



ÉDITION  
2026

# AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

---

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

---

 **Biblio-  
Santé**



Bien s'informer, 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 337 bibliothèques publiques et Réseaux BIBLIO membres. Biblio-Santé est disponible dans plus de 600 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

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

## RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien  
Gabrielle C. Beaulieu, 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](http://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 2026 et sera mis à jour annuellement.

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

© 2026 Association des bibliothèques publiques du Québec  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2026  
ISBN 978-2-925575-10-8

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

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>8</b>
Général	8
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>13</b>
Général	14
<b>PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ</b>	<b>21</b>
<b>BASES DE DONNÉES EN SANTÉ</b>	<b>22</b>
Bases de données en libre accès	22
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	23

## SUGGESTIONS DE LECTURE

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>27</b>
Ouvrages généraux	27
Accompagnement d'un proche	33
Retraite	36
Logement, maintien à domicile et hébergement	38
Abus envers les aînés	40
Nouvelles technologies	41
Amour et sexualité	41
Mode de vie sain	44
<b>RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES</b>	<b>53</b>
<b>ROMANS</b>	<b>61</b>
<b>BANDES DESSINÉES</b>	<b>88</b>
<b>OUVRAGES JEUNESSE</b>	<b>91</b>

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

<b>FICTION</b>	<b>124</b>
<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>133</b>
Général	133
Logement, maintien à domicile et hébergement	136
Nouvelles technologies	139
Amour et sexualité	139

## PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>142</b>
Général	142
Information juridique	143
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>146</b>
Général	146
Information juridique	152
<b>SUGGESTIONS DE LECTURE</b>	<b>153</b>

## 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](http://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**



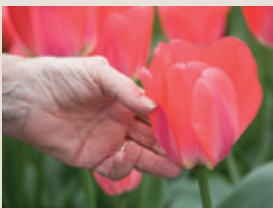
**DOULEUR  
CHRONIQUE**



**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**

## À PROPOS DE LA THÉMATIQUE

Les aînés apportent une richesse inestimable à notre société. Leurs histoires de vie renforcent notre identité collective. Nous profitons tous et toutes de leur présence auprès des plus jeunes, de leur sagesse et de leur engagement communautaire.

Ce cahier a été spécialement conçu pour les aînés et pour leurs proches. Il rassemble plusieurs ressources fiables disponibles au Québec au sujet, par exemple, de la retraite, du rôle de grand-parent, des soins de santé, de l'adaptation au fait de vieillir et de la protection des droits.

Organismes et associations de soutien, sites Internet de confiance, suggestions de lectures sous forme de romans, d'essais ou de bande-dessinées, films, récits de vie inspirants, etc. Certains des livres suggérés sont disponibles en format audio ou numérique sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca).

Nous vous souhaitons de belles découvertes.

Les textes descriptifs des cahiers Biblio-Santé ont été produits en collaboration avec la Bibliothèque et le Centre de littératie en santé du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.



---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### **ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC (ADGPQ)**

**Téléphone** 514 745-6110  
**Téléphone sans frais** 1 866 745-6110  
**Site Web** [www.grands-parents.qc.ca](http://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  
**Téléphone sans frais** 1 800 653-2747  
**Site Web** [www.aqrp.qc.ca](http://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 (AQCCA)

**Téléphone** 438 386-9944, poste 101  
**Téléphone sans frais** 1 844 672-7222  
**Site Web** [www.aqcca.org](http://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 DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES (AQDR)

**Téléphone** 514 935-1551  
**Téléphone sans frais** 1 877 935-1551  
**Site Web** [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)

Cette association fournit des conseils concernant les droits des retraités (défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux). Sous l'onglet « Actualités », vous retrouverez « Guide Aînés » 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 AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA (FAAFC)

**Téléphone** 613 564-0212  
**Site Web** [www.faaafc.ca](http://www.faaafc.ca)

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada défend les droits et les intérêts des personnes aînées 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](http://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](mailto: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 AÎNÉS ACTION QUÉBEC (AAQ)

**Téléphone** 438 386-1944  
**Site Web** <https://www.seniorsactionquebec.ca/fr/index.html>

Les Aînés Action Québec (AAQ) est une organisation provinciale à but non lucrative dont l'objectif est d'identifier, faire avancer et reconnaître les besoins des aînés d'expression anglaise ainsi que de soutenir les organisations qui travaillent avec et au nom des aînés d'expression anglaise partout dans la province de Québec.

## LES PETITS FRÈRES

**Téléphone** 514 527-6229  
**Téléphone sans frais** 1 866 627-8653  
**Site Web** [www.petitsfreres.ca](http://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.

## LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS

**Téléphone** 514 489-2287  
**Téléphone sans frais** 1 888 489-2287  
**Site Web** <https://lignemaltraitance.ca/fr>

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.

## PROCHE AIDANCE QUÉBEC

**Téléphone** 514 524-1959  
**Site Web** [www.procheaidance.quebec](http://www.procheaidance.quebec)

Proche aideance Québec regroupe regroupe 124 organismes communautaires dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Vous trouverez la liste complète des organismes par région sur le site Web de Proche aideance.

## PROGRAMME PAIR

**Téléphone sans frais** 1 877 997 PAIR (7247)  
**Site Web** [www.programmepair.ca](http://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.

## REGROUPEMENT DES POPOTES ROULANTES DU QUÉBEC

**Téléphone** 1 877 277-2722, poste 205  
**Site Web** [www.popotes.org](http://www.popotes.org)

La popote roulante est un service qui consiste à offrir des repas sains livrés régulièrement à domicile aux personnes ayant besoin d'un appui alimentaire, majoritairement des aînés, leur permettant ainsi de demeurer dans leur communauté plutôt qu'en institution. Ce service, offert partout au Québec, permet également d'offrir un répit aux proches aidants en les libérant de la tâche de la préparation des repas.

## RÉSEAU FADOQ

**Téléphone** 514 252-3017  
**Téléphone sans frais** 1 800 544-9058  
**Site Web** [www.fadoq.ca](http://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.

## SOS AÎNÉS MALTRAITANCE

**Téléphone** 514 503-5216  
**Site Web** <https://www.sosainesmaltraitance.com/>

La mission de SOS Aînés Maltraitance est d'offrir des services gratuits d'accompagnement, d'information et de soutien aux personnes âgées vulnérables ou à risque de fragilisation, leurs proches aidants et les autres intervenants dans la communauté afin de lutter contre la maltraitance envers les aînés à travers le Québec.

## TEL-ÉCOUTE – TEL-AÎNÉS

**Téléphone** 514 353-2463  
**Site Web** <https://tel-ecoute.org/programme-tel-aines/>

Le programme Tel-Aînés, offert par l'organisme Tel-Écoute, propose des services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels qui ont pour objectif de favoriser le bien-être des personnes âgées dans les différentes étapes du vieillissement. La ligne Tel-Aînés offre de l'écoute active aux personnes de 60 ans et plus, des services de visites et appels amicaux, en plus d'offrir des services de proximité avec le programme Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).

# 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.

## Général

### **AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA**

#### **Soins palliatifs : Info Aînés**

[www.publications.gc.ca/collections/Collection/H30-11-8-1F.pdf](http://www.publications.gc.ca/collections/Collection/H30-11-8-1F.pdf)

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

#### **Vieillessement et aînés**

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillessement-aines.html>

Page présentant des renseignements et des services sur le vieillissement et les aînés.

### **AGIR POUR BIEN VIEILLIR**

<https://agirpourbienvieillir.com/>

Ce site s'adresse aux personnes âgées qui désirent agir pour vieillir en santé et rester autonomes le plus longtemps possible ainsi qu'aux personnes proches aidantes qui les accompagnent dans leur réflexion et leurs efforts pour y parvenir. Il contient de l'information pour planifier et prévenir, repérer une détérioration, réfléchir à l'urgence d'agir et de consulter et préparer ses rendez-vous.

### **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](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.

### **CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CIUSSS) DE LA CAPITALE-NATIONALE – VIEILLIR EN SANTÉ**

<https://www.ciuuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante/mode-vie-environnement-sains-securitaires/vieillir-sante>

Site qui rassemble des informations et des ressources sur des actions de prévention pour maintenir ou améliorer la santé, afin de permettre aux personnes âgées de conserver leur autonomie malgré le vieillissement.

## ÉDUCALOI

### **Âînés : Petit guide pour s'y retrouver**

[www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver](http://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.

### **Les directives médicales anticipées**

<https://educaloi.qc.ca/publications/directives-medicales-anticipees/>

Découvrez notre formation en ligne, spécialement conçue pour vous et vos proches, afin de vous aider à comprendre facilement ce que sont les directives médicales anticipées. Cette formation a été rendue possible grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

## 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

<https://grc.ca/fr/violence-dans-relations/guide-securite-lintention-aines>

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

### **Comment les personnes âgées peuvent-elles utiliser les médias sociaux en toute sécurité**

<https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr/blogues/comment-les-personnes-agees-peuvent-elles-utiliser-les-medias-sociaux-en-toute-securite>

Ce billet de blogue donne quelques conseils sur comment naviguer les réseaux sociaux de façon sécuritaire.

### **Guide pour les aînés pour assurer leur cybersécurité durant la COVID-19**

<https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr/ressources/le-guide-des-aines-pour-assurer-leur-cybersecurite-durant-la-covid-19>

Ce guide aide les aînés à protéger leur identité en les aidant à créer des mots de passe robustes, à activer l'authentification multifactorielle et en les mettant en garde sur les tentatives d'hameçonnage.

### **Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés**

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/forum-federal-provincial-territorial-aines.html>

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

### **Comité scientifique de Kino-Québec**

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/organismes-lies/CSKQ/CSKQ\\_Population-physiquement-active\\_Complet.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/organismes-lies/CSKQ/CSKQ_Population-physiquement-active_Complet.pdf)

Guide sur les lignes directrices et les recommandations en matière d'activité physique pour l'ensemble de la population québécoise, dont des sections réservées au mode de vie sain des aînés.

### **Programmes et services pour les aînés**

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-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 2024 à l'adresse suivante : [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services\\_quebec/Guide\\_Aines\\_FR\\_2024.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services_quebec/Guide_Aines_FR_2024.pdf)

## HABITATS

<https://www.unetunfontmille.com/mouvement-habitats>

HABITATS est un mouvement citoyen qui provoque la réflexion et l'action face aux enjeux et réalités du vieillissement et permet de faire entendre les voix des personnes âgées. À travers des consultations et des panels de réflexions publics soutenus, des projets qui changent la perception du vieillissement et apporte des solutions aux défis des personnes âgées sont construits.

## INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC – PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (PIED)

<https://www.inspq.qc.ca/securite-prevention-de-la-violence-et-des-traumatismes/prevention-des-traumatismes-non-intentionnels/dossiers/chutes-chez-les-aines/prevenir-les-chutes-chez-les-aines-vivant-domicile/volet-communautaire>

Le PIED s'inscrit dans un continuum de services qui visent à prévenir les chutes et les fractures chez les âgés autonomes qui vivent dans la communauté et qui sont préoccupés par les chutes ou leur équilibre. Le programme est offert par des professionnels dans plusieurs CLSC à travers le Québec.

## LE BEL ÂGE.CA

[www.lebelage.ca](http://www.lebelage.ca)

Site Web du magazine *Le Bel Âge*. Vous y trouverez de nombreux articles et rubriques en plus du « Guide habitation » dans l'onglet « Ressources » 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 âgés 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.

## **REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS – RÉPERTOIRE DES COMPAGNIES**

[https://www.rqra.qc.ca/liste\\_compagnies](https://www.rqra.qc.ca/liste_compagnies)

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://justepourtous.revenuquebec.ca/fr/profils/aines/>

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 engagés par un aîné pour maintenir son autonomie**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-engages-par-un-aine-pour-maintenir-son-autonomie/>

### **Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés**

<https://www.revenuquebec.ca/?id=21152>

### **Crédit d'impôt pour prolongation de carrière**

<https://www.revenuquebec.ca/?id=72134>

### **Crédit d'impôt pour solidarité – Citoyens**

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

### **Crédit d'impôt pour soutien aux aînés**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-soutien-aux-aines/>

### **Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-accorde-en-raison-de-lage-ou-pour-personne-vivant-seule-ou-pour-revenus-de-retraite/>

### **Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/subvention-pour-aines-relative-a-une-hausse-de-taxes-municipales/>

## SANTÉ CANADA – AÎNÉS VIE SAINÉ

[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/aines.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/aines.html)

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 DU 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.

## **TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT – AÎNÉS**

<https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/etre-locataire/aines>

Sur cette page, vous retrouverez, entre autres, des guides et de l'information sur la signature de bail dans une résidence privée pour aînés, bien comprendre le bail, qu'est-ce qu'une résidence privée pour aînés, etc.

## **VIRAGE – LE MAGAZINE EN LIGNE**

[www.viragemagazine.com](http://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.canada.ca/fr/services/sante.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante.html)

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/](http://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

<https://medlineplus.gov>

*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](http://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.cismef.org/cismef/](http://www.cismef.org/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.

### **LISSA**

[www.lissa.fr](http://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](http://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 42 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) offre à ses abonnés la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé s'adressant à un large public.

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 vous abonner gratuitement: [www.banq.qc.ca/abonnement](http://www.banq.qc.ca/abonnement)**

Pour consulter les ressources à votre disposition sur le site Web de BAnQ :  
[www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques](http://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques)

## GALE HEALTH AND WELLNESS

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/gale-health-wellness/>

La base de données offre accès à des millions d'articles provenant de revues spécialisées, de magazines, de bulletins d'informations et de fils d'actualité, ainsi qu'à une large collection d'ouvrages de référence en texte intégral et à des centaines de vidéos et audios en continu. Les informations portent sur des maladies et des problèmes de santé en médecine traditionnelle, et couvrent également des pratiques médicales alternatives. Interface en français et contenu en français et en anglais.

---

# SUGGESTIONS DE LECTURE

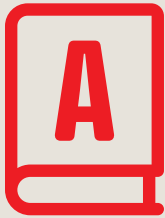
---

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.

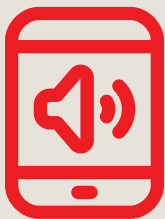
## Des livres offerts en différents formats

Saviez-vous que vous pouviez emprunter gratuitement des livres en différents formats dans vos bibliothèques ?



### LIVRES GRANDS CARACTÈRES

Les livres en grands caractères sont conçus pour optimiser le confort de lecture pour les malvoyants, les malades, les personnes souffrant de fatigue oculaire et les jeunes dyslexiques. Vous en retrouverez un grand nombre dans les bibliothèques publique.



### LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

Les livres sonores et audionumériques sont des enregistrements vocaux du texte d'un livre faits par un narrateur. Ces livres sont lus par des interprètes reconnus. Ils sont recommandés autant aux lecteurs débutants qu'aux personnes souffrant de déficience visuelle.

Les **livres sonores** sont enregistrés sur CD ou sur CD MP3 et se trouvent sur les rayonnages des bibliothèques qui en offrent.

Les **livres audionumériques** sont disponibles sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca). Leur écoute peut s'effectuer sur l'ensemble des appareils utilisant une version récente d'un navigateur web et une connexion Internet fiable. Cela ne nécessite pas l'installation d'une application de lecture.



## LIVRES NUMÉRIQUES

Des livres numériques sont disponibles via la plateforme [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca).

Vous trouverez sur le site [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) des bibliothèques participant au programme Biblio-Santé la **collection Biblio-Santé numérique**. Chaque livre suggéré dans les cahiers qui est disponible en format numérique est identifié par la mention suivante :

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

Ces livres numériques sont chronodégradables, c'est-à-dire qu'ils se désactivent automatiquement à la fin de la période de prêt. Les livres téléchargés pourront être lus sur différents appareils : liseuses, tablettes, ordinateurs, téléphones intelligents, etc. Le service est accessible en tout temps et en tout lieu, du moment qu'on a accès à une connexion Internet.

[Prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) vous propose également une application de lecture gratuite dédiée, disponible en format iOS (Apple) et Android. Celle-ci vous permet de consulter le catalogue numérique de vos bibliothèques ainsi que d'emprunter, réserver et lire facilement vos livres numériques et vos livres audionumériques à même l'application.

Votre appareil de lecture vous donne accès à des fonctionnalités pour favoriser l'accessibilité de celui-ci et faciliter votre lecture.

Pour de l'aide pour emprunter un livre numérique, visitez la page [Aide en ligne Prêt Numérique](#).

\*L'offre des livres en différents formats varie d'une bibliothèque à l'autre.

**Informez-vous pour connaître l'offre de votre bibliothèque !**

# DOCUMENTAIRES

## Ouvrages généraux



### **VIEILLIR AUTREMENT... À SA FAÇON**

**Marie O'Brien.** Magog : Un million de rêves, 2024, 147 p.

Marie nous invite à prendre conscience des enjeux sociaux et individuels des personnes âgées. Étant rendue à ce cycle de vie, elle nous fait part de l'importance d'être sensible au vécu de la personne âgée lorsque celle-ci est confrontée à des réalités comme l'isolement ou la maladie. L'auteure nous dévoile aussi l'importance de s'adapter, de trouver un sens à sa vie, et insiste sur la nécessité de sortir de sa zone de confort. L'objectif de ce livre est d'inviter chacun de nous à poser un regard différent sur notre vieillissement et à réaliser que vieillir autrement est possible. Par ce troisième livre, Marie poursuit sa mission visant à cultiver le sentiment de bien-être chez les gens.



### **VIEILLE PEAU : LES FEMMES, LEUR CORPS, LEUR ÂGE**

**Fiona Schmidt.** Paris : HarperCollins, 2024, 294 p.

Une réflexion sur les relations des femmes avec leur corps, leur sexualité et le vieillissement. Alors qu'elle rédige cet ouvrage, l'auteure est confrontée à la maladie de son père et à sa décrépitude. Elle mêle ainsi ses propres peurs et expériences pour analyser le ressenti des femmes vis-à-vis de leur corps face au temps qui passe.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **SOIGNER LES VIEUX : CHRONIQUES D'UN MÉDECIN ENGAGÉ**

**Réjean Hébert.** Anjou : les Éditions La Presse, 2023, 264 p.

Soigner les vieux, c'est d'abord adapter le système de santé au vieillissement de la population. Soigner les vieux, c'est aussi permettre aux personnes âgées de participer pleinement à la société. Soigner les vieux, c'est enfin tirer des leçons de la pandémie de COVID-19. Soigner les vieux, c'est la mission que poursuit le Dr Réjean Hébert pour un meilleur système de soins public et une société plus juste, inclusive et respectueuse de tous ses citoyens et citoyennes.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CASSEZ LES CODES

**Becca Levy.** Neuilly-sur-Seine : Michel Lafon, 2023, 378 p.

Entre témoignages et études scientifiques, l'auteure remet en cause les idées négatives associées à la vieillesse dans les sociétés occidentales et montre qu'accepter son âge permet de vieillir heureux et en bonne santé.



## VIEILLIR HEUREUX, C'EST POSSIBLE !

**François Sarkozy.** Paris : Leduc, 2023, 284 p.

Le médecin fournit des clés pour vieillir mieux et vivre plus longtemps, en préservant son capital physique et mental. Il évoque notamment les enjeux du vieillissement, l'importance de maintenir un lien social ou de ne pas vivre dans le regret ou encore l'anticipation et la prévention pour ne pas perdre son autonomie.



