

=====

## PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

<http://www.healthandage.com>

www.taosinstitute.net

**Numéro 61 – Mars-Avril 2010**

=====

Bulletin d'information - Prendre de l'âge de façon positive, par Kenneth et Mary Gergen.  
Pour un dialogue fécond entre la recherche et la pratique.

Parrainé par la *Web-based Health Education Foundation* [Fondation pour l'Education à la Santé en Réseau] et le Taos Institute.

«LE MEILLEUR DES NOUVEAUX REGARDS SUR L'ÂGE »  
**WALL STREET JOURNAL**

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

- COMMENTAIRE – Alzheimer : un regard plus prometteur
  - RECHERCHES
    - Âge et sagesse émotionnelle
    - La recherche d'un partenaire en ligne chez les adultes plus âgés
  - REVUE DE PRESSE
    - Faire des affaires – donner – avoir du plaisir
    - Prévenir le diabète de façon plus attirante
    - La retraite : l'occasion d'un plus grand engagement
    - Quelles questions poser après le décès d'un proche ?
    - Prendre sa retraite : une occasion de s'engager encore plus
  - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
    - Recettes pour retraités avides de piquant dans leur vie
  - COURRIER DES LECTEURS
  - INVITATION A TOUS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
  - Informations aux lecteurs
- 

\*\*\* COMMENTAIRE – Alzheimer : un regard plus prometteur \*\*\*

Nous continuons à croire qu'il existe une maladie appelée Alzheimer et nous traitons comme des patients ceux qui en souffrent. En fait, elle n'est pour nous qu'une maladie comme une autre, comme le cancer ou la poliomyélite. Une opinion grandissante estime cependant que ces croyances sont infondées et inutiles. Considérons sous cet angle le travail de Peter Whitehouse, un médecin qui a consacré plus de trente ans de sa vie professionnelle à des recherches (y compris des études sur les médicaments). Il a analysé des revues médicales et traité les personnes qui étaient dites atteintes de cette maladie. Il conclut que le modèle de configuration de cette maladie est non seulement erroné, mais également inhumain, voire immoral. Dans son dernier livre, *The Myth of Alzheimer* [Le mythe d'Alzheimer], qu'il a écrit avec Daniel George, il propose de revoir le processus du vieillissement, notamment la façon dont le cerveau change selon les conditions dans lesquelles il vit. Ces changements peuvent être plus ou moins importants et dépendre de facteurs tels que, par exemple, l'exercice physique et mental, la consommation de tabac ou les régimes. Il est médicalement acquis aujourd'hui que cette maladie peut être traitée par des médicaments et que, moyennant de grandes sommes d'argent, l'industrie pharmaceutique doit être capable de trouver un moyen de la guérir. Whitehouse et George

pensent au contraire que nous ferions mieux de nous centrer sur ce que nous pouvons faire pour améliorer la santé du cerveau, d'accepter que notre corps a des limites et résister au plus grand ennemi de l'âge : la peur !

Ils écrivent : « Redéfinir la maladie d'Alzheimer comme le vieillissement du cerveau et modifier le discours que nous tenons sur la perte de cognition peut avoir des effets profonds sur nous-mêmes, ceux qui nous sont chers, notre société, la politique de nos gouvernements et notre commerce. En considérant ce vieillissement comme un processus continu plutôt que comme une « maladie » de fin de vie, nous nous solidarisons avec tous les membres exposés de notre société – de nos enfants à nos aînés ».

