?

Je m'occupe de l'entretien du site Web de RTOERO et des publications régulières, je crée divers événements et les pages de renvoi. J'aide aussi les districts avec leur microsite, j'effectue un suivi des indicateurs, je crée des formulaires en ligne et mène à bien d'autres tâches techniques sur une base quotidienne.

Comment aides-tu les membres de RTOERO ?

J'aime travailler avec mon équipe (Marketing et Technologie de l'information) et offrir des solutions et services à nos membres actuels et futurs! Dernièrement, j'ai participé à l'intégration des nouveaux éléments de marque et de design de RTOERO dans le site Web et les plateformes numériques.