## VIEILLIR ? ET ALORS ! : VIVONS MIEUX, VIVONS VIEUX

**Nathalie Bailly et Kristell Pothier.** Bruxelles : Mardaga, 2022, 222 p.

Une vision positive et réaliste du vieillissement qui passe en revue tous les aspects de la vie des seniors et de leurs accompagnants : santé, bien-être, activités, entre autres. Les auteures donnent des conseils pour exploiter au mieux ses ressources et potentialités afin de bien vieillir.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



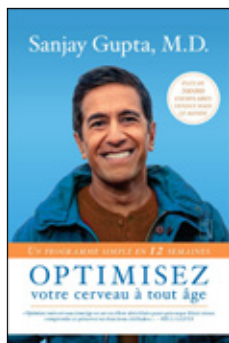
## L'ART D'ACCOMMODER LA VIEILLESSE

**Geneviève Delaisi de Parseval.** Paris : Odile Jacob, 2022, 163 p.

La psychanalyste analyse la vieillesse en tant que processus psychique spécifique apparenté à celui de grandir. Sans nier la réalité du vieillissement, elle invite à s'affranchir d'une vision uniquement dictée par les problématiques de l'âge et ses difficultés, et à s'en accommoder en reconsidérant son rapport au temps.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## OPTIMISEZ VOTRE CERVEAU À TOUT ÂGE

**Sanjay Gupta.** Gatineau : Éditions du Trésor caché, 2022, 350 p.

Sanjay Gupta s'inspire de recherches avancées qu'il a faites en parcourant les mers du monde et en discutant avec des scientifiques à la recherche des secrets de la longévité cognitive. Il s'attaque aux faussetés et aux mythes entourant la santé cérébrale, et révèle les meilleures pratiques fondées sur des preuves. Qu'il s'agisse de régime alimentaire, d'activité physique, de suppléments ou d'attitude, Dr Gupta présente ce qui fonctionne et, surtout, en explique la raison. Il fournit même un programme novateur de douze semaines que n'importe qui peut utiliser pour améliorer son cerveau dès aujourd'hui. Et il parle en connaissance de cause, car il a lui-même mis à l'épreuve toutes ces stratégies pratiques.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VIVRE JEUNE 2 FOIS PLUS LONGTEMPS : RÉPONSES À VOS QUESTIONS !

**Éric Simard.** Québec : Crescendo!, 2022, 270 p.

Si vous faites partie des gens qui s'interrogent sur l'art de vieillir en beauté et en santé, voici des réponses à 50 questions que la plupart d'entre nous nous posons. Pourquoi vieillit-on ? Pourquoi les taches brunes apparaissent-elles sur la peau ? Que font les différentes espèces vivantes pour mieux passer au travers du temps ? Qu'en est-il de l'équilibre hormonal et des traitements qui s'offrent à nous actuellement ? Quelles sont les grandes orientations de la recherche scientifique dans le domaine ? Que peut nous offrir la médecine esthétique combinée à une approche anti-âge ; prenons-nous trop de médicaments ?

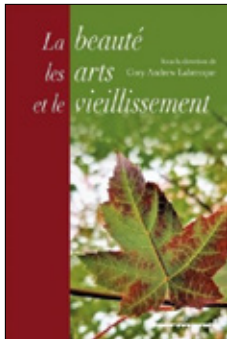


## JE DÉCIDE DE VIEILLIR BIEN : LONGTEMPS ET EN BONNE SANTÉ

**Éric Boulanger.** Paris : Odile Jacob, 2021, 172 p.

S'appuyant sur les avancées scientifiques, le gériatre montre que l'âge chronologique n'est pas nécessairement le reflet de l'état de santé de la personne. Ses propres recherches l'ont conduit à définir un modèle du vieillissement fondé sur trois catégories : robuste, fragile et dépendant. Après une présentation des mécanismes du vieillissement, il donne des conseils pour vieillir en bonne santé.

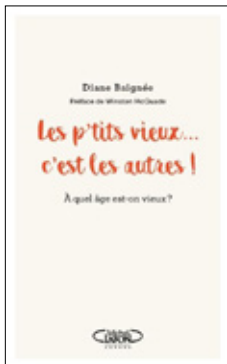
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA BEAUTÉ, LES ARTS ET LE VIEILLISSEMENT

Sous la direction de **Cory Andrew Labrecque**. Paris : Hermann, 2021, 105 p.

Promouvant un regard bienveillant à l'égard de la vieillesse, les contributeurs examinent le grand âge sous l'angle de la beauté, de la morale, du soin et de l'hygiène. Ils rappellent l'importance de l'art pour conserver la dimension sensible de l'expérience humaine et examinent les représentations sociales du corps vieillissant.



## LES P'TITS VIEUX... C'EST LES AUTRES! : À QUEL ÂGE EST-ON VIEUX ?

**Diane Baignée**. Montréal : Michel Lafon Canada, 2021, 199 p.

Sur un ton convivial, réaliste et constructif, l'auteure nous amène sur des chemins nouveaux pour explorer et mettre en valeur cette période de la vie. Les aînés ne sont plus ce qu'ils étaient ! Car vieillir a bien meilleure mine qu'avant. On vieillit maintenant longtemps et on demeure actif, c'est la nouvelle tendance et un phénomène assez récent.



## UN REGARD SUR LE VIEILLISSEMENT ET LA SOCIÉTÉ EN CHANGEMENT

**Pierre Potvin**. Québec : Crescendo!, 2021, 162 p.

L'auteur aborde le vieillissement et la société en changement pour faire le point sur son propre vieillissement et sur les changements dans les valeurs de la société québécoise qu'il a pu observer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



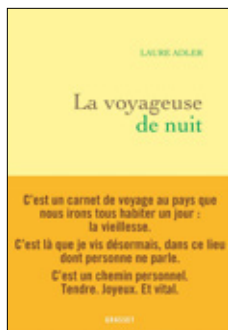
## VIEILLIR AVEC PANACHE

**Jocelyne Robert**. Montréal : les Éditions de l'Homme, 2021, 186 p.

Avec sa verve habituelle et son sens de la formule, Jocelyne Robert déboulonne un à un les clichés reliés au vieillissement. Elle nous aide à comprendre pourquoi la vieillesse nous épouvante, à modifier le regard que nous portons sur les plus âgés de notre société. Plus encore, elle leur propose de changer la perception qu'ils ont d'eux-mêmes.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



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

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

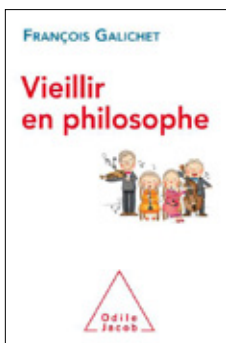
Cet ouvrage présente une approche globale du vieillissement. Il décrit ce qu'il est normal de « subir » et vous permet de vous situer selon ce qui est attendu pour chacun des aspects suivants : physique (mobilité, ostéoporose, syndrome de fragilité, alimentation, digestion et élimination, médication, 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.



## 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.

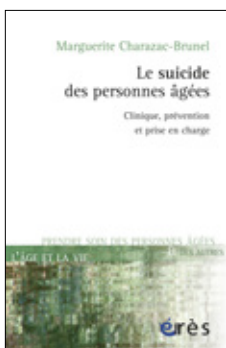


## VIEILLIR EN PHILOSOPHE

**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.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Accompagnement d'un proche



### **NOS PARENTS : LE GUIDE DRÔLE ET ILLUSTRÉ POUR COMPRENDRE LE VIEILLISSEMENT ET AIDER NOS PARENTS**

**Sarah Hammami et Raphaëlle Garnier.** Belgique : DBS, 2025, 19 p.

Ces derniers temps, vos parents ont changé : ils s'isolent, deviennent irritables, perdent la mémoire ou ne font plus du tout le ménage. Faut-il vous inquiéter ? Toutes ces manifestations liées à l'âge sont déroutantes car on ne sait pas comment les interpréter : ma mère est-elle déprimée ? Mon père est-il sénile ? Mes parents sont-ils encore autonomes ? Comment dois-je réagir ? Puis-je les aider ? Dans ce guide drôle et pratique en BD, la neuropsychologue Sarah Hammami et la dessinatrice Raphaëlle Garnier vous expliquent avec simplicité les phénomènes qui se déroulent dans la tête de vos parents. Vous apprendrez les attentions et les gestes qui faciliteront leur quotidien et vos relations avec eux, mais aussi les signaux d'alerte qui peuvent indiquer une pathologie sous-jacente.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **MES PARENTS VIEILLISSENT : GUIDE BIENVEILLANT ET PRATIQUE POUR RÉUSSIR À ABORDER LES SITUATIONS DÉLICATES**

**Laura Tamblyn Watts.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2025, 301 p.

Accompagner des parents vieillissants amène toutes sortes de situations sensibles qu'il est parfois délicat d'aborder avec eux. Dans cet ouvrage, l'autrice nous aide à préparer et à mener ces discussions avec nos parents, ainsi qu'avec d'autres membres de la famille et les professionnels de la santé. À travers 27 sujets pratiques et concrets, elle nous guide avec bienveillance et humour pour mieux gérer les émotions suscitées par ces échanges et favoriser un dialogue apaisé et constructif. Ce guide essentiel permet non seulement d'accompagner nos aînés avec douceur, mais également de préserver notre propre équilibre émotionnel.

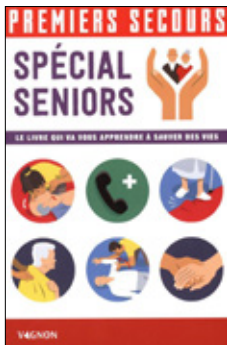
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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

Lisane 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 : Vagon, 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 [Pretnumerique](#)



## 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.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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](#)



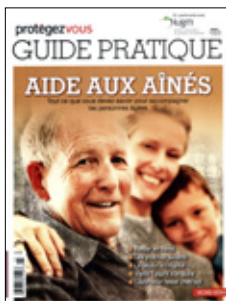
## VIVRE AVEC UN PROCHE QUI VIEILLIT

**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.



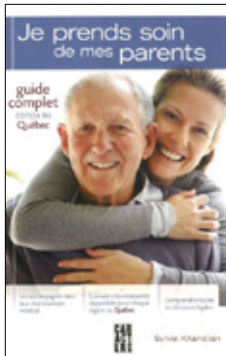
Aussi disponible sur [Prenumerique](#)



## 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.



## 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.

## Retraite



## LA RETRAITE À VOTRE MESURE

**Jessica Dostie.** Montréal : Québec Amérique, 2023, 111 p.

L'idée de la retraite pointe le bout de son nez et, dans la foulée, tout plein de questionnements et de petites inquiétudes faisant en sorte que vous ne savez pas par où commencer pour bien la planifier ? C'est le moment de vous rêver la retraite dorée que vous méritez ! Tandis que de plus en plus de travailleurs se retirent du marché du travail, ce guide ponctué de divers témoignages et entrevues propose de nombreuses pistes en matière de planification financière, de nouvelles occupations, d'optimisation de la santé physique, mentale et cognitive ou encore de consolidation des liens humains.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA RETRAITE EN COMMUN : FONDEMENTS, ENJEUX ET PROPOSITIONS

**Riel Michaud-Beaudry.** Québec : Presse de l'Université Laval, 2021, 251 p.

Cet ouvrage cherche à rendre accessible l'information sur les différents enjeux publics liés à la retraite. Au même titre que le système de santé ou le système d'éducation, le système de retraite évolue en fonction des changements sociaux, économiques ou démographiques. Tous devraient réfléchir à la retraite !



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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.



## 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.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Logement, maintien à domicile et hébergement



## LES GRANDS OUBLIÉS : REPENSER LES SOINS DE NOS AÎNÉS

**André Picard**. Montréal : les Éditions de l'Homme, 2021, 245 p.

Dans cet ouvrage cinglant mais nécessaire, André Picard met en lumière les réalités vécues dans la majorité des résidences pour personnes âgées au pays et les défaillances qu'on a trop longtemps ignorées. Il propose aussi des pistes de solution en allant puiser parmi les meilleures pratiques observées dans le monde.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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.

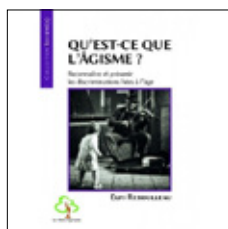


## GUIDE DU LOCATAIRE AÎNÉ EN RÉSIDENCE PRIVÉE

**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.

## 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 âgées. 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 [Pretnumerique](#)

## Nouvelles technologies



### **VIEILLIR DANS UNE SOCIÉTÉ CONNECTÉE : QUELS ENJEUX POUR LE VIVRE ENSEMBLE ?**

Sous la direction de **Philippe Pitaud**. Toulouse : Érès éditions, 2021, 168 p.

Un ouvrage collectif consacré aux bienfaits et aux dangers de la révolution numérique en matière de gérontologie et de vie sociale des plus âgés. La gestion de l'espace, des déplacements, des échanges sociaux et de la convivialité en est affectée et l'isolement guette ceux qui n'ont pas appris à se servir des possibilités digitales.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



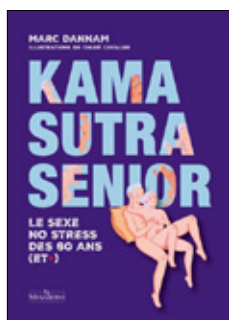
### **LA CYBERSÉCURITÉ POUR LES NULS**

**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 [Pretnumerique](#)

## Amour et sexualité



### **KAMA SUTRA SENIOR : LE SEXE NO STRESS DES 60 ANS (ET +)**

**Marc Dannam et Chloé Cavalier**. Paris : Musardine, 2025, 140 p.

Pourquoi faudrait-il se priver des bénéfices d'une vie sexuelle épanouie, sous prétexte de quelques rides en plus ou d'un peu de souplesse en moins ? Nous, les sexagénaires (et plus), avons bien l'intention de poursuivre notre vie amoureuse comme nous l'entendons, sans limite ni tracasseries. Car nous savons qu'il y a encore mille câlins à donner ou à recevoir... Un ouvrage simple qui apporte des solutions à vos désirs sans pour autant oublier votre dos, vos reins ou vos faiblesses passagères. Pour ceux qui ont décidé que, comme le rock 'n'roll, l'amour ne meurt jamais.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



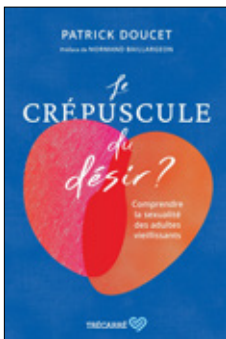
## LA BEAUTÉ DES VIEILLES FEMMES : AMOUR ET SEXUALITÉ CHEZ LES FEMMES ÂGÉES

Rita El Khayat. Paris : Harmattan, 2024, 186 p.

Les femmes, passé un certain âge, sont considérées comme ne faisant plus partie de celles qui ont le droit et le privilège de la beauté, celles qui vivent l'amour et la sexualité. Ce sont des attitudes et des poncifs traditionnels, anciens, mais qui perdurent dans toutes les sociétés. Ou médecine, chirurgie esthétique, pharmacologie, cosmétologie et sexologie – entre autres sciences et possibilités de correction –, de même que féminisme et évolutions sociales, ont transformé des concepts, jusque-là péjoratifs, ayant trait au corps et à la beauté des « vieilles » femmes, allant jusqu'à modifier leur propension à vouloir encore aimer et avoir une vie intime. Rita El Khayat pousse plus loin l'analyse en rapportant des faits qui, à terme, pourraient bouleverser la vie de ces femmes qui ont toute légitimité à revendiquer le droit à l'amour et à la beauté.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE CRÉPUSCULE DU DÉSIR ? : COMPRENDRE LA SEXUALITÉ DES ADULTES VIEILLISSANTS

Patrick Doucet. Montréal : Trécarré, 2022, 239 p.

La sexualité des aînés est encore taboue. Pourtant, le vieillissement n'entraîne pas nécessairement un désintérêt distingué ou un conservatisme pudibond, mais assez souvent, en fait, une bienheureuse émancipation érotique. Si cet ouvrage ne manque pas d'aborder les difficultés qui en affectent beaucoup, qu'elles soient d'origines physique, psychologique ou relationnelle, ainsi que les traitements proposés, il s'attarde également à ce qui favorise la satisfaction sexuelle chez les adultes vieillissants. En donnant la parole aux principaux concernés, mais aussi que chacun et chacune puissent mieux comprendre que tout le monde ne pense pas comme soi.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE SEXE C'EST ENCORE MEILLEUR APRÈS 50 ANS

**Tracey Cox.** Paris : First éditions, 2021, 325 p.

Se fondant sur des recherches, des histoires et des anecdotes personnelles, l'auteure montre comment booster sa libido à 50 ans et plus. Elle donne des conseils pour avoir une sexualité épanouie malgré la ménopause ou les dysfonctions érectiles.



## 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.



## 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 [Pretnumerique](https://pretnumerique.com)

## Mode de vie sain



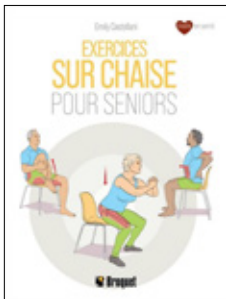
### **IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR MIEUX SE NOURRIR : DES SOLUTIONS ALIMENTAIRES ADAPTÉES AUX AÎNÉS**

**Louise Lambert-Lagacé.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2025, 166 p.

Ce livre propose des solutions adaptées aux besoins nutritionnels des aînés, principalement au sujet des protéines, qui font hélas souvent défaut dans leur alimentation. Ultra pratique, l'ouvrage regorge de trucs concrets pour développer un « réflexe protéines », de l'épicerie jusqu'à l'assiette. On y trouve aussi différents menus, du petit déjeuner au repas du soir, et 25 recettes qui se préparent en un tournemain. Quel que soit l'âge, il n'est jamais trop tard pour mieux se nourrir, et ainsi conserver son autonomie et profiter de la vie, le plus longtemps possible !



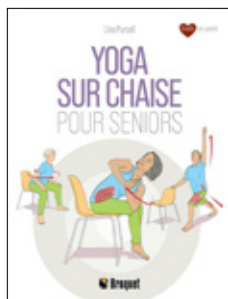
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **EXERCICES SUR CHAISE POUR SENIORS**

**Emily Castellani.** Saint-Constant : Broquet, 2025, 160 p.

Ce guide pratique vous propose des exercices faciles à réaliser, en position assise, pour retrouver mobilité, force et souplesse. Il vous invite à vous entraîner en douceur et en toute sécurité, quels que soient votre niveau de forme physique et vos limites. Des illustrations détaillées accompagnent chaque mouvement, vous offrant des repères clairs pour maximiser les bienfaits de chaque posture. En effectuant ces exercices de manière régulière, vous pourrez renouer avec un bien-être durable et savourer pleinement chaque étape de votre vie.



## YOGA SUR CHAISE POUR SENIORS

**Lisa Purcell.** Saint-Constant : Broquet, 2025, 159 p.

Pour de nombreuses personnes âgées de plus de 60 ans, douleurs et raideurs liées aux articulations rigides et à la mobilité limitée sont une lutte quotidienne et constante. Cependant, vieillir ne devrait pas nécessairement être aussi éprouvant physiquement. *Yoga sur chaise pour seniors* propose une gamme d'asanas pour améliorer la fluidité des mouvements, obtenir une mobilité sans douleur et, surtout, favoriser un vieillissement en bonne santé. Le livre propose des postures de yoga faciles à suivre qui aident à développer sa flexibilité et sa force physique en toute sécurité. Les postures douces sont facilement ajustables à tous les niveaux de condition physique, afin de progresser à son propre rythme. Des illustrations précises accompagnent chaque posture, et montrent avec précision comment les exécuter et en tirer le maximum de bienfaits physiques. Le livre comprend également une section *Routines* qui aidera à atteindre ses objectifs de remise en forme.



## L'ÉMERGENCE DES SUPER-VIEUX : UN CONCEPT DE SANTÉ GLOBALE POUR LES AÎNÉS

**Jean Drouin.** Québec : Le Dauphin blanc, 2024.

Avec l'espérance de vie en croissance constante, les auteurs Jean Drouin et Raymond Paquet se sont penchés sur ce qui favorisait une vieillesse en santé permettant d'être actifs et alertes tant physiquement qu'intellectuellement. Ils nous partagent leurs connaissances sur l'épigénétique, l'alimentation, le stress, l'environnement, l'exercice physique et la spiritualité, toujours dans une vision adaptée aux aînés. Le livre se complète de fiches santé dans lesquelles des problèmes courants sont abordés, de trucs de « grand-mères » et de quelques recettes santé.