D'autres professionnels soutiennent et défendent cette vision. Anthea Inne, dans son *Dementia Studies* [Etudes sur la démence] note combien ces remises en question sont salutaires. Elle jette un regard sur les problèmes politiques, économiques, sociaux et culturels qui influencent la vision des patients et celle de leurs soignants. Elle y décèle une dégradation stéréotypée à l'endroit des personnes atteintes de démence qui influence la façon de les traiter et celle dont les soignants perçoivent leur mission. Cette préoccupation est partagée par Lisa Snyder, dans son *Speaking our Minds: What it's like to have Alzheimer ?* [Dire ce qu'on pense : qu'est-ce qu'être atteint d'Alzheimer ?]. A son avis, poser un diagnostic dans ce sens c'est s'empêcher d'être réceptif aux capacités de conscience et aux besoins et désirs des patients. Les personnes interrogées par Snyder parlent de leurs peurs, de leurs défis, des limitations des systèmes d'aide sociale, de leur sentiment de solitude, de dépasser leurs limites et de la joie qu'elles ressentent dans leur vie en dépit du diagnostic. Peut-être que ce dernier sentiment surprendra plus d'un de ceux qui s'apitoient sur le sort de ces personnes. Snyder dit de ses interlocuteurs qu'ils « me rappellent la promptitude avec laquelle nous avons tendance à mesurer le handicap, les déficits et les différences et le risque que nous prenons à ignorer les capacités, les forces et les différences sociales ». Parmi les forces qu'elle note, on trouve celle de « voir de l'humour dans une situation, même si vous avez besoin de quelqu'un pour vous aider à manger ». Snyder pose qu'en formulant des récits de déficit, le public donne crédit à un stéréotype insidieux. Nous devrions au contraire comprendre que chacune de ces personnes possède une capacité de réflexion, une conscience d'elle-même et une voix qui devrait pouvoir être entendue.

Anne Basting, dans son *Forget Memory*, continue sur cette lancée, en remettant en question l'importance de « la mémoire » dans notre culture. Elle pose qu'en mettant l'accent sur la mémoire et la perte de mémoire, on omet de parler de l'imagination qui est une capacité que l'on rencontre souvent chez les personnes qui ont perdu d'autres habiletés cognitives. De nombreux programmes peuvent les aider à améliorer leur capacité imaginative. Ils mettent, selon elle, l'accent sur le présent que les patients connaissent bien. Elle insiste également sur la nature relationnelle de la mémoire comme une chose qui existe entre les personnes et non à l'intérieur d'elles. Les programmes les plus connus sont StoryCorps, Memory Bridge, TimeSlips, Meet Me at MOMA, Elders Share the Arts. Il existe également des cours de composition musicale et des groupes d'art visuel.

Mary et Kenneth Gergen

Anthea Innes (2009). *Dementia Studies: A Social science perspective* [Une recherche sur la démence basée sur les sciences sociales. Thousand Oaks, CA: Sage.

Anne Davis Basting (2009). *Forget memory: Creating better live for people with dementia* [Oublier la mémoire : créer une vie meilleure pour les personnes atteintes de démence]. Baltimore. MD: Johns Hopkins University Press.

Lisa Snyder (2009). *Speaking our minds: What it's like to have Alzheimer ?* [Dire ce qu'on pense : qu'est-ce qu'être atteint d'Alzheimer ?]. Baltimore, MD: Health Professions Press.

Peter Whitehouse et Daniel George (2008). *The Myth of Alzheimer's: What you aren't being told about today's most dreaded diagnosis* [Le mythe d'Alzheimer : ce qu'on ne vous a pas dit aujourd'hui sur les diagnostics les plus redoutés]. New York : St Martin's Press.

-----  
\*\*\* RECHERCHES \*\*\*

\* Âge et sagesse émotionnelle

Laura Carstensen est réputée depuis longtemps pour ses recherches sur l'émotion et l'âge. Dans l'article en question, elle et sa collègue Susanne Scheibe font le point sur la recherche sur les processus émotionnels et leur régulation, c'est à dire sur la façon dont les personnes font face à des expériences émotionnelles fortes. Il est généralement admis que les personnes âgées sont tristes, déprimées et isolées. Une affirmation démentie par cette étude. En dépit de leurs problèmes d'origine cognitive, physique ou sociale, la plupart d'entre elles sont tout à fait aptes et bien équilibrées pour affronter la vie des années encore. Elles sont en général plus heureuses et émotionnellement plus stables que les plus jeunes.

La recherche suggère qu'en général, les personnes plus avancées en âge sont plus attentives aux bonnes nouvelles et recherchent moins les informations négatives. La même découverte a été faite en ce qui concerne l'attention, la mémoire et les prises de décision. L'exception concerne l'exposition à des situations menaçantes immédiates. En termes de régulation émotionnelle, les personnes plus âgées démontrent des résultats meilleurs que les plus jeunes dans trois sujets de tests de l'intelligence émotionnelle : l'expression, la compréhension et la gestion des émotions.