## TANT QU'À VIVRE 100 ANS, AUTANT VIVRE HEUREUX : LEÇONS D'UNE VIE BIEN VÉCUE

**Rhee Kun Hoo.** Paris : First éditions, 2024, 244 p.

Vivre très longtemps, c'est bien, vivre très longtemps sans ruminer, c'est beaucoup mieux ! Il est fort probable que vous viviez jusqu'à 100 ans, ou que vous dépassiez les 90 ! Mais dans quel état émotionnel et psychologique ? Le célèbre psychiatre coréen et auteur à succès, Rhee Kun Hoo, à plus de 90 ans passés, nous prodigue, sur la base de son expérience, ses meilleurs conseils pour faire de nos plus longues vies des fleuves plus tranquilles. Il nous distribue alors quelques sagesses indéfectibles, nous ouvrons la perspective de savourer les récompenses trop souvent négligées du vieillissement et nous avons rencontré en garde contre les pièges de la société moderne sans oublier quelques astuces pour maintenir le lien inébranlable vers les plus jeunes. Plus important encore, il nous apprend à nous délecter du bonheur ordinaire.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR : 100 RECETTES FACILES, SANTÉ & PLAISIR !

**Patrick Serog, Roseline Levy-Basse, Philippe Leyre.** Paris : In Press, 2024, 263 p.

Un livre pour toutes les générations ! Savourez, partagez, appréciez la vie ! – les bases nutritionnelles pour comprendre ce qui se joue lorsque l'on avance en âge – l'alliance d'un nutritionniste, d'une psy et d'un chef qui proposent 100 recettes savoureuses, faciles à réaliser et adaptées pour bien vieillir – des recettes traditionnelles réinventées, des plats simples et rapides, pour retrouver les saveurs de l'enfance, pour apprécier de manger seul ou de partager avec ceux que l'on aime... – le livre pour vivre en pleine santé, en goûtant chaque jour le plaisir de manger !



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ATOUT POUR BIEN VIEILLIR : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET VIEILLISSEMENT

**Frédéric Chorin.** Paris : Éditions In Presse, 2022, 157 p.

L'auteur pointe les bienfaits de l'activité physique pour ralentir les effets du vieillissement et les problèmes de santé qui en résultent, qu'ils soient physiques ou psychologiques, comme le diabète, l'hypertension ou l'ostéoporose. Avec des astuces et des exercices pour modifier ses habitudes et préserver son autonomie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

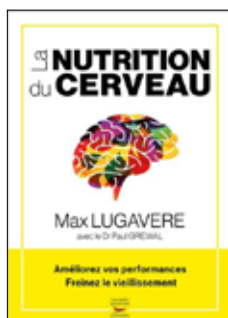


## LES SECRETS CACHÉS POUR VIEILLIR EN SANTÉ : DÉCOUVREZ LE PARADOXE DE LA LONGÉVITÉ

Steven R. Gundry. Montréal : Édito, 2022, 336 p.

Après avoir révolutionné la nutrition en nous révélant le paradoxe des plantes et en nous apprenant à nous méfier des lectines, Steven R. Gundry bouleverse notre vision du vieillissement. Au contact des milliers des patients qu'il a suivis dans sa carrière de médecin, il a découvert que le déclin du grand âge n'est pas inéluctable. Au contraire, il est possible de rester en forme toute sa vie durant. Les bactéries de notre microbiome intestinal sont au cœur de ce processus. Ce sont elles qui régulent nos émotions, assurent notre bien-être et notre bien-vieillir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA NUTRITION DU CERVEAU

Max Lugavere. Vergèze : Thierry Souccar éditions, 2022, 395 p.

Un guide qui explique la relation entre l'alimentation et le bon fonctionnement du cerveau, avec des conseils et un programme en quinze jours pour préserver la santé de cet organe grâce à un régime alimentaire optimisant la mémoire, la créativité, la concentration et prévenant le vieillissement cérébral.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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

Éric Simard. Québec : Crescendo!, 2e éd., 2022, 245 p.

Huit 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. Ce sont trois pharmaciens, une nutritionniste, une docteure en kinésiologie, un psychologue ainsi qu'un dentiste qui s'unissent à Éric Simard, chercheur québécois du vieillissement en santé, afin d'offrir un nouveau concept : les conseils facilitants. Ici, il s'agit de simplifier les recommandations de réduction de risque des maladies de façon à produire des énoncés faciles à comprendre et à mettre en application; compréhension+motivations+applications=conseils facilitants.



## VIVRE JEUNE PLUS LONGTEMPS : ALLONGEZ VOTRE VIE DE 20 ANS

**Éric Simard.** Québec : Crescendo!, 2e éd., 2022, 364 p.

La science dévoile tout en ce qui concerne les aliments, les suppléments, les secrets des centenaires et les cures de jeunesse. Voici tout ce que vous devriez savoir pour bien vieillir. Il serait possible de retarder les processus du vieillissement afin d'ajouter 20 à 25 années de qualité à la lumière des plus récentes découvertes concernant les stratégies anti-vieillessement. Parmi ces stratégies, l'assiette anti-âge et les suppléments anti-vieillessement peuvent facilement être intégrés à notre mode de vie.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## VA PRENDRE L'AIR! : TOUT SUR LE POUVOIR EXCEPTIONNEL DE LA RESPIRATION

**Denis Fortier.** Montréal : Trécarré, 2021, 183 p.

La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de votre santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur à vos heures, randonneur, atteint du syndrome post-COVID ou simplement soucieux de votre santé respiratoire. Dans ce livre étonnant, vous en apprendrez sur les vertus de la respiration pour diminuer vos tensions musculaires, combattre le stress, trouver un sommeil réparateur, soulager la douleur, améliorer votre mémoire et adopter une meilleure posture. L'auteur vous donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur votre santé. Il vous présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de votre foyer ou au travail.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## 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 anti-âge de Miranda Esmonde-White, créatrice de la méthode Essentrics, 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 Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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<sup>e</sup> siècle ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 Pretnumerique



## 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, aiguiser les capacités cognitives, et diminuer la douleur.



Aussi disponible sur Pretnumerique



## 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 Pretnumerique

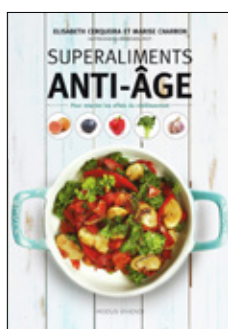


## ÉTERNELLES DÉESSES : L'ORDONNANCE SECRÈTE ASSURANT ÉCLAT, VITALITÉ ET BIEN-ÊTRE

**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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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.



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

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

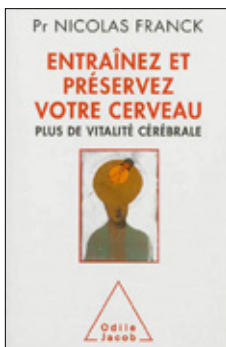
Guide pratique comprenant des informations claires, des photos et des instructions par étapes pour pratiquer le Pilates de manière sécuritaire et confortable. Explique comment le Pilates peut renverser les problèmes associés au vieillissement normal et contrer un certain nombre de problèmes de santé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



## **ÊTRE UN RETRAITÉ HEUREUX : LE CAHIER D'EXERCICES**

**Elizabeth 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.



## **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.

# RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



## **CENT ANS D'AMOUR : RÉFLEXIONS SUR LA VIEILLESSE**

**Janette Bertrand.** Montréal : Libre Expression, 2024, 165 p.

« Si tu as la chance d'être vieux, vieille, félicite-t'en. C'est que tu n'es pas mort. » Janette Bertrand, notre Janette, aura très bientôt 100 ans. Pour souligner un siècle d'amour, elle nous offre sa vision de la vieillesse ainsi que ses réflexions sur l'âgisme et sur les difficultés de vieillir, mais aussi, et surtout, sur les petits plaisirs du grand âge. Un livre à lire, à relire, à prêter et à garder pour ses enfants : peut-être le dernier livre de Janette, son héritage !

 [Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## **LA CANDEUR DU PATRIARCHE**

**Gilles Archambault.** Montréal : Boréal, 2023, 103 p.

« L'homme arrive novice à chaque âge de la vie », écrit Chamfort. Telle est la maxime que suit Gilles Archambault, qui se fait ici le chroniqueur d'un temps que nous refusons bien souvent de regarder en face, celui de la grande vieillesse. Avec une autodérision qui n'appartient qu'à lui et une candeur qui a tout de la franchise, il pose son regard sur ces petits moments qui, au crépuscule, sont tout ce qui subsiste d'une vie longuement vécue.

 [Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## **SIMONE ET TOUS LES AUTRES**

**Gabrielle Couombe.** Montréal : L'Index, 2023, 339 p.

Ce recueil de récits de vie rassemble des histoires vibrantes de confiance et d'humanité qui ont été recueillies auprès de personnes âgées du Québec et à l'étranger. L'auteure les raconte à sa grand-mère Simone qui, à son décès, a fait naître ce projet. Cet ouvrage est aussi un rappel de la richesse et de l'importance des liens intergénérationnels dans une ère où ils sont de plus en plus fragilisés. Une vingtaine d'histoires d'amitié et presque autant de paysages tissent ici un itinéraire vivant où la rencontre et le partage retrouvent leur grandeur infinie.

 [Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## 100 % NATURE : CONFIDENCES

**Marthe Laverdière.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2023, 215 p.

À l'aube de mes 60 ans, au milieu des collines que j'aime tant, je me suis pourtant lancé un défi : remonter à mes propres sources, te raconter mon histoire. J'ai toujours été proche de la nature, tu le sais. J'en ai tiré des enseignements qui m'ont aidée à surmonter certaines épreuves (que tu connais) et d'autres coups durs (que tu ne soupçonnes même pas). Aujourd'hui, je réalise que les pièces de ma vie se sont imbriquées pour constituer un paysage unique : le mien, plein d'amour et d'humour. C'est l'heure des confidences; j'ai mille choses à te dire, sans filtre aucun ! On commence ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SAVOIR FAIRE : HISTOIRES, OUTILS ET SAGESSE DE NOS GRANDS-PARENTS

**Eugénie Emond.** Montréal : Éditions Cardinal inc., 2022, 267 p.

Des gestes mille fois répétés, de précieux conseils, une sagesse ancrée dans le présent, SAVOIR FAIRE recense les connaissances de nos grands-parents qui ont le potentiel insoupçonné de nous outiller pour la suite. Des cours urbaines aux vastes campagnes du Québec, de l'Ontario et des Maritimes, la journaliste Eugénie Emond nous entraîne à la rencontre d'ainés qui nous transmettent une partie de leur savoir. Au fil d'histoires fascinantes et colorées, découvrez notamment comment aiguiser un couteau, fabriquer une courtepointe ou corder du bois.



## IL SE FAIT TARD

**Gilles Archambault.** Montréal : Boréal, 2021, 107 p.

Avec son style pur et économe, Gilles Archambault relate sa carrière d'écrivain avec franchise et sans le moindre sentimentalisme. À travers l'auteur transparaît le père, l'amoureux, l'homme. Une réflexion habile sans joliesse inutile ni souci décoratif.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MA VIE AU TEMPS DE LA PANDÉMIE: 52 TÉMOIGNAGES DE RÉSIDENTS, D'EMPLOYÉS ET DE GESTIONNAIRES QUI ONT VÉCU LA COVID-19 EN RÉSIDENCE

**Jacques Beaulieu.** Montréal : Éditions Carte blanche, 2021, 199 p.

Nous étions aux premiers mois de la pandémie, c'était à la mi-avril 2020. Luc Maurice a rencontré Jacques Beaulieu qui avait en tête le projet d'écrire un livre sur la pandémie afin de connaître l'impact d'un tel événement sur les personnes vivant ou œuvrant en résidence pour aînés. Une collaboration est ainsi née. À travers ces pages, vous découvrirez la vie de ces personnes durant la première vague de COVID-19, un épisode de l'histoire de l'humanité qui nous a tous marqué, endeuillé de près ou de loin, et qui se doit certainement d'être mis sur papier.



## 80, 90, 100 À L'HEURE!: 14 OCTOGÉNAIRES ET NONAGÉNAIRES INSPIRANTS

**Alexandre Sirois et Judith Lachapelle.** Anjou : les Éditions La Presse, 2021, 239 p.

Judith Lachapelle et Alexandre Sirois sont allés à la rencontre de quatorze octogénaires et nonagénaires marquants qui demeurent actifs dans leurs domaines respectifs, pour les interroger. Sur la vieillesse, d'abord, bien sûr. Mais aussi sur notre société, son histoire, ses valeurs. Et sur la place qu'ils y occupent et l'héritage qu'ils vont léguer aux prochaines générations.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)

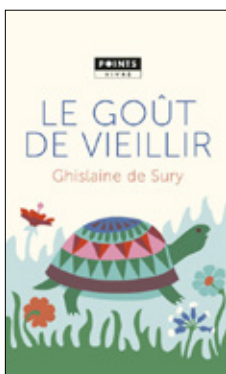


## LE VOYAGE DE MISS NORMA : IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR SE LANCER

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

A 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 Etats-Unis, avant le décès de Miss Norma.

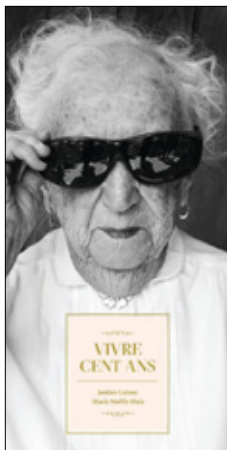
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE GOÛT DE VIEILLIR

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

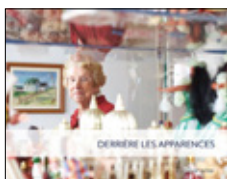
La grand-mère de neuf petits-enfants évoque la vieillesse et ce qu'elle implique, à travers de courtes chroniques.



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 Pretnumerique



## 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 Pretnumerique



## 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 VIEILLESSE 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 [Pretnumerique](#)



## 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.

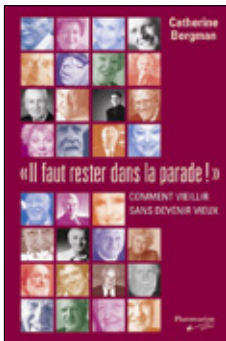
Dans cet essai, l'auteure présente des gens qui savent rire, des gens extraordinaires. Elle soulève une réflexion sur la vieillesse et insiste sur l'importance de rester éveillé pendant cette étape de la vie.



## **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

**EKA ASHATE = NE FLANCHE PAS**

**Naomi Fontaine.** Montréal : Mémoire d'encrier, 2025, 177 p.

*Eka ashate – Ne flanche pas* rassemble les voix des aînés. Histoires, mémoires et vécus tissent une manière de résister propre aux Innus. Tout simplement passionnante, cette plongée inédite dans un monde de femmes et d'hommes qui ont forgé – au prix du sang et de l'humour – l'espoir et la tendresse. Rythmé par la forêt et la résistance des ancêtres, *Eka ashate – Ne flanche pas* est fait de fragments, d'expériences, de silences. La mère-courage apprend à la narratrice, sa fille, la force de son peuple qui souffre, vit, rit et regarde demain, sereinement.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**LA PLUS JOLIE FIN DU MONDE**

**Solène Bakowski.** Paris : Récanier, 2025, 317 p.

Quand Gaëlle apprend que sa grand-mère, Yan, vient d'être victime d'un AVC, elle court la rejoindre sur son île en Bretagne. À l'hôpital, Yan se trompe d'époque, de lieu, voit des choses qui n'existent pas. Dans ses propos décousus auxquels personne ne prête attention, un détail interpelle Gaëlle : un signe, que la vieille femme affirme avoir reçu après 55 ans, 6 mois et 16 jours d'attente. De quoi parle-t-elle ? D'où vient ce décompte si précis ? Gaëlle tente de résoudre le mystère. Yan semble suspendue entre deux mondes, mais qui sait ? Peut-être n'est-on jamais aussi clairvoyant qu'à l'heure de s'envoler...

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LUPITA

**Marie-Sabine Roger.** Paris : Calmann-Lévy, 2025, 255 p.

Joseph est âgé, il vit avec la petite Lupita dans leur modeste appartement, en compagnie des souvenirs précieux qu'il garde de sa famille, du Prodigeux Petit Théâtre créé par son grand-père, et d'Alba, son grand amour. Tous les jours il arpente les trottoirs, fouille les poubelles à la recherche d'objets abandonnés, de matériaux divers qu'il transforme, dans le secret de sa chambre. Un soir, de retour d'une de ses expéditions, il trouve la fillette de sa voisine assise sur les marches du palier du troisième. La nuit tombe. Il fait froid. À contre cœur, Joseph lui propose d'attendre sa mère chez lui. Il laisse ainsi entrer dans sa vie ce tendre duo mère-fille, au risque de bouleverser le fragile équilibre de ses jours avec Lupita. D'une écriture sensible et poétique, Marie-Sabine Roger évoque avec une grande beauté une forme d'attachement, hors des liens du sang.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA BOUTIQUE DES OBJETS ABANDONNÉS

**Marianne Cronin.** Laval : Saint-Jean, 2025, 33 p.

Eddie Winston a 90 ans. Grand romantique devant l'Éternel, il est bénévole dans un magasin caritatif où il trie les dons, en grande partie des possessions de personnes décédées, à la recherche du prochain petit trésor. Par exemple, cette paire de Converse gribouillée que Bella, une jeune femme troublée qui pleure la perte de l'amour de sa vie, vient d'apporter dans une boîte remplie de vêtements... Lorsque Bella réalise qu'Eddie attend toujours son tout premier baiser à vie, elle se donne la mission de l'aider à trouver l'amour en l'entraînant dans une aventure qui les mènera sur des chemins inattendus. Une histoire d'amitié et de bienveillance qui nous rappelle que ceux qu'on aime ne sont jamais oubliés... et qu'il n'est jamais trop tard pour un nouveau départ.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE CLUB DE LA TROISIÈME CHANCE

**Clare Pooley.** Paris : Fleuve éditions, 2025, 375 p.

A 70 ans, Daphné, qui cache un passé trouble, rejoint le club senior local. Elle craint de s'y ennuyer, mais rencontre des membres atypiques, comme un acteur raté et un expert en tricot urbain. Lorsque la mairie menace de fermer le centre social, les seniors s'allient aux enfants de la crèche voisine pour l'empêcher, utilisant des méthodes peu conventionnelles.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DEBOUT DANS L'ORAGE

**Dominique Demers.** Montréal : Québec Amérique, 2025, 344 p.

Mathilde, une chroniqueuse littéraire dans la quarantaine, voit sa vie bouleversée lorsqu'elle rencontre Jacqueline, une vieille dame aussi fascinante que déplaisante. Ce qui commence comme un simple coup de main après une mauvaise chute se transformera en une amitié aussi profonde qu'improbable. Mathilde pensait se donner bonne conscience et secouer son marasme en effectuant de petites tâches pour Jacqueline; celle-ci lui demande plutôt de l'assister dans son audacieux projet d'écriture sur la résilience des animaux. Pourquoi tient-elle tant à parler de l'intelligence des pieuvres, de la résistance des tardigrades et de la musique des éléphants? Pourquoi a-t-elle peint en grosses lettres au-dessus de son lit « Transformer la tragédie en triomphe »? Mathilde découvrira peu à peu les drames qui ont forgé le passé de Jacqueline, ce qui la forcera à affronter ses propres secrets. Un roman poignant sur l'amitié, le deuil, le pouvoir salvateur de l'art, et ces nouveaux départs que nous offre parfois la vie... ou que l'on s'offre à soi-même.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

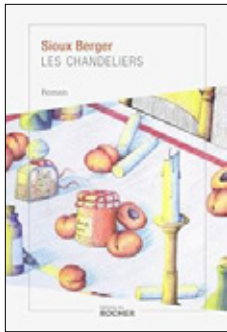


## UN REMÈDE POUR LA SOLITUDE

**Simon Van Booy.** Paris : Julliard, 2025, 297 p.

À quatre-vingt-trois ans, la vie d'Helen Cartwright semble terminée. Après avoir passé six décennies à l'étranger, elle retourne dans le village de son enfance pour affronter le deuil de son fils et de son mari. Il ne lui reste plus qu'à attendre la mort. Puis, par une froide nuit d'automne, une rencontre fortuite avec une souris conduit Helen à un voyage surprenant. Pendant deux semaines, cette veuve recluse découvre une raison de vivre inattendue..

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



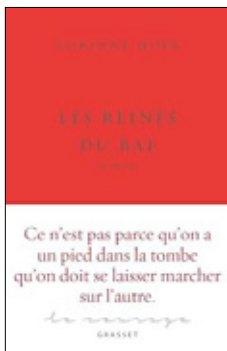
## LES CHANDELIERS

**Sioux Berger.** Perpignan : De la Loupe, 2024, 240 p.

Tous ceux qui franchissent la grille du petit pavillon d'Augusta, une vieille dame amoureuse de son jardin, en ressortent transformés. Parmi eux, Sandrine, une apprentie parfumeuse, Chérif, un agent immobilier, et David, un petit garçon courageux. Augusta, quant à elle, n'est pas prête à sacrifier sa maison et son atelier de bougies artisanales pour un projet de résidence dernier cri.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



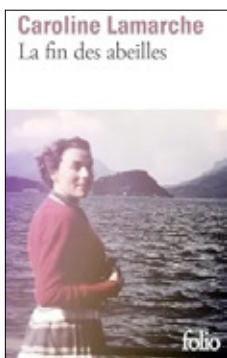
## LES REINES DU BAL

**Corinne Hoëx.** Paris : Grasset, 2024, 88 p.

Madame Prunier, madame Spinette, madame Pincemin ou encore madame Simonart vivent d'épiques aventures au sein de la résidence des Pâquerettes, entourées de pensionnaires inquiets, radoteurs, jaloux et arthritiques, mais aussi touchants.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA FIN DES ABEILLES

**Caroline Lamarche.** Paris : Gallimard, 2024, 183 p.

La narratrice voit en rêve sa mère parcourir à pied les cent kilomètres qui les séparent et arriver épuisée. Elle se résout alors à lui rendre visite afin de renouer un contact qui a toujours été difficile. Face aux difficultés à prendre soin d'elle, elle finit par opter pour son placement en maison de retraite. Soudain, cet exil se double d'un confinement en chambre dû à la pandémie de Covid-19.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## EUFRASIA VELA ET LES SEPT MERCENAIRES

**Margot Nguyen Béraud.** Paris : Éditions de l'Observatoire, 2024, 282 p.

Lima. Eufrasia est une aide à domicile si dévouée à ses patients qu'elle va jusqu'à négliger son fils, ses problèmes d'argent et sa propre santé. La vie des retraités dont elle s'occupe reste cependant morose, entre les médicaments, les repas insipides, la maladie et la solitude. Lorsque dona Carmen lui demande de l'aider à mourir, Eufrasia se demande jusqu'où peut aller son dévouement.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA COLLECTIONNEUSE DE SECRETS

**Sally Page.** Paris : Archipel, 2024, 361 p.

A 50 ans, Janice est une femme de ménage appréciée de ses clients pour sa rigueur et sa gentillesse. Elle aime recueillir les histoires des autres, mais, sans cesse rabaissée par son mari, elle-même se sent insignifiante. Son travail auprès de l'acariâtre Madame B. lui permet d'entamer une sorte de thérapie du bonheur avec cette femme qui partage son amour de la littérature. Premier roman.

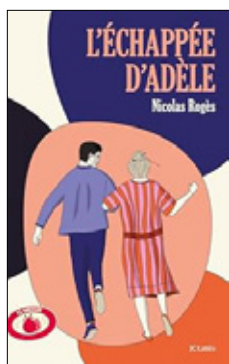
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VIEUX UN JOUR, REBELLES TOUJOURS

**Lucie Perelman.** Québec : Crescendo!, 2024, 253 p.

Le monde est pétrifié, surpris par un virus qui a décidé de faire tourner la terre à sa façon. Dans une résidence pour personnes retraitées autonomes, les résidents sont enfermés. La responsable, Sophie Damour, applique les normes sanitaires exigées par le gouvernement avec rigidité, sans souplesse et sans discernement. Les résidents âgés de soixante ans et plus, parfois beaucoup plus, sont tout d'abord dociles, obéissants, car leur priorité est de se protéger de la maladie et de participer aux bien-être de la communauté. Se butant à des consignes stupides et infondées, ils décident de se rebeller, un petit geste à la fois.



## L'ÉCHAPPÉE D'ADÈLE

**Nicolas Rogès.** Paris : JC Lattès, 2024, 225 p.

Adèle survit dans une maison de retraite à l'ambiance morne. Souffrant de la voir périlcliter peu à peu, son petit-fils l'emmène en voyage sur un coup de tête. Le hasard de leurs péripéties met sur leur route des personnages étonnants tandis que, à leurs trousses, la police poursuit le supposé kidnappeur de la vieille femme. Premier roman.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES COPINES D'ABORD

**Élianne Tremblay.** Sept-Îles : Rubis, 2024, 276 p.

Dans ce roman vous irez à la rencontre de Hortense, une femme libre des années folles, croit que le reste de son existence, sera un fleuve tranquille et paisible, entourée de ses bonnes amies. Et pourtant, elle ignore que la vie en a décidé autrement. Cette femme de tête, au mille et une idées, mettra au profit des résidents plus hypothéqués par la vieillesse, son temps et son énergie pour les divertir. Une amitié sincère naîtra entre Hémelda et Hortense. La pandémie soudera cette amitié, déjà solide, pour la vie. Vous découvrirez également le quotidien de Zira et sa famille. Ensemble ils feront face à la réalité d'une personne atteinte de l'Alzheimer.



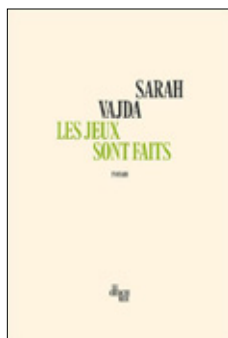
## ET J'AI DIT NON, TOME 1

**Louise Tremblay d'Essiembre.** Laval : SaintJean, 2024, 384 p.

Automne 2019. Cinq ans après le décès de son mari, Judith reprend goût à la vie grâce, entre autres, à la présence de ses petits-enfants, en particulier celle de Jasmin. Elle fait aussi du bénévolat dans une résidence pour personnes âgées. Cette nouvelle aventure, en plus de lui permettre de créer des liens forts, lui procure joie et sérénité. Alors que ses enfants considèrent, malgré sa bonne santé, qu'elle devrait aller se « reposer » en RPA, elle s'indigne de la pression grandissante qu'on exerce sur elle. Pourquoi diable renoncerait-elle à son chez-soi et à son autonomie si chèrement acquise ? Quand frappent la pandémie et le confinement, tout bascule. Isolée, Judith doit survivre à la solitude ainsi qu'à l'inquiétude suscitée par le chaos innommable affectant sa vie, celle de sa famille, mais surtout celle de ses amis en résidence. Certains proches lui seront d'un grand secours, d'autres dévoileront des facettes plus sombres de la nature humaine...



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



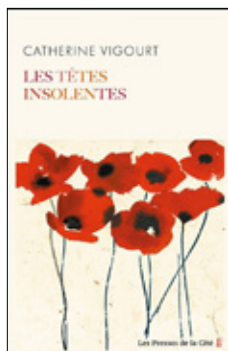
## LES JEUX SONT FAITS

**Sarah Vajda.** Paris : Le Cherche midi, 2024, 328 p.

Un Etat en faillite, jugeant que les seniors sont une source de dépenses excessives, décrète que toutes les personnes atteignant l'âge de 68 ans doivent être euthanasiées. Arrivée à la date butoir, Mireille s'enfuit. Elle croise sur sa route Davia, une enfant fascinée par sa liberté et son envie de vivre.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## LES TÊTES INSOLENTES

**Catherine Vigourt.** Paris : Les Presses de la Cité, 2024, 202 p.

Chloé, 30 ans, vit avec sa fille, un colocataire charmant et sa grand-mère, une personnalité originale à qui elle doit beaucoup. Lorsque cette dernière doit entrer aux Oeillets, la jeune femme découvre le monde de la vieillesse. Ses visites sont appréciées aussi bien par les résidents et les visiteurs que par le personnel de l'établissement. Au fil du temps, un chemin amoureux s'ouvre à elle.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

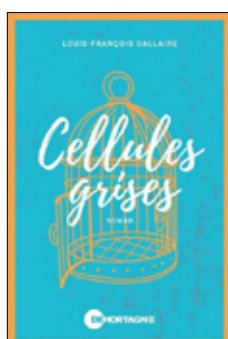


## CIMETIÈRE AVEC VUE

**Françoise Cliche.** Lachine : Pleine lune, 2023, 279 p.

Il était temps qu'un roman entre dans l'univers des résidences pour personnes en perte d'autonomie, un lieu que la pandémie a rendu tristement célèbre, qu'en général nous connaissons peu et que Françoise Cliche nous présente avec réalisme. Nous le découvrons ici en même temps qu'Ève qui se fâche contre la directrice, s'inquiète de la tristesse du voisin d'Émile, joue au bingo, confectionne des biscuits, assiste à un horripilant concert de Noël, observe la circulation des marchettes, etc.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CELLULES GRISES

**Louis-François Dallaire.** Boucherville : De Mortagne, 2023, 332 p.

La vie ne tient pas toujours ses promesses. Voilà la conclusion à laquelle parviennent trois vieux complices, dont la retraite a pris la forme d'une prison. Pour Albert, habitué aux sommets d'une prestigieuse carrière d'enseignant en médecine familiale, le choc est brutal : sans son boulot, il est inexistant. Paul, ancien urgentologue, est désormais l'otage d'un horaire de gardiennage aliénant, gracieuseté d'un fils qui se reproduit plus vite que son ombre. Et Bruno, après avoir consacré plusieurs décennies à soigner ceux dont la mémoire prend l'eau, se voit désormais obligé d'accompagner sa femme qui se noie, elle aussi, dans cette maladie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



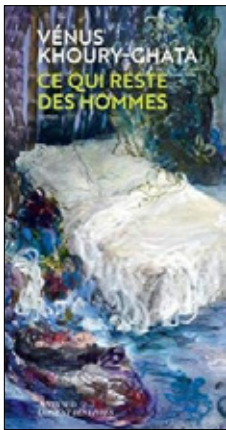
## LA RESPIRATION DU MONDE

**Marie-Pascale Huglo.** Montréal : Leméac éditeur, 2023, 189 p.

Parvenu à un âge certain, lorsqu'on a bien aimé cette terre, il est difficile de tracer une ligne nette entre les vivants et les morts, de même qu'entre les êtres, les plantes, les arbres et les bêtes avec lesquels on continue de s'entretenir pour les retenir ou pour qu'ils nous retiennent encore un peu.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## CE QUI RESTE DES HOMMES

**Vénus Khoury-Ghata.** Arles : Actes Sud, 2023, 123 p.

Diane, une femme âgée, se rend dans une boutique de pompes funèbres pour acheter une concession. Seul un emplacement prévu pour deux cercueils est en vente. Elle recherche parmi les hommes qui l'ont aimée celui qui serait prêt à devenir son compagnon du grand sommeil.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## FLAMBOYANT CRÉPUSCULE D'UNE VIEILLE CONFORMISTE

**Emmanuelle Pirotte.** Paris : Le Cherche midi, 2023, 149 p.

Atteinte d'Alzheimer, Dominique, 81 ans, a décidé de mourir. Dans un ultime face-à-face avec elle-même, elle se prépare à dire adieu à sa petite vie, à ses bibelots, à ses enfants et à sa petite-fille adorée, Victoire, et fait le tri dans ses souvenirs avec une réjouissante férocité.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## HIER POUR RIEN

**Alain Raimbault.** Longueuil : l'Instant même, 2023, 178 p.

Dans Hier pour rien, Alain Raimbault s'inspire de son expérience comme volontaire dans un CHSLD, en plein cœur de la pandémie, pour créer un univers à la fois tendre et inquiétant, où le temps joue des tours et où chaque jour est vécu deux fois. Au-delà des libertés fantastiques, c'est une magnifique fable sur l'existence que nous livre l'auteur : un narrateur qui réalise que chaque jour se répète, que certains événements sont inévitables, que l'amour n'est pas toujours là où on l'attend, que les humains sont étonnants, attachants, riches et inspirants.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## NE MEURS PAS AVANT DE MOURIR : ROMAN D'INSPIRATION

**Alain Williamson.** Québec : Le Dauphin Blanc, 2023, 204 p.

Lorsqu'un nouveau résident, Albert, aménage dans la résidence pour personnes âgées (RPA), la vie de Berthe et des autres pensionnaires en est perturbée. Le sens de l'émerveillement dont fait preuve Albert et ses nombreuses activités détonnent dans l'environnement de la résidence où les conversations anodines et le conformisme alourdissent l'atmosphère.



## MES DÉBUTS DANS L'ÉTERNITÉ : NOUVELLES

**Gilles Archambault.** Montréal : Boréal, 2022, 131 p.

Un recueil de trente nouvelles sur l'art de vieillir, de « se laisser porter par le temps ». Une galerie de personnages qui ont « passé l'âge », ce qui ne les empêche pas d'être étonnants, parfois drôles et souvent imparfaits. Gilles Archambault sait faire ressortir, sans jamais forcer le trait, l'inattendue richesse de chacun des instants qu'ils traversent.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



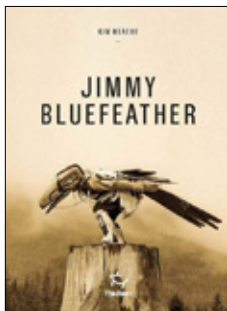
## LA GOUVERNANTE

**Joy Fielding.** Paris : Michel Lafon, 2022, 396 p.

Mère, agente immobilière accomplie et fille dévouée, Jodi Bishop donne tout pour prendre soin de sa famille. Mais le jour où sa mère, Audrey, est atteinte de la maladie de Parkinson, elle sait qu'elle ne va pas pouvoir continuer ainsi. Entourée d'un mari jaloux et d'un père trop vieux pour s'occuper de sa femme, elle n'a d'autre choix que d'embaucher la douce Elyse Woodley, veuve sexagénaire, pour s'occuper de sa mère malade. Méfiant et distant d'abord, le père de Jodi finit par tomber sous le charme de cette gouvernante, et Jodi est soulagée d'avoir trouvé une alliée. Jusqu'au jour où Elyse coupe toute communication avec elle, alors que l'état d'Audrey s'aggrave et que ses colliers se retrouvent autour du cou de la gouvernante. Qui est cette femme, que veut-elle, et surtout, jusqu'où est-elle prête à aller pour l'obtenir ?



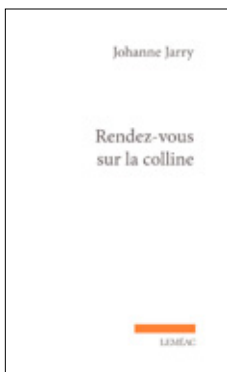
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## JIMMY BLUEFEATHER

**Kim Heacox.** Paris : Paulsen, 2022, 382 p.

A 95 ans, Keb est le doyen respecté de son village dans le sud-est de l'Alaska. James, son arrière-petit-fils, est promis à un brillant avenir en NBA mais il est blessé et doit renoncer à son rêve. Pour le sortir de son désespoir, le vieil homme entreprend de lui sculpter un canoë traditionnel, sorte de totem. Tout le village lui vient en aide.



## RENDEZ-VOUS SUR LA COLLINE

**Johanne Jarry.** Montréal : Leméac, 2022, 123 p.

Dans un centre d'hébergement, une femme fait la rencontre d'un homme affable, à la trajectoire énigmatique. Il oublie les noms, télescope les lieux et les époques, mais retient les visages et des fragments de ses mille et une vies. Au fil de l'écoute, la narratrice se laisse entraîner dans cette mémoire vivace et sinueuse.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## IL Y AURAIT LA PETITE HISTOIRE

**Elsa Jonquet-Kornberg.** Paris : Éditions Inculte, 2022, 92 p.

Armand a rendez-vous dans un café avec Esther, une ancienne adolescente difficile, fille d'un homme avec qui il a travaillé, pour discuter des problèmes qui se posent à cet âge afin de mieux comprendre Hélène, sa petite-fille qui vient d'être exclue de l'école. Quelques semaines plus tard, cette dernière disparaît de la pension où elle a été placée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA DAME DE LA RUE DES MESSIEURS

**Jean Lemieux.** Montréal : Québec Amérique, 2022, 190 p.

Un soir de mars à Vienne, Tomas, pianiste d'ambiance dans un café, égrène l'accord final d'une valse en philosophant sur l'amour, cette volontaire illusion. Survient une femme en noir qui lui demande s'il donne des leçons. « Seulement aux gens qui n'ont aucune ambition, madame. » L'inconnue lui laisse néanmoins son nom et son numéro de téléphone : Michèle semble convaincue qu'il acceptera.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## IL PLEUVAIT DES OISEAUX

**Jocelyne Saucier.** Montréal : XYZ, 2022, 213 p.

Trois hommes ont tourné le dos au monde, se sont enfoncés dans la forêt et ont vieilli selon leurs propres lois. Tom, Charlie et Ted. Parmi leurs cabanes surgit un jour une femme. Photographe, elle est à la recherche du dernier survivant des Grands Feux de Matheson : Ted Boychuck, une légende, le garçon qui marchait dans les cendres fumantes.



## UN ASSASSIN EN RÉSIDENCE

**Jean Bello.** Montréal : Québec Amérique, 2021, 238 p.

Le corps poignardé d'un infirmier est retrouvé dans une respectable résidence pour retraités. Il n'en faut pas plus pour que six membres de cette communauté, de 63 à 94 ans, décident de résoudre le mystère... à leur façon. Certains ont perdu leurs dents, d'autres, leur souplesse, mais tous ont gardé leur humour et leur vivacité d'esprit ! Au Jardin Desjardins, on mange bien, on boit sec, on rigole ferme et, quand il le faut, on enquête.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



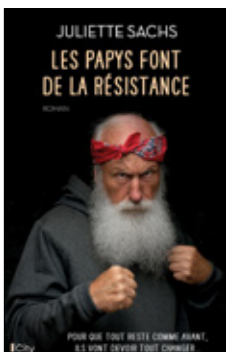
## SA DISPARITION

**Olivia Delachanal.** Montréal : les éditions XYZ inc., 2021, 217 p.

Une femme a disparu d'une résidence pour aînés. Sa petite-fille, sous le choc, refuse de quitter les lieux tant que sa grand-mère n'aura pas été retrouvée. Menant son enquête, la jeune femme infiltre le lieu et découvre le quotidien de ces vieux laissés à eux-mêmes, isolés et médicamenteux, mais aussi frondeurs, peut-être même prêts à faire la révolution !



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES PAPYS FONT DE LA RÉSISTANCE

**Juliette Sachs.** Bernay : City, 2021, 269 p.

La vie tranquille de quatre septuagénaires, Nicole, Françoise, René et Chantal, est bouleversée par l'annonce de la construction, dans leur village, d'un supermarché situé à deux pas de chez eux. Pour protéger leur petit monde, ils se lancent dans une série d'actions farfelues et de petits délits pour faire échouer le projet, des initiatives qui leur causent de grosses émotions.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE TOURBILLON DE LA VIE

**Aurélie Valognes.** Paris : Fayard, 2021, 283 p.

Arthur, un vieil homme, ancien comédien ayant joué des milliers de personnages sur les planches comme à l'écran, s'apprête à passer un été avec son petit-fils Louis. Soixante ans les séparent, mais aussi la maladie, la perte de mémoire et les regrets de ne pas avoir été un bon père. La spontanéité de l'enfant et la douceur de l'été lui permettent de retrouver le goût des choses simples.



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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.



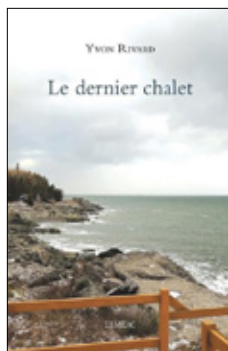
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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.