Le grand avantage des aînés réside dans la façon de choisir leur environnement et dans leur capacité de se préparer à l'avance, à vivre des expériences émotionnelles fortes. Cette sorte de répétition imaginée à l'avance explique pourquoi les personnes de ces âges réagissent moins à des événements émotionnels que les plus jeunes (elles se montrent moins affectées, par exemple, par la perte d'un être cher. En pareil événement, leur tristesse et leur émoi est moindre que chez les personnes plus jeunes). Elles semblent être également plus enclines à échanger socialement avec des personnes familières qu'avec des personnes étrangères, à éviter les confrontations et les situations hostiles et ont apparemment une vision plus complexe des événements que les personnes plus jeunes. Ce qui leur permet d'éviter d'être prises dans des conflits émotionnels. On pourrait dire qu'elles voient le monde un peu comme à travers des lunettes roses, ce qui pourrait affaiblir leur capacité de détecter la supercherie et la fraude.

Une raison possible de cette positivité pourrait résider dans la capacité de régulation émotionnelle, issue de la longue expérience que les personnes plus âgées ont accumulée au cours de leur vie en se confrontant à des situations fortes. Il est possible également qu'elles soient plus motivées à utiliser cette capacité parce qu'elles sentent que « le temps se raccourcit ». Etant donné que le trajet est plus court, il devient plus important d'apprécier chaque instant et de ne pas passer ses jours à atteindre un but lointain, comme le font souvent les plus jeunes lorsqu'ils courent à une reconnaissance future ou une promotion à venir. Cette attitude positive ne tend à décliner que lorsque la mort s'avère inéluctable.

Dans l'ensemble, la vie émotionnelle des personnes plus âgées a bien des avantages et pourrait faire envie aux plus jeunes, ils pourraient s'en inspirer avec l'âge.

Tiré de : *Emotional Aging: Recent findings and future trends* [L'émotion chez les personnes âgées : découvertes récentes et tendances futures], par Susanne Scheibe et Lara L. Carstensen. *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*, 2010, 65B, pp. 135-144.

\*\*\* RECHERCHES \*\*\*

\* La recherche de partenaires en ligne chez les adultes plus âgés

Ses chercheurs se sont demandés : si février est le mois des Valentines et des Valentins, si le printemps apporte la fécondité et si juin est le mois des mariages, quelles sont les tendances qui, en cette époque de relations sociales par Internet, régissent la recherche de partenaires en ligne chez les personnes plus âgées ? Que recherchent-elles et comment s'opèrent leurs choix par rapport aux nouvelles générations qui s'engagent dans la même aventure ?

Dans cette recherche, six-cents Email personnels émanant de quatre groupes de personnes divisés par l'âge (de 20-34 ans, 40-74 ans, 60-74 ans et 75 ans) ont été analysés. Chacun de ces textes recherchait une personne du sexe opposé ; quatre-vingt-quatre pour-cent d'entre eux émanaient de personnes blanches ; trente-huit pour-cent venaient de personnes ayant suivi un enseignement supérieur ou des personnes retraitées et/ou récemment veuves. Tous les participants avaient été recrutés par une publicité personnalisée sur Yahoo! et avaient accepté de remplir un questionnaire. Dans sa

première partie, les personnes devaient se décrire elles-mêmes et dépeindre leur partenaire idéal en répondant à des questions multiples sur son aspect physique, sa nationalité, sa religion, ses revenus, etc. Dans la deuxième partie, intitulée « Avec mes propres mots », elles devaient se décrire au travers d'une rédaction et dresser le portrait du partenaire désiré.

La recherche a démontré qu'à tout âge, les hommes désirent des femmes plus jeunes qu'eux. Plus l'homme est âgé et plus grand est le décalage entre son âge et celui de la partenaire désirée. Ainsi, par exemple, à l'âge de vingt ans, un homme préférera une femme qui n'a pas dix-neuf ans, un homme de trente ans donnera la préférence à une femme de vingt-cinq ans au maximum et à soixante ans un homme préférera une femme qui n'a pas plus de quarante-cinq ans. Jusqu'à l'âge de soixante-quinze ans, les femmes préfèrent toujours un homme plus âgé qu'elles ; à partir de cet âge, elles recherchent un homme plus jeune. Sachant que dans un autre étude, les femmes déclaraient qu'elles ne voulaient pas être à nouveau obligées de prodiguer des soins ou de rester veuves, les chercheurs ont été surpris de constater que les femmes de moins de soixante-quinze ans préféreraient toujours un homme plus âgé. En règle générale, toutefois, les femmes ont été trouvées désirables par certains hommes, quel que soit leur âge.