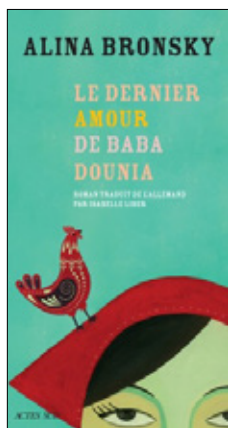


## LE DERNIER CHALET

**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 [Pretnumerique](#)



## 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 tracasseries de la vie collective, le grand âge et les enjeux de l'énergie nucléaire.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE DERNIER DES SNOREAUX

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

Ibrahim Abou-Snobar, 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 [Pretnumerique](#)



## 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 Pretnumerique



## 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.



## 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 Pretnumerique



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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.

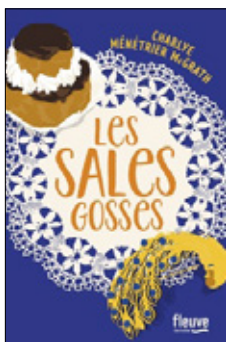


## LE VIEIL HOMME SANS VOIX

**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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)

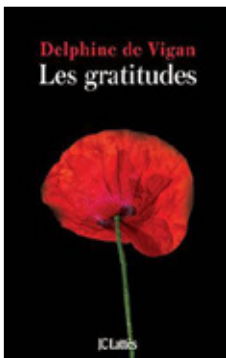


## QUELQU'UN SOUS LES PAUPIÈRES

**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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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.

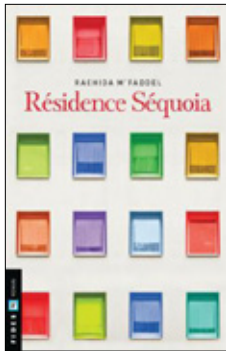
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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 Roseraie 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.



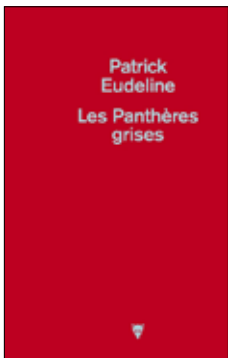
## L'IDOLE

**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 [Pretnumerique](#)



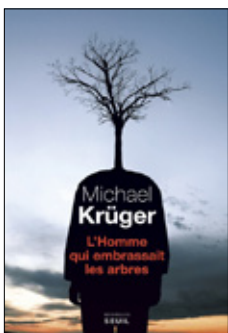
## LES PANTHÈRES GRISES

**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 [Pretnumerique](#)



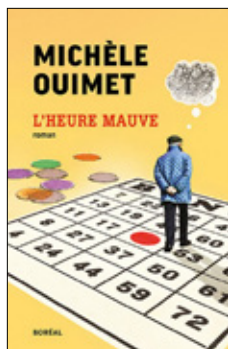
## L'HOMME QUI EMBRESSAIT LES ARBRES

**Michael Krüger.** Paris XIVe : 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 [Pretnumerique](#)

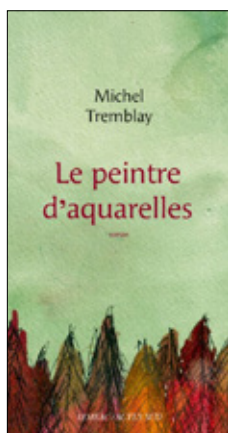


## L'HEURE MAUVE

**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 [Pretnumerique](#)



## 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 [Pretnumerique](#)



## 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.

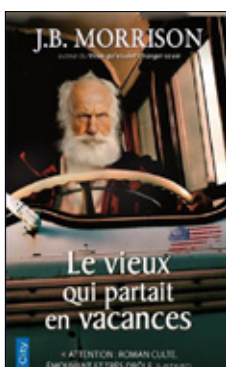
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA TENTATION D'ÊTRE HEUREUX

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

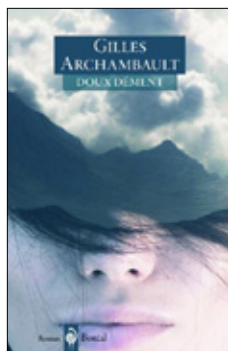
Cesare Annunziata a 77 ans et il a l'impression d'avoir raté sa vie : il n'a pas réussi à aimer sa femme et les relations avec sa fille Sveva et son fils Dante sont compliquées. Une scène de violence conjugale a lieu dans son immeuble et Cesare secourt la victime, la belle Emma, sa voisine.



## 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.

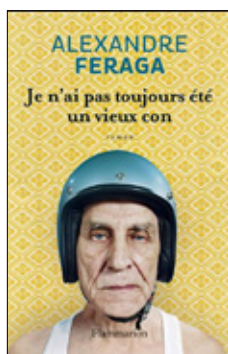


## DOUX DÉMENT

**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 [Pretnumerique](#)



## 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.

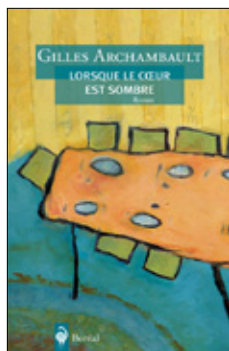
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 parcourir eux aussi leur propre existence et à éprouver pour eux-mêmes la fuite du temps, l'approche inexorable de la fin.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 Foenkinos.** 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.

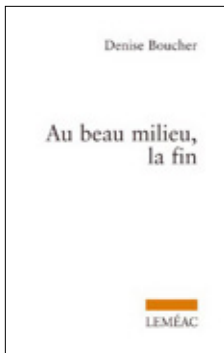


## LE TEMPS FIGÉ

**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.

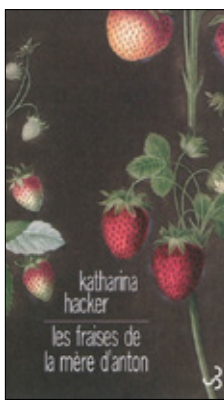
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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.

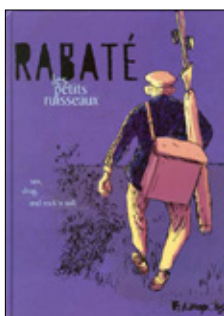
Ce roman choral croise l'histoire de différents personnages qui tentent de surmonter leur mal de vivre et leurs souvenirs encombrants, principalement Anton, médecin à Berlin, inquiet pour sa mère, qui cultive des fraises, envoie des confitures à son fils et en vient à oublier ses plantations, et Lydia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

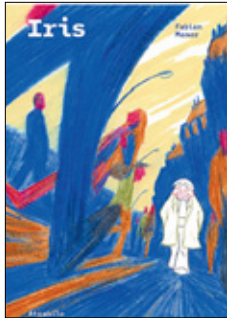


## LES PETITS RUISSEAUX

**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.

# BANDES DESSINÉES



## IRIS

**Fabian Menor.** Genève : Atrabile, 2025.

Frappée par une maladie oculaire dégénérative, Iris, artiste peintre, doit se résoudre à perdre son indépendance et à rejoindre un foyer pour personnes âgées. Son nouveau quotidien la ramène alors à sa propre vulnérabilité mais lui permet également de faire face à certains vieux démons issus de son passé. De sa maladie, qui bouleverse son art, elle fait une force pour se réinventer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VIEILLE

**Delphine Panique.** Le Fauga : Misma, 2025.

Dans un monde où tout le monde est jeune, beau et parfait, une vieille femme, râleuse et solitaire, ne demande qu'à renverser l'ordre établi grâce à son humour grinçant teinté de sarcasme. A travers ce récit, l'auteure interroge la condition des femmes âgées, mais aussi la façon dont elles sont traitées par la société.

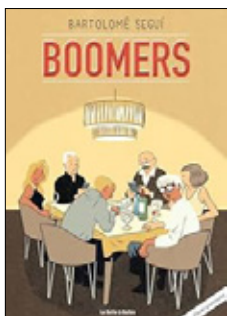
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## QUAND JE NE SERAI PLUS LÀ

**Osamu Yamamoto.** Poitiers : Le Léopard noir, 2025, 201 p.

A 81 ans, Yûzô Karita mène une vie simple grâce à sa modeste pension. Momo, sa petite chienne, est son bien le plus précieux. Quand, au cours d'un examen, le médecin lui annonce qu'il ne lui reste qu'un an à vivre, le vieil homme se met en quête d'un nouveau foyer pour son fidèle compagnon.



## BOOMERS

**Bartolomé Seguí.** Saint-Avertin : La Boîte à bulles, 2024, 95 p.

A l'aube de ses 60 ans, Ernesto s'interroge sur le temps qui passe, la transmission et l'avenir, au gré de ses échanges avec son entourage.



## LE PLONGEON

**Séverine Vidal et Victor L. Pinel** (ill.). Charnay-lès-Mâcon : Bamboo édition, 2021, 80 p.

Pour Yvonne, 80 ans, qui a encore toute sa tête, l'arrivée en Ehpad est difficile. Pourtant, elle se lie rapidement d'amitié avec un groupe de résidents aussi drôles et lucides qu'elle, et tombe même amoureuse de l'un d'entre eux. Sentant malgré tout la vieillesse la rattraper, l'octogénaire décide de s'offrir une dernière aventure avec la petite bande dont elle s'est entourée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE

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

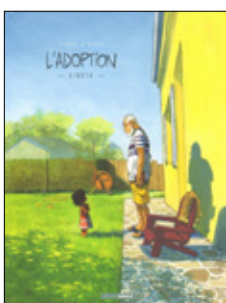
Colette arrive dans un Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et fait la connaissance des résidents de l'établissement. Ces personnes âgées ne cessent d'avoir envie de profiter de la vie, de rire, de s'amuser et d'aimer. Colette rencontre un homme dont elle tombe amoureuse.



## 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 Pretnumerique](#)



## **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

## PAPI EST UN GROS MENTEUR

**Jean-Baptiste Drouot.** Montréal : les 400 coups, 2023, 40 p.

Au retour de l'école, un grand-père raconte à sa petite-fille l'histoire de sa rencontre avec un dragon quand il avait son âge. L'enfant, certaine de se faire mener en bateau, n'hésite pas à émettre ses doutes à plusieurs reprises, mais écoute néanmoins la mésaventure farfelue de son papi jusqu'à la fin. Tandis que ce dernier affirme avoir secouru l'animal en détresse et qu'ensuite ils sont devenus amis, un drôle de personnage passe devant la fenêtre, laissant l'enfant totalement éberluée !

 Aussi disponible sur Pretnumerique



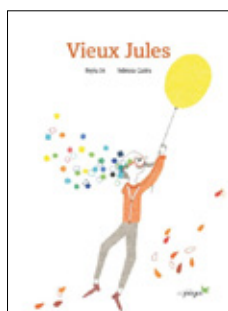
2 À 7 ANS

## LA PETITE FILLE QUI VOULAIT DEVENIR GRAND-PÈRE

**Signe Viška et Elina Braslina (ill.).** Montréal : les 400 coups, 2023, 32 p.

Plus tard, Kate ne rêve que d'une chose : devenir un grand-père. En se basant sur l'exemple de son propre grand-père, elle se dit que de jouer de l'accordéon, traîner des allumettes et des bonbons au citron dans ses poches et prendre le temps de faire ce qui lui plaît sans jamais être à la course est sans doute la plus belle vie qui soit. Ainsi, elle entame déjà sa transformation et se pare de multiples couches de gants afin d'avoir de grosses mains robustes et confectionne même son propre « nuage blanc » qu'elle vient déposer sur sa tête...

 Aussi disponible sur Pretnumerique



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.

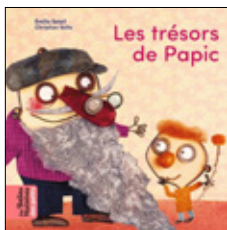


À PARTIR DE 2 ANS

## UN PREMIER CÂLIN

**Catherine Germain et Ève Tharlet** (ill.). Sherbrooke : D'eux, 2022.

Petit ours va visiter sa mamie, la mère de son papa. Il est fâchée contre elle car il croit que sa mamie est méchante et que sa mère ne l'aime pas. Mamie le rassure en lui démontrant son amour et l'importance qu'il a pour elle. À partir de 2 ans



À PARTIR DE 2 ANS

## LES TRÉSORS DE PAPIC

**Émilie Soleil et Christian Voltz** (ill.). Montrouge : Bayard jeunesse, 2022, 21 p.

Sachou adore son grand-père Papic et sa grande barbe dans laquelle il trouve plein d'objets qui piquent. Papic lui explique l'histoire, l'origine et la signification de ces objets. À partir de 2 ans



3 À 6 ANS

## SACRÉES GRANDS-MÈRES !

**Maïa Brami et Noëlle Letzelter.** Paris : Saltimbanque, 2025

Une belle déclaration d'amour à toutes les grands-mères !



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



3 À 6 ANS

## L'ÉTÉ DE MAMIE

**Bonsoir Lune.** Paris : Cambourakis, 2025, 48 p.

Cet été, il fait très chaud en ville. Pas de chance, le ventilateur de Mamie vient de casser ! Heureusement, elle a reçu un cadeau un peu spécial : un coquillage grâce auquel on peut entendre la mer. Et il se pourrait bien que celui-ci ait des pouvoirs cachés...



3 À 6 ANS

## LA PLUS MERVEILLEUSE DES GRANDS-MÈRES

**Jess Racklyeft.** Paris : Circonflexe, 2025, 25 p.

Il y a plein de grands-mères sur Terre : des Maminette, des Nonna, des Yaya... Mais deux mamies comme toi, ça n'existe pas. Des histoires racontées dans une cabane improvisée aux friandises données en secret, en passant par des câlins chaleureux et des gâteaux savoureux, une grand-mère sait toujours comment rendre la vie plus belle.

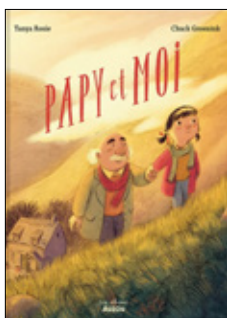


3 À 6 ANS

## LE PLUS MERVEILLEUX DES GRANDS-PÈRES

**Jess Racklyeft.** Paris : Circonflexe, 2025, 25 p.

Il y a plein de grands-pères sur Terre : des Pépé, des Papou, des Dada... Mais deux papis comme toi, ça n'existe pas. Des soirées musique au coin du feu aux après-midi de jardinage, en passant par de longues lettres emplies d'amour et des chocolats chauds partagés à deux, un grand-père sait toujours comment rendre la vie plus belle.



3 À 6 ANS

## PAPY ET MOI

**Tanya Rosie et Chuck Grœnink.** Paris : Auzou, 2025, 35 p.

Cet hiver, Papy vient nous rendre visite. J'ai tant d'aventures à vivre avec lui, tant de choses à lui montrer ! Chaque moment est précieux. Avec Papy, le temps passe trop vite, alors je fais le vœu qu'il s'écoule tout doucement.



3 À 6 ANS

## OÙ SONT PARTIS LES CHEVEUX DE PAPI ?

**Martina Djogo et Agathe Bray-Bourret (ill.).** Montréal : Fonfon, 2023, 31 p.

Réunie pour un repas, la famille de Milo est assise à table lorsque ce dernier observe les convives et constate que seul son grand-père est chauve. Il demande alors candidement à sa mère où sont passés les cheveux de son papi. Cette dernière ressasse les événements importants de la vie de son père qui ont contribué à la perte progressive de ses cheveux : le service militaire qu'il a effectué, son mariage, la guerre, son immigration au Canada et finalement, la naissance de son petit-fils adoré.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



3 À 6 ANS

## LA PETITE MÉMÉ FUTÉE

**Éric Battut.** Paris : Didier jeunesse, 2022, 25 p.

Un matin que la petite mémé sort admirer son jardin, la grande mort l'attend pour l'emmenner loin. Bien trop occupée, la petite mémé l'invite à la suivre au poulailler, au potager, dans la cuisine, lui fait goûter sa merveilleuse tarte aux pommes et lui montre le coucher du soleil. Très impressionnée et attendrie, la mort s'en va.

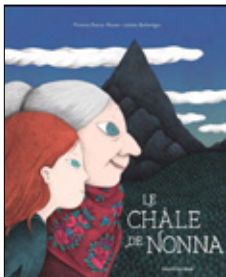


3 À 6 ANS

## POUR UN MAMIE-SITTING RÉUSSI...

**Jane Clarke et Lucy Fleming** (ill.). Paris : Kimane, 2022, 25 p.

Une fillette fournit tous ses conseils pour bien s'occuper d'une mamie. Une histoire qui joue avec humour sur l'inversion des rôles pour célébrer les grands-mères.



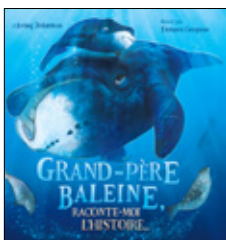
3 À 6 ANS

## LE CHÂLE DE NONNA

**Florence Dutruc-Rosset et Juliette Barbanègre** (ill.). Montrouge : Bayard jeunesse, 2022, 33 p.

Capucine est élevée par sa grand-mère, qu'elle appelle Nonna. Aimante, cette dernière lui raconte chaque soir ses souvenirs les plus précieux, jusqu'à son décès. Dans l'espoir de la retrouver, Capucine monte tout en haut de la montagne sacrée. Sa route la mène pas à pas vers l'acceptation et l'apaisement. Un conte sur le deuil et la résilience.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



3 À 6 ANS

## GRAND-PÈRE BALEINE, RACONTE-MOI L'HISTOIRE...

**Aviaq Johnston et Tamara Campeau** (ill.). Montréal : Éditions Les Malins inc., 2022, 27 p.

Grand-père Baleine parcourt le globe depuis bien longtemps. Il adore raconter à son petit-fils Aarvaq toutes les choses incroyables qu'il a vues au cours de son existence. Les voyages et les histoires d'aurores boréales et d'icebergs titanesques sont fascinants, mais au bout du compte, les expériences les plus grandioses restent celles que l'on vit en compagnie de ceux qu'on aime le plus au monde.



3 À 6 ANS

## JE T'AIME PLUS QUE TOUT

**Christian Lalumière et Baptiste Puaud** (ill.). Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2022.

Les souvenirs que j'ai de toi sont les plus précieux au monde. Certains me disent que tu es décédée, que tu es partie... mais ce n'est pas vrai, j'y crois pas. Pour moi, tu es toujours là, dans ma tête, dans mon cœur. Je t'aime plus que tout Mamie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



3 À 6 ANS

## MA GRAND-MÈRE DU BOUT DU MONDE

**Rajani LaRocca et Sara Palacios** (ill.), Paris : Kimane, 2022, 32 p.

Indira rend visite à sa mamie Sita Pati, qui vit à l'autre bout du monde, en Inde. À son arrivée, la fillette est un peu perdue car la vie y est très différente. Mais grand-mère et petite-fille parviennent, malgré la barrière de la langue, à tisser un lien très fort, si bien qu'Indira ne veut plus repartir. Une histoire sur la découverte des cultures et la force de l'amour.



3 À 6 ANS

## L'AMI DE L'OcéAN

**Layn Marlow**. Paris : Kimane, 2022, 25 p.

Chaque jour, Noé attend que le bateau de Mamie soit fini pour prendre la mer et aller voir les phoques. Mais tous les jours, sa grand-mère lui dit de patienter encore un peu. Alors il décide de façonner son propre phoque dans le sable. Celui-ci prend vie et devient son ami. Une histoire sur le pouvoir de l'imagination.



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](#)



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.