De plus, les femmes de tous âges désiraient un homme d'un statut social élevé. Les chercheurs en ont déduit qu'elles étaient plus « pointilleuses » que les hommes lorsqu'il s'agissait de sélectionner un partenaire. Plus souvent que les hommes, elles avaient des exigences spécifiques en tête lorsqu'il s'agissait de décrire leur conjoint idéal. Les hommes semblaient plus enclins que les femmes à se lier une nouvelle fois ; une bonne décision, sachant que le mariage permet de prolonger leur espérance de vie.

Tiré de : *Partner preferences across the life span : Online dating by older adults* [Les partenaires préférés au cours de la vie : la recherche de partenaires en ligne chez les personnes plus âgées], par Sheyna Sears-Roberts Alterovitz & Gerald A. Mendelsohn, *Psychology and Aging*, 2009, 24, pp. 513-517.

\*\*\* REVUE DE PRESSE \*\*\*

\* Faire des affaires – donner – avoir du plaisir

A soixante-sept ans, Al Chagan se décrit comme un entrepreneur polyvalent qui a réussi ces dernières années à faire des affaires fructueuses en vendant des « vieux trucs ». Ses magasins, appelés « *Impact Thrift Stores, Inc* » <sup>(1)</sup> sont situés dans trois villes autour de Philadelphie. Ils vendent des vêtements et des articles de ménage « légèrement usés ». Le bénéfice des ventes est distribué aux organisations caritatives de la région. En 2009, Impact a ainsi fait don de 173'000 \$ à vingt d'entre elles et prévoit que le montant s'élèvera à 1'000'000 \$ à fin 2010.

Les magasins sont desservis par quatre-vingt-quinze employés occupés à plein temps ou à temps partiel. Certains d'entre eux ont été condamnés à des travaux d'intérêt public. Ce travail leur permet de prendre de bonnes habitudes de travail et de contribuer au bien-être commun. A dix-huit ans John Walsh y a été placé il y a trois ans durant vingt heures pour avoir manqué l'école. Il a tellement aimé ce séjour qu'il continue d'y travailler après l'école, occupé à décharger des camions et à trier les marchandises. Pour Walsh, c'est « comme une deuxième famille ». Durant l'année, trente-cinq étudiants en moyenne passent leur temps bénévolement chez Impact. Leur contribution permet d'assurer des prix modérés et de maintenir les profits versés aux organisations caritatives.

Al Chagan, qui est titulaire d'un diplôme universitaire en économie de la Colgate University et d'un Master en économie de l'American University, n'envisage pas de se retirer de la vie active. Il n'envie pas ses anciens camarades de promotion qui sont plus intéressés à passer leur temps au golf qu'à faire des affaires. « Je détesterais être à la retraite. Avoir la chance d'être impliqué dans une histoire comme celle-là, une chose si utile et qui donne tant de plaisir, c'est une bénédiction à mon âge, la cerise sur le gâteau »

Tiré de : *At 67, Mixing Business and charity* [A 67 ans, faire de bonnes affaires et donner], par Art Carey, *Philadelphia Inquirer* du 15 mars 2010, B1, B6.

\* Prévenir le diabète de façon plus attirante

Le traitement du diabète de type 2 est bien connu des seniors. Il existe néanmoins une façon attrayante de manger et de boire qui semble réduire le risque d'en être atteint. Si l'on en croit une publication de la Harvard Medical School intitulée « *Healthy Eating for Type 2 Diabetes* »<sup>(2)</sup>, boire du café réduit le risque de diabète de 42 pour-cent et boire une goutte d'alcool le diminue de 43 pour-cent. Le Dr. David Nathan, directeur du Massachusetts General Hospital's Diabetes Center<sup>(3)</sup>, conseille de manger de façon à pouvoir vivre avec cette affection. Dans l'idéal, cela signifierait manger des denrées saines, des céréales complètes, des bonnes protéines et de la viande de bonne qualité, un minimum de sucre et d'amidon raffinés, de viande rouge et de sel.

Tiré de : *Preventing diabetes – the fun way* [Prévenir le diabète de façon plus attrayante], par John Briley, *AARP, The Magazine* de novembre 2009, p. 34.

\* Quelles questions poser après le décès d'un proche ?

En prenant de l'âge, nous sommes de plus en plus confrontés au décès de personnes que nous avons aimées. Quelle est la meilleure chose à dire lorsque nous rencontrons un ami ou un collègue qui a perdu un proche ? Joel D. Feldman sait de quoi il parle. Il a lui-même perdu un enfant. Voici ce qu'il estime être les bonnes choses à dire à quelqu'un qui a perdu une personne aimée.

Si « comment allez-vous ? » est une question courante, il est difficile d'y répondre. Il suggère plutôt de dire : « Comment allez-vous aujourd'hui ? », une demande à laquelle il est plus facile de répondre.

« Qu'est-ce que je peux vous dire ? » n'a pas beaucoup d'effet mais : « je pense à toi et à ta famille » est plus utile.

Se contenter d'écouter la personne lorsqu'elle a envie de parler aide beaucoup. Il n'est pas important d'avoir toujours quelque chose à dire.

Si certaines personnes ont peur de parler de la perte endurée, Feldman dit qu'il apprécie quand les gens lui parlent de sa fille. C'est une façon de la garder vivante.

Il suggère également de ne pas juger la manière dont les personnes font le deuil. Il est parfois possible de rire et de vivre normalement en dépit du décès.

Certains croient que la personne en deuil veut rester seule. Avoir quelqu'un autour de soi, dit-il, lui a été extrêmement utile. Il ne s'est jamais senti dérangé.

Il n'est jamais trop tard pour écrire une carte. Dans les jours qui suivent le décès, on reçoit de nombreux messages de condoléances, mais lorsque les choses se tassent le monde semble devenu un lieu inhospitalier.

Tiré de : *Simple acts ease great pain* [Des actes tout simples peuvent atténuer la peine], par Joel Feldman, *The Philadelphia Inquirer* du 5 avril 2010, A11.

\* Prendre sa retraite : une occasion de s'engager encore plus

A cinquante-neuf ans, Chesley « Sully » Sullenberger, le pilote qui a fait atterrir son avion sur l'Hudson après que des oies aient été aspirées par les réacteurs de son US Air le 15 janvier 2009, ne volera plus. Avant l'amerrissage, il n'avait jamais pensé à prendre sa retraite. Il n'arrête pas de voler parce qu'il en a perdu l'envie, mais, comme il le dit pour : « prendre ma retraite pour pouvoir utiliser mon temps à résoudre des problèmes qui sont importants aux jours d'aujourd'hui ». Son idée principale ? Rendre les vols plus sûrs. Il prétend qu'il est plus difficile de piloter aujourd'hui qu'il y a trente ans lorsqu'il a commencé. Il ajoute : « Il y a une grande pression pour engager des pilotes moins expérimentés. Les salaires sont si bas que les pilotes expérimentés ne veulent pas s'engager ... Il n'y a que l'expérience qui compte en termes de sécurité de vol ». Mis à part le fait de pouvoir passer plus de temps en famille et d'écrire un nouveau livre, Sullenberger envisage de faire pression sur les juristes pour élever les qualifications minimales lors de l'engagement des pilotes et réduire le nombre d'heures de vol journalier autorisés. Pour « Sully », la retraite ne veut pas dire se retirer du monde mais travailler à sauver plus de vies que celles des cent-cinquante qui l'accompagnaient ce fameux jour de janvier.

Tiré de : *"Hudson Miracle" pilot makes his final flight* [Le pilote du « miracle de l'Hudson » a accompli son dernier vol], par Mitch Weiss et Samantha Bomkamp. *Philadelphia Inquirer* du 4 mars 2010, A2

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

\* *Gourmet Aging : How to find Sugar and Spice in Retirement* [Recettes pour retraités avides de piquant dans leur vie], par Martin Kimeldorf (2003). (Cherchez sur Internet ce livre et d'autres que cet auteur a écrit sur le vieillir de façon positive).

Voici des recettes pour planifier une nouvelle période de vie, que l'on pourrait appeler « l'âge aîné ». Il a été écrit pour vous donner envie, durant cette période, d'acquérir une identité adaptée avec plaisir plutôt qu'avec angoisse. Pour stimuler vos souvenirs et votre imagination, chacun de ses chapitres contient des exercices « levers de soleil » qui vous aideront à trouver le chemin de votre seconde carrière. Voici quelques questions que l'auteur pose à la réflexion de ses lecteurs : « Où est ma place dans le monde maintenant ? Comment puis-je revivre la passion que j'avais lorsque j'étais plus jeune ? Est-ce bien de jouer ? Qu'est-ce qu'on attend de moi ? A quoi tout cela sert-il ?