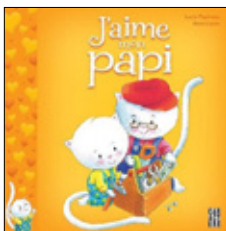
3 À 6 ANS

## 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 [Pretnumerique](#)



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 [Pretnumerique](#)



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 8 ANS

## LE GUIDE DES GRANDS-MAMANS POUR LES PETITS

**Jane Clarke et Lucy Fleming** (ill.). Toronto : Scholastic, 2022, 25 p.

Enfin, un guide des grands-mamans pour les petits ! Si tu as une grand-maman, il y a certaines choses que tu dois savoir... Par exemple, les grands-mamans ne sont pas très douées pour respecter les règles (elles adorent les enfreindre). Elles aiment cuisiner, mais ne peuvent pas le faire sans toi (qui lèchera la cuillère ?). Elles aiment aussi lire tes histoires préférées : quand tu termines ton livre, tu dois donc crier « Encore ! » (encore et encore !). Prépare-toi à prendre des notes ! Un album illustré attachant qui dépeint le caractère particulier des relations entre petits-enfants et grands-parents du point de vue d'une enfant.



3 À 9 ANS

## LE MÉTRONOME

**François Thisdale**. Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2025.

Dans son atelier, mon grand-père a fabriqué un métronome. Il m'a appris à suivre son rythme en jouant de la guitare. Il y avait une sorte de magie entre ce bel objet et moi. C'était un ami aussi précieux que les battements d'un cœur...

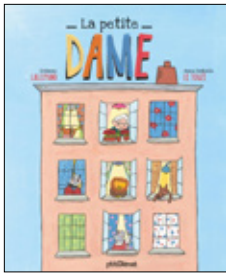


3 À 9 ANS

## 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

**Oriane 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.

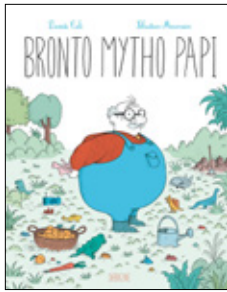


À PARTIR DE 3 ANS

## SUR LE DOS DE L'ÉLÉPHANT

**Andrée Prigent**. Paris : Minedition, 2025, 20 p.

Monter sur le dos de l'éléphant, comme c'est amusant ! Mais... « Doucement, doucement, doucement, dit l'éléphant. J'ai 103 ans ! »



À PARTIR DE 3 ANS

## BRONTO MYTHO PAPI

**Davide Cali et Sébastien Mourrain** (ill.). Paris : Sarbacane, 2022, 25 p.

Passionné par les dinosaures, Axel doit passer une semaine de vacances chez son papi Bertrand, qui ne connaît même pas la différence entre un ptéranodon et un tricératops. Pour tromper son ennui, il fait des activités dans le jardin avec son grand-père. Un jour, ce dernier lui demande de déterrer des pommes de terre. Axel découvre alors un os.



À PARTIR DE 3 ANS

## LE CROCO QUI VIT CHEZ PAPI

**Élodie Duhamel**. Montréal : Les 400 coups, 2022.

Une histoire d'amitié remplie d'humour et de personnages attachants, sensibilisant au détour les jeunes lecteurs et lectrices à la cause et à la réalité animales. Car comme Papi dit : « Personne n'aime vivre en cage. »

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 3 ANS

## UN LIEN PLUS FORT QUE TOUT

**Inbal Leitner**. Montrouge : Bayard jeunesse, 2022, 40 p.

Une petite fille s'apprête à déménager. Elle vient dire au revoir à sa grand-mère couturière. Un album sur la séparation et la force des liens familiaux.



À PARTIR DE 3 ANS

## BIBI

**Jo Weaver**. Paris : Kaléidoscope, 2022, 31 p.

Bibi est une femelle flamant rose qui enseigne aux plus jeunes comment se tenir debout sur une patte ou nettoyer leurs plumes. Le jour où le lac s'assèche, ces grands échassiers n'ont d'autre choix que de partir. Heureusement, ils peuvent compter sur Bibi pour les guider. À partir de 3 ans



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.

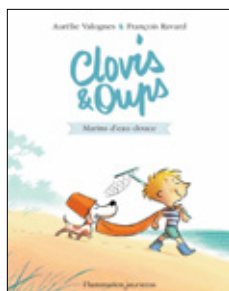


**4 À 7 ANS**

## LA BELLE VIE

**Aurélié Valognes et François Ravard** (ill.). Paris : Flammarion jeunesse, 2022, 42 p.

Clovis adore aller chez ses grands-parents pour y faire toutes sortes de bêtises avec leur chien Oups.



**4 À 7 ANS**

## MARINS D'EAU DOUCE

**Aurélié Valognes et François Ravard** (ill.). Paris : Flammarion jeunesse, 2022, 42 p.

En vacances d'été chez ses grands-parents, Clovis se rend à la plage avec eux et leur chien Oups. En voulant mettre son maillot de bain, son papy voit s'envoler son slip à cause d'un coup de vent. Plus tard, Clovis fait également tomber les lunettes de ce dernier dans l'eau en arrivant à toute vitesse.



**4 À 8 ANS**

## SI TU T'ENNUIES DE MOI

**Jocelyn Li Langrand**. Toronto : Scholastic, 2022, 33 p.

Charlie passe son temps à danser avec sa grand-mère. Mais avec l'hiver vient un changement inattendu, et même danser n'est plus aussi excitant. Que va faire Charlie ? Sa grand-mère va-t-elle venir la voir danser encore une fois ?



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.



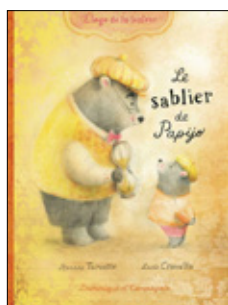
À PARTIR DE 4 ANS

## SI ROSE ÉTAIT LÀ

**Jennifer Couëlle et Bérengère Delaporte** (ill.). Montréal : la Courte échelle, 2022.

Rose est partie. En passant en revue les merveilleux moments passés avec sa grand-mère, Toinette découvre tout ce que celle-ci lui a transmis. Le plaisir de baisser les paupières pour mieux goûter aux aliments qu'on aime. L'idée de prendre des photos avec ses yeux pour mieux garder les souvenirs dans notre tête. Le bonheur de marcher pieds nus dans la mousse pendant une balade en forêt. Au moment de choisir ses vêtements pour la cérémonie des adieux, Toinette hésite. Que ferait Rose ? C'est la fantaisie de sa grand-mère qui l'aidera à prendre sa décision. Un peu comme si elle était toujours là.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 4 ANS

## LE SABLIER DE PAPIJO

**Roxane Turcotte et Lucie Crovatto** (ill.). Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2022.

Son papi Joseph, Charlie l'appelle Papijo. Papijo possède un drôle d'objet. Un sablier. Quand il le retourne, les grains de sable glissent lentement dans la bulle de verre. – Cela me rappelle de prendre le temps de faire les choses, dit-il à Charlie. Chez Papijo, les journées s'écoulent simplement, doucement, un grain de temps à la fois.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



5 À 9 ANS

## SIMON A UNE NOUVELLE MAÎTRESSE

Sophie de Mullenheim et Romain Guyard (ill.). Paris : Auzou, 2021, 31 p.

Simon et ses amis sont impatients de rencontrer madame Camomille, leur nouvelle maîtresse, mais sont déçus de constater que c'est une vieille chouette. Pourtant, celle-ci leur réserve des surprises.

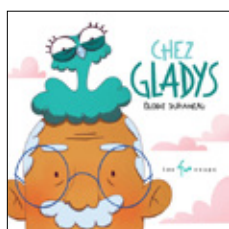


5 À 9 ANS

## PETIT-ARBRE EST DEvenu GRAND

Nancy Guilbert et Coralie Saudo (ill.). Paris : Circonflexe, 2021, 31 p.

Tandis que Petit-Arbre a grandi, Grand-Chêne commence à sentir ses forces l'abandonner. Une histoire sur la transmission et le cycle de la vie.



À PARTIR DE 5 ANS

## CHEZ GLADYS

Élodie Duhamel. Montréal : les 400 coups, 2023, 32 p.

Un jour, en travaillant dans son jardin, Papi tombe sur Gladys, un bébé autruche dont l'œuf a éclos sous ses azalées. Rapidement, l'animal se prend d'affection pour le vieil homme et décide d'élire domicile sur son crâne dégarni ! Bien qu'il ait tenté diverses approches afin de la déloger, sans succès, Papi se questionne alors sur le véritable habitat de Gladys puisqu'un jour elle sera bien trop grande pour demeurer sur sa tête...



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 5 ANS

## MON PETIT PAPA

Davide Cali et Jean Jullien (ill.). Paris : Sarbacane, 2022, 27 p.

Un homme observe son papa. Autrefois plus grand que lui, il avait ensuite la même taille et désormais, il voit son père rapetisser. Devenu un tout petit papa, pas plus grand qu'une poupée, il oublie même les livres qu'il a lu. Mais toujours heureux et proches, le père et le fils se promènent, émerveillés par le monde qui les entoure.

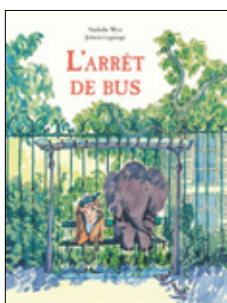


À PARTIR DE 5 ANS

## HANABISHI

**Didier Lévy et Clémence Monnet** (ill.). Paris : Sarbacane, 2022, 25 p.

Au Japon, une petite fille voudrait exercer le même métier que sa grand-mère. En tant qu'hanabishi, cette dernière imagine et conçoit des feux d'artifice. Considérée comme dangereuse, cette profession artistique est interdite aux femmes.



À PARTIR DE 5 ANS

## L'ARRÊT DE BUS

**Nathalie Wyss et Juliette Lagrange** (ill.). Paris : Kaléidoscope, 2022, 25 p.

Monsieur Henri vit à l'arrêt de bus Flore depuis très longtemps. Personne ne le remarque plus jusqu'au jour où un éléphanteau l'approche et se lie d'amitié avec lui.



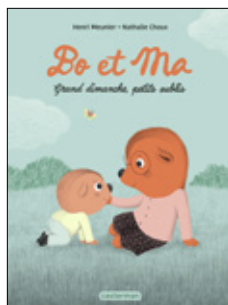
À PARTIR DE 5 ANS

## PÉPÉ À LA MER

**Rhéa Dufresne et Aurélie Grand** (ill.). Montréal : les 400 coups, 2021, 32 p.

À Mouettes-sur-Mer, tous les habitants adorent profiter de la plage durant les jours de canicule. Il est possible de se baigner, de construire des châteaux de sable, de faire du sport. Par contre, il y a Pépé, surnommé la terreur, qui est tellement fébrile quand il va à la plage qu'il gêne autant les baigneurs que les sportifs, les amoureux et les gourmands. Enfin, une fillette se décide à lui demander des explications sur son comportement et Pépé lui répond qu'à son âge, il peut faire tout ce qu'il veut.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## BO ET MA : GRANDS DIMANCHES, PETITS OUBLIS

Henri Meunier et Nathalie Choux. Bruxelles : Casterman, 2025.

*Ma est la grand-mère de Bo. Bo vit avec Ma. Ils sont là l'un pour l'autre, avec beaucoup de tendresse et ce qu'il faut de fantaisie.* Dans ce petit recueil qui raconte trois moments d'une journée, Ma reçoit sa lettre du matin, Bo rêve de se promener sur les nuages et ensemble ils comptent les étoiles filantes dans le ciel.

 Aussi disponible sur Pretnumerique



6 À 9 ANS

## LE VAN DE MONA

Adèle Tariel et Baptiste Puaud. Strasbourg : Éd. Père Fouettard, 2025, 34 p.

Mamie Mona a un secret qu'elle cache dans son garage. Alors, quand son petit-fils Liam brave l'interdiction d'y entrer lors d'une partie de cache-cache, elle voit rouge ! Liam s'étonne de voir sa grand-mère aussi triste. Elle lui explique que ce qu'il a vu, bien caché sous une bâche, est un magnifique van avec lequel elle a parcouru le monde. Mais il lui rappelle aussi des souvenirs douloureux. Liam est fasciné par cette mini-maison, et n'a qu'une idée en tête : passer la nuit dedans... Et ce n'est que le début de l'aventure !

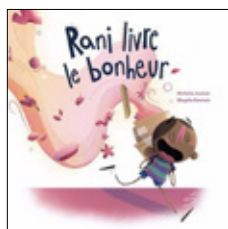


6 À 9 ANS

## UN FANTÔME DANS LE JARDIN

Kyo Maclear et Katty Maurey. Varennes : Comme des géants, 2025.

Il y a un fantôme dans le jardin de grand-père. Il laisse des traces sur le chemin qui fut autrefois un ruisseau sombre et frais. Il fait des bêtises, renverse les pots de terre. Parfois même il laisse un cadeau derrière lui... Dans cette singulière histoire de fantôme, un petit garçon et son grand-père passent de beaux moments ensemble dans le jardin, à la lisière de la forêt. Une merveilleuse histoire de traces et de souvenirs, celle des fantômes qui partagent nos vies.



6 À 9 ANS

## RANI LIVRE LE BONHEUR

Nicholas Aumais et Magalie Element. Rimouski : Soulières éditeur, 2025, 37 p.

Une maison de grand-maman, ça sent bon ! Toutefois, quand mamie déménage dans un centre pour personnes âgées... pouf ! Parties les bonnes odeurs qui offraient Rani tant de bonheur ! Avec un peu d'imagination et beaucoup d'amour, certaines odeurs peuvent refaire surface !



6 À 9 ANS

## DES MOTS POUR MON GRAND-PÈRE

**Dave Cameron.** Toronto : Scholastic, 2024, 29 p.

Une petite fille et son grand-père partagent leur amour des mots dans cette histoire réconfortante. Lors de leurs promenades hebdomadaires, Jill et son grand-papa, qu'elle appelle Nonno, aiment jouer avec les mots. – Un colibri, dit Jill. – Un buveur de sucre ! dit Nonno. – Un hydravion, dit Jill. – Un petit avion, dit Nonno. Mais un jour, Jill remarque que Nonno agit différemment. Il n'est pas intéressé par leur jeu habituel et se contente de répéter ce que dit Jill. Quand la fillette questionne sa mère, celle-ci lui répond que Nonno ne manque pas de mots, mais qu'il n'arrive pas toujours à trouver ceux qu'il veut utiliser. Jill peut-elle faire quelque chose pour l'aider ?



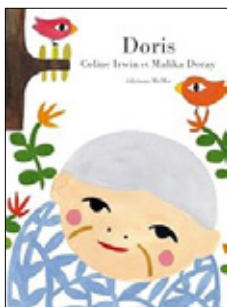
6 À 9 ANS

## LES DERNIERS MOMENTS DE GRAND-PAPA

**Yvan DeMuy.** Montréal : les 400 coups, 2024.

À travers ce récit, Yvan DeMuy aborde le thème de l'aide médicale à mourir. La jeune narratrice y raconte la maladie de son grand-père, les réflexions de ce dernier sur la vie et la mort ainsi que le moment où il part sereinement. Dans ses illustrations, Janou-Ève LeGuerrier crée un univers poétique qui présente un « ailleurs » symbolique réconfortant, parsemé de maisonnettes tirées par des oiseaux. Voici un album empreint de sensibilité qui tend à mettre en lumière le cheminement de ceux qui reçoivent l'aide médicale à mourir et celui de leurs proches.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## DORIS

**Colline Irwin.** Nantes : MeMo, 2024, 33 p.

Mère, grand-mère et arrière-grand-mère pétillante, Doris est heureuse, appréciant son quotidien à la fois calme et haut en couleurs, sa liberté et sa joie de vivre. Consciente que ses jours sont comptés, elle n'en fait pas un sujet et prend la vie du bon côté afin de profiter de chaque instant dans la sérénité et la confiance.



6 À 9 ANS

## À L'EAU !

**Heejin Park.** Bruxelles : CotCotCot, 2024, 37 p.

Une grand-mère rechigne à accompagner sa petite-fille à la piscine, mais finit par céder, non sans râler. Une fois dans l'eau, elle ne veut plus quitter le bassin.

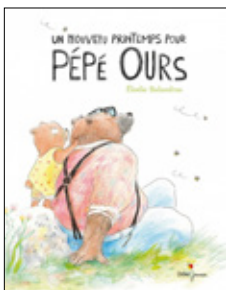


6 À 9 ANS

## ÉDOUARD ET PATOUNE

**Espen Dekko et Marie Kanstad Johnsen** (ill.). Paris : Albin Michel, 2022, 33 p.

Patoune, le chien d'Edouard, est aussi son meilleur ami. Mais Patoune est vieux, il se fatigue quand ils sortent se promener et préfère rêver ou se souvenir. Un jour, il s'endort et ne se réveille pas. Un album qui célèbre la force de la relation entre un enfant et son animal de compagnie.

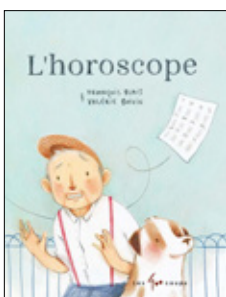


6 À 9 ANS

## 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 [Pretnumerique](#)



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.

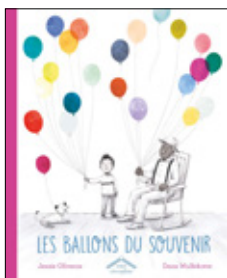


6 À 9 ANS

## 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.

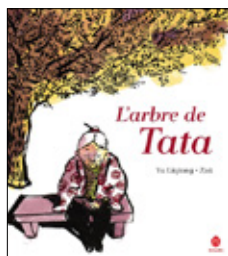


6 À 9 ANS

## 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.

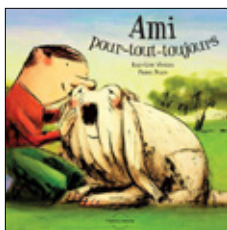


6 À 9 ANS

## 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.



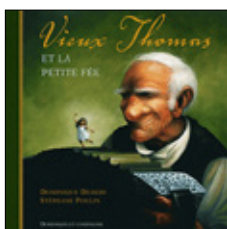
6 À 9 ANS

## 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](#)



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...

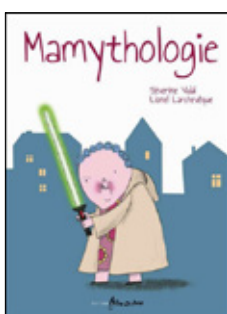


6 À 9 ANS

## 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

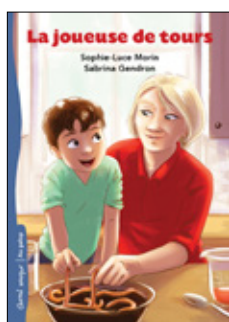
## JUSTIN ET LES MALCOMMODES T.1 LA FANTASTIQUE AVENTURE EN FORÊT

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



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 Pretnumerique



À PARTIR DE 6 ANS

## OÙ EST ALLÉ GRAND-PAPA ?

Jocelyn Boisvert et Kim Renaud-Venne (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2022, 31 p.

Qui peut me dire où se trouve mon papy ? Maman prétend qu'il dort pour toujours. Papa dit qu'il est six pieds sous terre. D'autres affirment qu'il est au ciel et qu'il nous observe, assis sur un nuage. Ou qu'il est devenu un fantôme qui nous souffle des mots à l'oreille. Ou encore qu'il s'est réincarné en plante ou en animal. Comment savoir ? Chacun semble avoir une explication différente !



Aussi disponible sur Pretnumerique



À PARTIR DE 6 ANS

## TOUT ÇA DANS UNE NOIX

**Ammi-Joan Paquette et Felicita Sala** (ill.). Montréal : Éditions de la Pastèque, 2022.

Un matin, Emilia trouve une noix, et son grand-père lui raconte son histoire : celle de sa traversée de l'océan à la recherche d'une nouvelle maison, avec une seule petite valise et une noix en poche. Étape par étape, Grand-papa montre à Emilia comment cultiver sa propre graine. Mais tandis que la petite noix s'épanouit, son grand-père commence à ralentir, jusqu'au triste jour où Emilia doit faire ses adieux. Son petit arbre semble être aussi attristé qu'elle... mais elle sait ce qu'elle doit faire.