Kimeldorf explique que son opus est un livre de cuisine et qu'il ne contient aucune recette toute faite pour passer une vieillesse heureuse, délicieuse et gratifiante. Il donne plutôt la possibilité au lecteur de composer son propre menu pour un avenir positif, assaisonné de suggestions utiles pour explorer sa propre histoire, ses rêves et ses actes. Le texte mêle des informations historiques et des données démographiques à des récits bien conçus d'activités créatives qui sont conçus pour stimuler la réflexion. Comme on le dit en allemand : « Guten Appetit ! ».

\*\*\* COURRIER DES LECTEURS \*\*\*

\* Mika Sands nous écrit :

« J'ai dirigé un programme intitulé *Winning Words* [Mots gagnants]. Au début de ce programme, on demande aux personnes de se poser entre elles la question : « Racontez-moi une expérience que vous avez aimée ». Le progrès le plus important que nous avons constaté ? Il nous est apparu que l'humeur des personnes qui répondaient à cette question changeait, elle devenait de plus en plus sereine et leur permettait de mieux répondre à la question de l'autre (et elles en étaient heureuses).

\* Georgie Bright Kunkel nous écrit :

« J'ai quatre-vingt-neuf ans et je viens de recevoir mon premier salaire de comédienne de plateau. J'ai eu le privilège d'être l'actrice principale d'une comédie au Seattle Comedy Underground <sup>(4)</sup>. Accepter un nouveau défi à chaque fois qu'il se présente, voilà mon secret pour rester en contact avec le monde. J'ai été nommée la plus ancienne actrice active du Nord-Ouest et j'ai été présentée à ce titre au magazine du soir de Channel 5, notre télévision locale. Quelle émotion !

\* Jim Henry nous écrit :

Tous mes vœux. Pour votre information, je vous signale la parution d'un article que j'ai rédigé et qui s'intitule « The Androgynous Spirituality of Seasoned Humans » [La spiritualité androgyne des humains âgés]. Il a été publié par la Canadian Gerontological Nurses Association <sup>(5)</sup> sur [http://www.cgna.net/newsletters/Volume26\\_4.pdf](http://www.cgna.net/newsletters/Volume26_4.pdf), pages 19-27.

\*\*\* INVITATION A TOUS \*\*\*

Des lecteurs nous demandent s'ils sont autorisés à reproduire et à faire circuler les articles publiés dans ce bulletin. Nous sommes très heureux de toute initiative qui peut viser à le faire mieux connaître.

Vous pouvez utiliser tout ou partie de ce que vous y trouvez, sachant que vous saurez citer la source de ces informations.

\*\*\* PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR \*\*\*

Le 6<sup>ème</sup> World Ageing & Generations Congress se tiendra du 25 au 28 août 2010 à St-Gall en Suisse. Comme au cours des années passées, il se veut une plateforme de rencontres entre chercheurs, politiciens, entrepreneurs et praticiens venus d'horizons divers pour échanger leurs expériences et faire face aux changements démographiques. Les sujets traités en 2010 en collaboration avec nos partenaires sont les suivants : Développement des produits et

design – Utiliser l’expérience des travailleurs plus âgés – Qualité de vie et Santé – Réforme du système de soins – Démence – Géopolitique.

Pour de plus amples informations, tapez [csutter@wdaforum.org](mailto:csutter@wdaforum.org)

NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) Les magasins de vente d’occasion Impact.
- (2) Une nourriture saine pour contrer le diabète de type 2.
- (3) La section de lutte contre le diabète de l’hôpital général du Massachussets.
- (4) Un cabaret-théâtre de Seattle, dans l’Etat de Washington.
- (5) L’Association canadienne des infirmières en gériatrie.

=====

\*\*\* INFORMATIONS AUX LECTEURS \*\*\*

- Questions et réponses :  
Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec les lecteurs du Bulletin, écrivez à Mary Gergen sur [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)
- Anciens numéros :  
Les anciens numéros du Bulletin sont archivés sous :  
<http://www.taosinstitute.net/french>

Pour changer votre adresse E-mail, écrivez à Mary Gergen [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

=====

Pour les activités futures du Taos Institute, tapez :

<http://www.taosinstitute.net/>

=====