8 À 9 ANS

## VENTS DE MÉMOIRE

**Yves Nadon et Nathalie Novi**. Sherbrooke : d'Eux, 2025

Jetant un regard derrière lui, un garçon se souvient de l'automne de ses 10 ans, celui vécu à Dharamsala où les moines tibétains faisaient danser des prières inscrites sur des drapeaux de toutes les couleurs. Il se souvient pour sa grand-mère qui, elle, avait perdu la mémoire. Dans un geste aussi signifiant que chargé d'amour, il décide de recueillir et d'inscrire sur des petits bouts de tissus les souvenirs de son aïeule, comme une farandole de précieux instants, et de laisser le vent l'enrober de cette vie passée.



8 À 9 ANS

## L'INCROYABLE ÉVASION DE MARGUERITE CHÈVREFEUILLE

**Emmanuelle Rey et Caroline Attia** (ill.). Paris : Didier jeunesse, 2023, 125 p.

Les jours se ressemblent pour Marguerite, 92 ans, dans la maison de retraite parisienne où elle vit. Jusqu'à sa rencontre avec Ilyès et Eglantine, deux enfants venus dans le cadre d'échanges intergénérationnels. Ces derniers proposent alors à la vieille dame de retourner chez elle mais tout ne se passe pas comme prévu.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



8 À 9 ANS

## UNE CARAVELLE NOMMÉE BOURLINGUETTE

Étienne Poirier et Phil Poulin (ill.). Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2021, 76 p.

Alors qu'elle rend visite à sa grand-mère dans sa maison de retraite appelée La Caravelle, Anne fait la connaissance du Capitaine. En échange d'un bonbon, ce vieux loup de mer commence à lui raconter une histoire. Il était jadis capitaine d'un équipage de pirates et écumait les mers à bord de son navire La Bourlinguette. Il a vécu des aventures extraordinaires sur les mers du Sud tandis qu'il cherchait l'endroit parfait pour dissimuler son trésor. . .



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

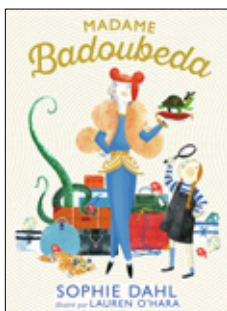


8 À 9 ANS

## MÉMOIRE : MA MAISON

Collectif et Rogé (ill.). Montréal : la Bagnole, 2021, 40 p.

Grand recueil réunissant en bouquet vingt poèmes composés par « des anciens enfants » âgés entre 70 et 85 ans et ayant participé à l'atelier de poésie donné par Simon Boulerice dans les résidences pour aînés Enharmonie. Tirant le fil de leur mémoire, les mots de ces derniers font resurgir des souvenirs d'antan qui prolongent leur enfance jusqu'à aujourd'hui, à coup de sons et d'odeurs.

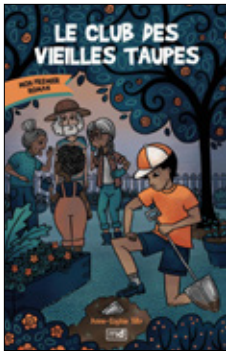


8 À 9 ANS

## 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 [Pretnumerique](#)

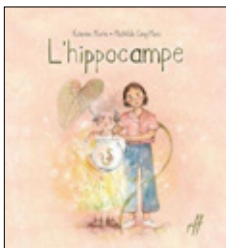


À PARTIR DE 8 ANS

## LE MONDE DE MAXIME

**Lucile de Peslouän et Jacques Goldstyn** (ill.). Montréal : la Pastèque, 2022.

Maxime a 10 ans. Ses choses préférées dans la vie sont les livres et les chats. Comme Mathilda, l'héroïne de son livre préféré, elle se sent différente. Elle aimerait bien être comme les autres enfants mais le bruit qu'ils font lui fait mal aux oreilles, alors elle joue avec les personnages de ses livres. Un jour, Maxime découvre des bols remplis de nourriture pour chats dissimulés tout autour dans la ruelle. Intriguée, elle se lance alors dans une enquête palpitante. En un rien de temps, elle rencontre une personne très spéciale...



9 À 12 ANS

## L'HIPPOCAMPE

**Katerine Martin**. Montréal : Isatis, 2024, 47 p.

La mémoire de grand-mère s'efface tranquillement, comme une ardoise sur laquelle on aurait passé un coup de brosse. L'idée de sa petite-fille pour raviver ses souvenirs ? Partir en escapade avec elle pour revivre des moments précieux de sa belle et longue vie. Retourner dans son village et sentir l'odeur de l'herbe, de la ferme et de la fromagerie. Revoir la maison familiale et y faire renaître les images d'une famille heureuse, s'imaginer les éclats de rire des enfants et les promenades en quatre-roues. Mais surtout, se recueillir sur la tombe de grand-père, son grand amour...



9 À 12 ANS

## UNE BOUTEILLE À LA MER

**Oriane Lallemand et Nans Grall** (ill.). Paris : Auzou, 2023, 92 p.

Alors qu'il pêche sur la plage comme chaque jour, un vieil homme aperçoit près de lui un petit garçon qui jette une bouteille à la mer. Elle contient un message dans lequel il a exprimé tout son ennui. D'abord mécontent devant ce geste, le pêcheur interroge l'enfant et une complicité naît rapidement entre eux.



9 À 12 ANS

## UN GRAND-PÈRE TOMBÉ DU CIEL

**Marc Lizano**. Paris : Jungle, 2022, 78 p.

Alex Katz débarque dans la vie de sa petite-fille Leah, qui ignorait tout de ce lointain grand-père. Mais, protégeant farouchement ses secrets, le vieil homme se défend de l'amour que lui offrent les siens.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

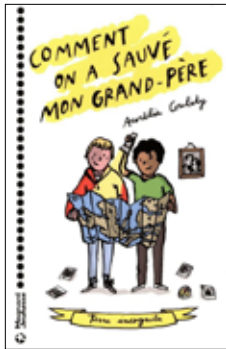


9 À 12 ANS

## J'AI ENLEVÉ MAMIE

**Jérôme Poncin et Ian De Haes** (ill.). Bruxelles : Alice, 2022, 142 p.

Lou aide sa grand-mère à s'évader de sa maison de retraite. Elles partent à la recherche du grand-père de Lou que la petite fille n'a jamais connu. Leur voyage est compliqué car la vieille dame perd la mémoire.

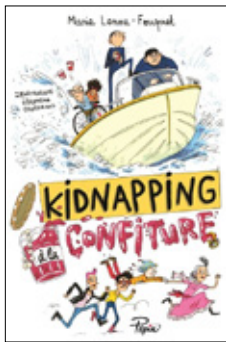


9 À 12 ANS

## 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 écotent 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.

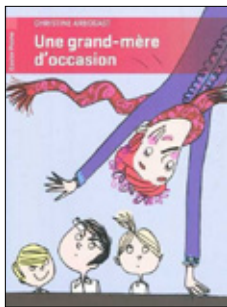


9 À 12 ANS

## 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.

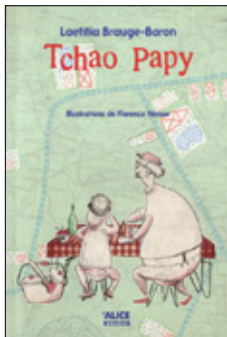


9 À 12 ANS

## 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.



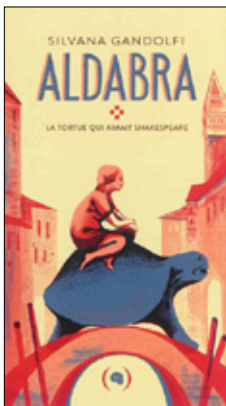
10 À 15 ANS

## JULIETTE AUX BERMUDES

**Rose-Line Brasset.** Montréal : Hurtubise, 2022, 256 p.

Juliette part aux Bermudes avec sa grand-mère ! C'est la première fois qu'elles partent en voyage ensemble.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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 15 ANS

## LE GANG DES VIEUX SCHNOCKS

**Florence Thinard.** Paris : Gallimard jeunesse, 2022, 201 p.

Un jeune à capuche a arraché le sac de cette brave Rose-Aimée ! Papi Ferraille le sait, il a tout vu. Alors avec Gisèle, une ex-coiffeuse au look improbable, et Victor, le vieux rebelle qui détourne les affiches publicitaires, ils unissent leurs solitudes pour former un gang étrange et redoutable. On va lui montrer de quel bois on se chauffe à ce gamin qui agresse les vieilles dames au lieu d'aller en cours ! Et tout le quartier n'a qu'à bien se tenir. Jules, 14 ans, n'est pas près d'oublier la leçon que le prépare le Gang des Vieux Schnocks...

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 17 ANS

## MAUDITES RUMEURS T.1

**Chantal Beauregard.** Cadiac : Victor et Anaïs, 2023, 175 p.

Rose-Line trouve son emploi d'été trop tranquille à la résidence pour aînés. Tout change lorsqu'une querelle éclate entre deux septuagénaires et dégénère en bagarre générale. Les rumeurs les plus folles circulent aussitôt sur les réseaux sociaux, causant du tort à la directrice, madame Nunez, qui demande à Rose-Line et à son collègue Charles de surveiller de près les trouble-fête qui ont ouvert le bal. Rose-Line et Charles s'investissent à fond pour découvrir ce qui se cache derrière cette histoire. Propulsés dans un tourbillon de complots, les jeunes sont loin d'imaginer ce qui leur pend au bout du nez ! Arriveront-ils à démêler le vrai du faux ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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 [Pretnumerique](#)



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.

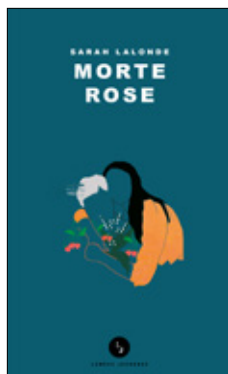


15 À 17 ANS

## L'AUTRE BOUT DU MONDE

**Maryse Pagé.** Montréal : Québec Amérique, 2025, 160 p.

L'été de ses 17 ans, Mira répond à une petite annonce et devient la conductrice de Marguerite, une sexagénaire plutôt délurée. De l'Abitibi à la Gaspésie, les deux femmes voyagent en Coccinelle jaune, accompagnées de Flo, le bouledogue français. Toujours en deuil de sa mère, sans compter Justin, son petit ami beaucoup trop présent malgré la distance, comment Mira survivra-t-elle à l'été ? Pourquoi Marguerite doit-elle se rendre à Cap-des-Rosiers ? Et que sont ces petits larcins commis par cette aînée pas si mature ? À mesure qu'une douce complicité s'installe, petits et grands secrets se dévoilent. Un road trip intergénérationnel imprégné de féminisme.

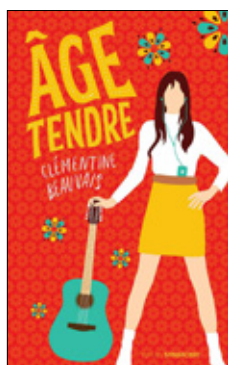


15 À 17 ANS

## MORTE ROSE

**Sarah Lalonde.** Montréal : Leméac jeunesse, 2025, 117 p.

Construit comme un kaléidoscope de courts tableaux, *Morte Rose* aborde de front la thématique de la mort avec humour, douceur et poésie, dans une langue singulière et inventive. Par cette création, l'autrice en profite pour rendre hommage à toutes les grands-mères de ce monde. Zoé n'a jamais côtoyé la mort, à part celle de Tartine, son cochon d'Inde, lorsqu'elle était petite. Or, voilà qu'elle apprend que Rose, sa grand-mère, risque de mourir. S'amorce alors un road trip au cours duquel toutes deux tentent d'appivoiser cette réalité. Elles infiltrent des funérailles d'inconnus, prennent des notes, deviennent des hors-la-loi des buffets, inventent le jeu du bye-là. Elles rient, elles pleurent. Vivent dans l'urgence. Malgré la gravité du sujet, *Morte Rose* est drôle, jouissif et lumineux. Et si le miracle-arc-en-ciel qu'espère Zoé pour ramener Rose à la vie prenait forme dans ses souvenirs ? Sarah Lalonde en fait la preuve en construisant une légende familiale inoubliable.



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 [Pretnumerique](#)

---

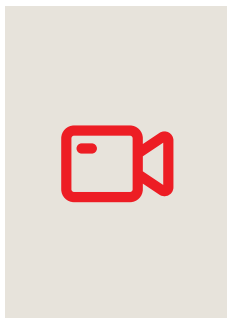
# SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

---

## 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

**MON COLOC DE 80 ANS****Mickaël Gouin, Véro.tv.** 2026.

Jérémie, 30 ans, emménage chez son grand-père de 80 ans parce qu'il n'a plus les moyens de payer un logement. Cette colocation inattendue permettra aux deux hommes de vivre et de comprendre la réalité de l'autre.

**TU NE SAURAS JAMAIS****Robin Aubert.** 2024, 96 min.

*Tu ne sauras jamais* raconte l'histoire de Paul Vincent, un vieil homme en fin de vie, enfermé dans sa chambre d'un CHSLD en temps de Covid. L'attente est longue. Le manque d'effectifs se fait sentir. Sans nouvelles de son amoureuse qui vit aussi dans la même résidence, Monsieur Vincent mettra tout en œuvre pour la retrouver. Il sait qu'elle est encore en vie. Il doit la rejoindre.

**TESTAMENT****Denys Arcand.** 2023, 115 min.

Comédie (Québec). Dans une ère d'évolution identitaire, Jean-Michel, un célibataire de 70 ans, a perdu tous ses repères dans cette société. Il habite dans une maison de retraite située dans un édifice patrimonial, dirigée avec soin et précision par Suzanne. Leur quiétude est bousculée par l'arrivée de jeunes activistes qui exigent la destruction d'une fresque historique. Dépassé par une époque dominée par la rectitude politique, Jean-Michel retrouvera foi en l'humanité avec la naissance d'un amour inattendu.





G

## UN PETIT MIRACLE

**Sophie Boudre.** 2023, 92 min.

Comédie (France). Rien ne va plus pour Juliette ! L'école dans laquelle elle enseignait a brûlé, et sa classe unique va devoir être dispatchée aux quatre coins du département. Pour éviter cela, elle propose une solution surprenante : installer sa classe aux Platanes, la maison de retraite locale, seul endroit qui puisse les accueillir le temps des travaux. Pour les enfants comme pour les pensionnaires, la cohabitation ne sera pas de tout repos, mais va les transformer à jamais. Inspiré d'une histoire vraie.



G

## QUAND TU SERAS GRAND

**Andréa Bescond et Éric Métayer.** 2023, 99 min.

Comédie dramatique (France). Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée ainsi que celle de son animatrice, Aude, va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents...



G

## CLUB DE LECTURE: LE CHAPITRE SUIVANT

**Bill Holderman.** 2023, 107 min. (v.o. : Book Club : The Next Chapter)

Comédie sentimentale (États-Unis). Cela fait longtemps que les quatre amies Diane, Vivian, Sharon et Carol font partie du club de lecture. Chaque mois, il y a quelque chose de passionnant à vivre. Le temps est enfin venu de vivre une véritable aventure : un enterrement de vie de jeune fille doit être célébré en Italie. Un voyage passionnant attend les amies et, avant même de s'en rendre compte, ce n'est pas seulement le prosecco qui pétille pour le quatuor.



G

## 80 POUR BRADY

**Kyle Marvin.** 2023, 98 min. (v.o. : 80 for Brady)

Comédie (États-Unis). Maura, Betty, Trish et Lou sont de grandes amies depuis très longtemps. Elles ont traversé de nombreuses épreuves ensemble et ont développé une passion commune pour le football. Elles vouent une admiration sans bornes pour le quart-arrière des Patriots de la Nouvelle-Angleterre, Tom Brady. Les quatre femmes se rendent à Houston au Texas pour assister au 51e Super Bowl et avoir enfin la chance de voir leur idole en chair et en os. Au cours de ce week-end mémorable, elles vivront une série de péripéties qui leur permettra de confirmer leur amitié, leur amour pour le football... et pour Tom Brady.



G

## TU TE SOUVIENDRAS DE MOI

**Éric Tessier.** 2022, 108 min.

Éminent professeur d'histoire à la retraite, Édouard Beauchemin s'est toujours vanté d'avoir une excellente mémoire. Or depuis quelque temps, sa mémoire récente défaille, ce qui mine son estime de lui et sa relation avec sa femme, Madeleine. Un jour, épuisée, celle-ci arrive sans prévenir chez sa fille Isabelle avec Édouard. Isabelle, qui est journaliste, doit s'absenter pour une affectation et se repose sur son conjoint Patrick pour prendre soin de son père. Tout se passe plutôt bien, jusqu'à ce que Patrick soit forcé de confier Édouard à sa fille rebelle Bérénice pour quelques heures. Entre le sexagénaire et la jeune femme, le courant passe rapidement. Cette nouvelle complicité fera remonter chez le premier des souvenirs longtemps enfouis et modifiera le regard de la seconde sur la vie.



G

## MAISON DE RETRAITE

**Thomas Gilou.** 2022, 97 min.

Comédie (France et Suisse). Milann a grandi dans un orphelinat aux côtés de son ami Samy, qu'il n'a jamais quitté. Tandis que ce dernier mène désormais une carrière d'avocat, Milann passe ses journées sur sa console de jeux vidéo, accumule les dettes auprès de la petite pègre et peine à garder un emploi. Renvoyé d'un poste de caissier dans une épicerie après avoir failli causer la mort d'une vieille dame, Milann est condamné à faire 300 heures de travaux communautaires dans une résidence privée pour retraités. Il se retrouve donc aux Mimosas comme homme à tout faire. Rebuté par les tâches de soins et d'hygiène, il cache mal son mépris des aînés. Par-dessus tout, il craint d'avoir affaire au pensionnaire Lino Vartan, un ancien boxeur au tempérament bouillant. Mais les choses pourraient bientôt changer.



G

## VIVRE

**Oliver Hermanus.** 2022, 102 min. (v.o. : Living)

Drame (Grande-Bretagne). En 1953, l'Europe se remet peu à peu de la Seconde Guerre mondiale. À Londres, M. Williams est un fonctionnaire expérimenté. Mais il se sent cependant totalement impuissant et inutile dans cette ville en pleine reconstruction. Cet homme à la vie morne et sans intérêt mais va voir son existence bouleversée quand il découvre qu'il est atteint d'une maladie grave. Après avoir fait le bilan de sa vie, il décide de vivre enfin sa vie pleinement, loin de son quotidien banal.



G

DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## UNE BELLE COURSE

**Christian Carion.** 2022, 89 min.

Drame (France). Charles, chauffeur de taxi parisien, doit travailler de longues heures pour joindre les deux bouts, souvent au mépris de sa vie familiale. Aussi, lorsqu'on lui propose une course lucrative, il accepte d'effectuer le trajet, qui consiste à conduire une cliente de Bry-sur-Marne, en banlieue, jusqu'à Courbevoie, située de l'autre côté de l'agglomération métropolitaine. Celle qui monte à bord, Madeleine Keller, est une dame âgée de 92 ans qui quitte à regret sa maison pour s'installer dans une résidence pour aînés. Peu pressée de se rendre à destination, elle se met à évoquer ses souvenirs, de son premier amour, un soldat américain, à la naissance de son fils adoré jusqu'aux années sombres d'un mariage avec un homme violent.



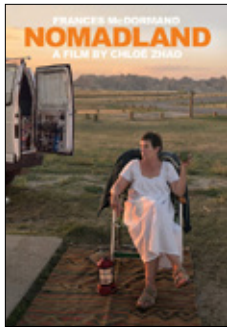
G

DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## VORTEX

**Gaspar Noé.** 2021, 148 min.

Drame (Belgique, France et Monaco). À Paris, deux retraités cohabitent dans le logement où ils ont résidé toute leur vie. Entouré de ses souvenirs, livres, cassettes, objets de toutes sortes, Lui, ex-critique de cinéma, poursuit ses activités professionnelles en rédigeant un ouvrage sur le septième art et le rêve en dépit de ses problèmes de cœur. De son côté, Elle, ex-psychiatre, commence à ressentir les premiers signes de la maladie d'Alzheimer et requiert un suivi rigoureux.



18+

## NOMADLAND

**Chloé Zhao.** 2020, 108 min. (v.o. : Nomadland)

Drame (États-Unis). Fern était une veuve fort travaillante entamant la soixantaine lorsqu'une centrale ferme ses portes, la laissant sans emploi et transformant la région en village fantôme. Devant cette situation, elle doit tout de même se trouver un travail et remplit donc son VR pour déménager dans une autre ville, occupant des emplois saisonniers là où elle le peut. Sur son chemin, elle rencontre d'autres nomades possédant des histoires tout aussi tragiques qu'elle.



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

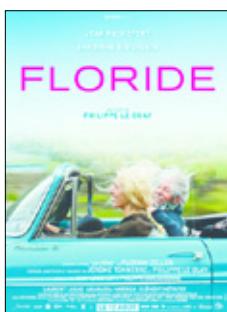
Drame (Québec). Montréal, juin 1995. Jeune délinquant, Miron fait la fête au lieu d'aller à l'école. Ses parents, tous deux professeurs d'université, le forcent alors à les suivre à la campagne dans l'espoir que l'éloignement des distractions de la ville lui permette de se concentrer et de réussir finalement 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 ?



G

## FLORIDE

**Philippe Le Guay.** 2015, 109 min.

Comédie dramatique (France). À l'approche de son 82<sup>e</sup> 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.



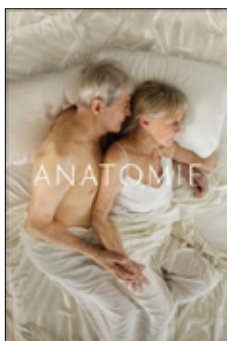
G

DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## 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

## 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.



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.

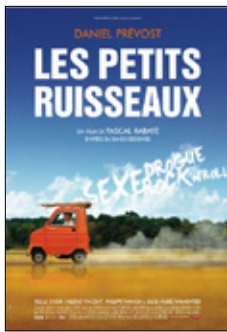


G

## 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.

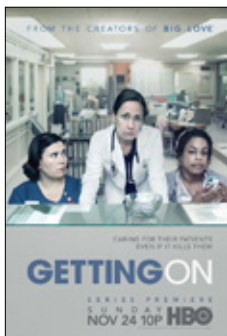


## LES PETITS RUISSEAUX

**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.

**G**

# DOCUMENTAIRES

## Général



### **SUZANNE**

**Pascale Renaud-Hébert, Véro.tv.** 2026.

En ligne : <https://ici.tou.tv/suzanne>

À travers sa relation avec sa grand-mère Suzanne, Pascale Renaud-Hébert explore le rôle et la place des grands-parents, allant aussi à la rencontre de spécialistes et de familles aux réalités variées.



### **UN PROGRAMME POUR AMÉLIORER LA GESTION DU STRESS CHEZ LES ÂÎNÉS**

**Ça me regarde** (segment), **AMI-télé.** 2025, 26 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-me-regarde/un-programme-pour-ameliorer-la-gestion-du-stress-chez-les-aines?seriesId=ULT7MPbK&app-config=ami-tele>

Une étude a démontré qu'il est possible de réduire le stress chez les personnes âgées.



### **FUNAMBULES DU TEMPS**

**Lucie Lambert.** 2024, 52 min.

La cinéaste qui réside aux Éboulements a lancé *Funambule du Temps*, sa plus récente création cinématographique à l'odyssée artistique. La thématique aborde le sujet universel, du temps qui passe et le vieillissement. La genèse du film a été inspirée par une artiste de Sacré-Cœur, Claire Rommelaere. Celle-ci organisait des ateliers théâtraux et de danse avec la chorégraphe Sylvie Mercier. 10 personnes âgées, soit 5 hommes et 5 femmes âgés entre 63 et 78 ans, ont pris part à l'exercice. Lucie Lambert a fait la captation du film lors des 8 ateliers d'une durée de 3h30 chacune. Les aînés avaient de longues réflexions à faire à travers des exercices d'improvisation théâtrale. Bien qu'on acquière une certaine liberté en vieillissant, nos capacités physiques ne sont plus les mêmes. Est-ce qu'il faut craindre de vieillir ou faut-il en voir les avantages ?



## LE DERNIER PLACARD – VIEILLIR GAI

**Radio-Canada.** 2023, 43 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/le-dernier-placard-vieillir-gai>

Quelle est la réalité des personnes LGBTQ+ lorsqu'elles entrent dans le 3e âge ? Dany Turcotte recueille de nombreux témoignages qui montrent qu'elle n'est pas très rose.



## VIEILLIR AUTREMENT

**Doc humanité, Radio-Canada.** 2022, 53 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/doc-humanite/site/episodes/615181/vieillesse-personnes-agees-sante-respect-choix>

Vieillir autrement est une incursion dans l'univers du Dr Stéphane Lemire et de son équipe, qui passent de la parole aux actes en implantant un nouveau modèle de gériatrie sociale au Québec. Mettre de l'avant une approche humaine axée sur le respect des personnes âgées et de leurs choix individuels, et mettre de la vitalité dans leur quotidien, c'est ce qui est au cœur de trois projets pilotes, lancés à Laval, à Québec et à Trois-Pistoles.



## L'INDUSTRIE DE LA VIEILLESSE

**Denys Desjardins.** 2021.

D'ici 2031, un quart des Québécois seront des aînés. Le Québec est-il prêt à faire face au vieillissement de sa population ? Le cinéaste Denys Desjardins a rencontré plusieurs spécialistes et intervenants qui travaillent auprès des aînés, afin de documenter leurs expériences. Drame familial pour certains, manne économique pour d'autres, gouffre financier pour l'État, le constat qui en ressort est alarmant.

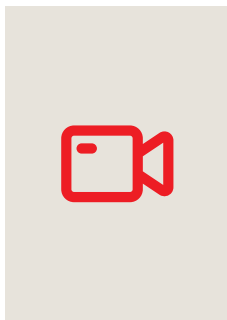


## VIVRE VIEUX

**Léa Pascal.** 2021, 48 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/vivre-vieux>

Avec l'augmentation de l'espérance de vie au Canada, nos chances sont fortes de vivre plus longtemps que nos grands-parents. Mais comment vivons-nous ces années de plus ? La pandémie nous pousse à repenser le traitement et la place que nous réservons aux personnes âgées.

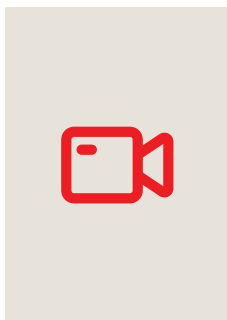


## VIEILLIR AVEC DIGNITÉ

**Serge Olivier.** 2021, 24 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/vieillir-avec-dignite>

Vieillir avec dignité, pourquoi est-ce si difficile en 2020 ? Le documentaire montre l'envers du décor d'un sujet de société complexe, transgénérationnel et incontournable. À travers les voix de gens ordinaires, de professionnels et d'experts, Vieillir avec dignité met en lumière la réalité et les enjeux que vivent nos aînés.



## À LA RECHERCHE DE LA JEUNESSE PERDUE

**Sylvain Gilman et Thierry de Lestrade, Télé-Québec.** 2021, 46 min.

En ligne : <https://video.telequebec.tv/details/40687>

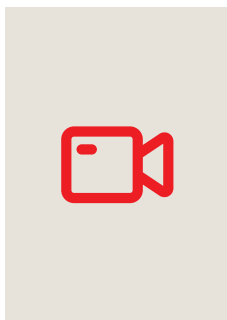
Et si la science pouvait inverser le processus de vieillissement ? Suivez les chercheurs qui décryptent ces mécanismes avec la promesse de trouver l'élixir de jouvence pour pouvoir vivre plus longtemps et en meilleure santé.



## 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.

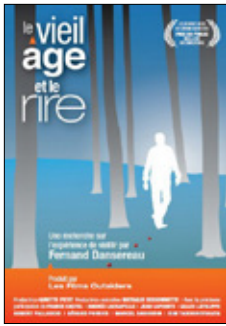


## DES CITOYENS AÎNÉS DEVIENNENT CHERCHEURS À PART ENTIÈRE

**Université de Sherbrooke.** 2017, 5 min.

En ligne : <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/details/34957>

La population du Québec est l'une de celles qui vieillissent le plus rapidement au monde. Déterminés à mieux répondre aux besoins des personnes âgées, des chercheurs de l'Université de Sherbrooke s'adjoignent la collaboration des plus grands experts : des citoyens aînés, qui prennent part à chacune des étapes d'une étude scientifique hors norme.



## 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 ?



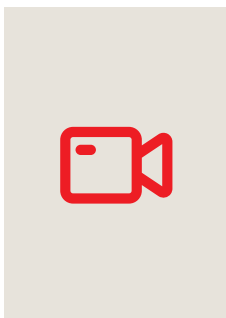
## UN DIMANCHE À 105 ANS

**Daniel Léger.** 2007, 13 min.

En ligne : [https://www.onf.ca/film/un\\_dimanche\\_a\\_105\\_ans/](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.

# Logement, maintien à domicile et hébergement



## MAISON DES AÎNÉS : UN AN APRÈS, OÙ EN EST-ON ?

**Le téléjournal Québec** (segment), **Radio-Canada.** 2023, 3 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/le-telejournal-quebec/site/segments/reportage/463978/guylaine-bussiere-maison-des-aines>

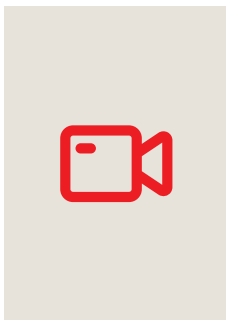
Un an après l'ouverture de la première maison des aînés à Sherbrooke, 15 de ces 46 maisons sont ouvertes au Québec. Même si les délais de réalisation de ces maisons sont importants, la ministre responsable des aînées compte mener ces projets à terme afin d'améliorer la qualité de vie des aînés.



## J'AI PLACÉ MA MÈRE

**Denys Desjardins.** 2022, 75 min.

À la manière d'un journal filmé, ce documentaire nous plonge dans l'expérience personnelle du cinéaste Denys Desjardins et de sa sœur qui sont confrontés au système québécois d'hébergement et de placement des aînés. Alors que leur mère Madeleine se trouve évincée de sa résidence pour aînés (RPA)<sup>1</sup>, ils cherchent à lui trouver une place dans un Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) afin qu'elle puisse finir dignement ses jours.

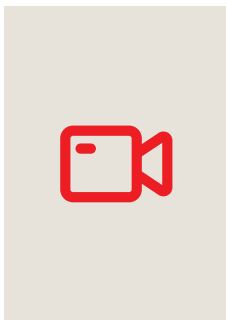


## VIVRE DANS LA DIGNITÉ

**Sylvain Desjardins.** 2022, 7 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/info/videos/1-8660560/vivre-dans-dignite>

On l'a vu pendant la pandémie, le modèle québécois de soins aux aînés, passent par les centres d'hébergement, les CHSLD, et il a ses limites. Le Québec doit-il faire d'autres choix? Tous les partis dans cette campagne électorale ont leurs propositions. Mais nous vous emmenons, ce soir, aux Pays-Bas où la grande majorité des personnes âgées ne vivent pas en résidence et où on a vraiment misé sur leur autonomie, sur leur maintien à domicile, pour leur permettre au fond, de rester le plus longtemps possible chez eux. Voici ce qu'à constaté Sylvain Desjardins dans la région de Rotterdam.



## CHSLD – AU FRONT

**Mélissa Beaudet.** 2021.

En ligne : <https://ici.tou.tv/chsld-au-front>

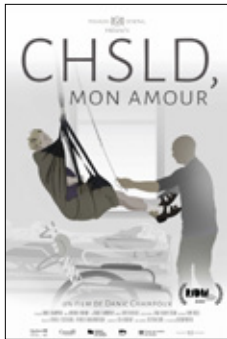
Alors que la pandémie de la Covid-19 fait encore partie de la réalité quotidienne, la série documentaire CHSLD – AU FRONT jette l'ancre, pendant plusieurs mois, au cœur du CHSLD Notre-Dame-de-la-Merci à Montréal. Témoin du dévouement du personnel à l'égard des résidents en perte d'autonomie, la série porte un regard sensible sur les enjeux humains et sociaux que vivent ces derniers.



## 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.

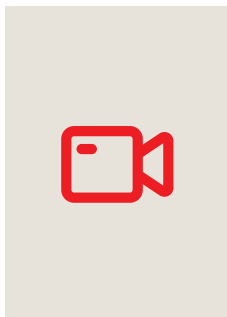
Nous voulons tous vieillir et mourir paisiblement à la maison, entourés de nos enfants. Mais entre le rêve et la réalité, la nature en décide souvent autrement. Tourné au centre d'hébergement Émilie Gamelin à Montréal, Ce documentaire jette un regard bienveillant sur la prise en charge de ceux que la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



## LES VIEUX COPAINS

**UnisTv.** 2019, 47 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLmJqLu8opdv6TnmEKOHdVOtfki7L3eCEI>

Il y a quelques années, le CHSLD « Manoir Soleil » a implanté une garderie au sein de ses murs. Incursion dans cet établissement qui a fait le pari d'offrir un milieu de vie où cohabitent enfants et personnes âgées.

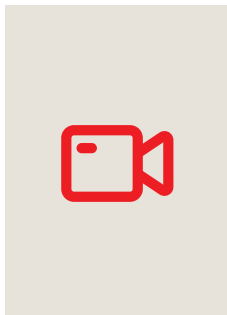


## LA BELLE VISITE

**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.

## Nouvelles technologies



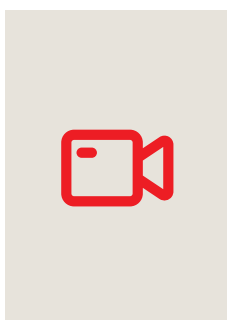
### L'UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE PAR LES ÂNÉS

**En ligne** (segment), **Tou.tv**, 2022, 23 min.

En ligne : <https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Lutilisation-de-la-technologie-par-les-aines/21053>

Quand Mehdi apprend qu'il souffre d'âgisme numérique, il se soigne à l'aide d'experts et découvre l'utilisation des technologies par les aînés. Avec Nellie, on explore Snapchat et les Airtags. Mehdi rencontre Julie Dufresne d'Emploiretraite.ca.

## Amour et sexualité



### L'AMOUR : DERNIER CHAPITRE

**Dominique Keller**. 2021, 78 min.

En ligne : <https://www.onf.ca/film/amour-dernier-chapitre/>

La réalisatrice Dominique Keller suit, dans une résidence pour personnes âgées de Calgary, trois couples qui composent avec les plaisirs et les défis que comporte l'amour durant cette période de la vie. Révélant avec tendresse l'importance des relations intimes à tout âge, ce film d'observation brosse un portrait plein d'humanité de chaque protagoniste.



### 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](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.

---

# 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

### **CENTRE D'EXCELLENCE EN SANTÉ SUR LE PARTENARIAT AVEC LES PATIENTS ET LE PUBLIC (CEPPP)**

**Téléphone** 514 890-8000  
**Site Web** <https://ceppp.ca/>

Le CEPPP s'engage à faire de la collaboration avec les patients et le public une science, une culture et un nouveau standard, afin d'améliorer la santé de tous et l'expérience de chacun. Il travaille à intégrer le patient dans son équipe de soins et le citoyen dans son système de santé.

### **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

**Téléphone sans frais** 1 866 421-6933  
**Site Web** <https://www.healthcareexcellence.ca/fr/>

Excellence en santé Canada est un organisme issu de la fusion de l'Institut canadien pour la sécurité des patients et de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Ses actions visent l'équité, l'inclusion et la collaboration avec les patients, les familles et les proches aidants, ainsi que le soutien au personnel des services de santé. Plusieurs de ses programmes s'adressent directement aux patients et à leurs proches afin d'améliorer leur sécurité et la qualité des services de santé.

### **INSTITUT DE PLANIFICATION DES SOINS DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 805-2408  
**Site Web** [www.planificationdessoins.org](http://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.

## **UNITÉ DE SOUTIEN SSA QUÉBEC**

**Téléphone** 450 463-1835, poste 61890  
**Site Web** <https://ssaquebec.ca/>

Cette unité soutient un système de santé apprenant pour rendre possible l'amélioration continue du système de santé ainsi que des soins et services rendus à la population. Elle mobilise et soutient les milieux de la recherche, de la santé et des services sociaux, avec et pour la population.

## **Information juridique**

### **CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ**

**Site Web** [www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans treize 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](http://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'incapacité, les testaments et les successions.

## 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](http://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 DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 873-4074  
**Téléphone sans frais** 1 844 532-8728  
**Site Web** [www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public)

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](http://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](http://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

## Général

### **CARNET SANTÉ QUÉBEC**

<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

Carnet santé Québec est un site Web qui vous donnera accès à vos informations de santé en ligne, et ce, en un seul endroit. Il vous permet de consulter les résultats de vos prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements; accéder aux rapports de vos examens d'imagerie médicale; consulter la liste des médicaments que vous avez reçus en pharmacie au cours des 5 dernières années et prendre rendez-vous avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec.

### **CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM) - FICHES SANTÉ**

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante>

Ces fiches santé permettent aux patient(e)s et à leurs proches d'en savoir plus sur une foule de sujets, dont des tests médicaux, des problèmes de santé, des soins et des saines habitudes de vie. Elles sont le fruit d'une collaboration entre les expert(e)s du CHUM et l'équipe du Centre de littératie en santé.

### **CHOISIR AVEC SOINS**

[www.choisiravecsoin.org](http://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**

<https://www.healthcharities.ca/fr/ressources/guide-de-sante-pratique/>

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 – PROTÉGER LE PUBLIC**

[www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx](http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx)

La section « Protéger le public » du site Web 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**

### **Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/guide-canadien-de-l-engagement-des-patients-en-matiere-de-securite/>

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.

### **Ressources pour les patients, résidents, clients et proches aidants**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/securite-lancez-la-discussion/ressources-pour-les-patients-residents-clients-et-proches-aidants/>

Vous trouverez sur cette page différentes ressources autour de la question de votre sécurité et de celle de vos proches.

## **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/etre-partenaire-dans-vos-soins-de-sante>

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. Les conseils partagés peuvent s'appliquer à n'importe quel patient, peu importe sa condition médicale.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC**

### **Comprendre la vaccination**

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/comprendre-la-vaccination>

Cette ressource vous offre un aperçu des divers aspects de la vaccination pour mieux en comprendre les enjeux. Vous y trouverez également des liens vers le Programme québécois d'immunisation et le calendrier de vaccination du Québec. Elle est particulièrement utile pour les personnes âgées ou celles atteintes de maladies chroniques, comme les affections pulmonaires, cardiaques, le diabète ou le cancer.

### **Info-Santé 811**

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/](http://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.

### **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.

### **Programmes et services offerts aux personnes en perte d'autonomie**

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/inaptitude-perte-autonomie/programmes-services>

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 NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX – NIVEAUX DE SOINS : PRENEZ PART À LA DISCUSSION**

[https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins\\_Depliant\\_FR\\_VF.pdf](https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins_Depliant_FR_VF.pdf)

Ce dépliant vous donne des conseils sur comment prendre part à la discussion concernant les niveaux de soins que vous pourriez recevoir avec un professionnel de la santé. Le but est de faciliter la communication quand vient le temps de déterminer les soins et les traitements qu'une personne gravement malade souhaite recevoir, ou non.

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

[www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/](http://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-santé>

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 répond à vos besoins.

## **ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC**

<https://www.opq.org/protection-du-public/que-fait-lordre-pour-me-protger/>

La section « Protection du 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**

<https://www.opq.org/blogue/>

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**

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

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](http://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](http://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](http://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](http://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 Pouvreau.** 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](#)



## 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.



## GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

**Paul Grand'Maison et Jean Proulx.** Montréal : Médiaspaul, 2016, 244 p.

Les auteurs de ce livre nous invitent à un regard croisé sur la souffrance à partir de leurs expériences respectives de patient et de médecin. Leur réflexion à deux voix s'adresse à ceux que la maladie éprouve comme à leurs proches, au personnel soignant comme aux étudiants et aux facultés de médecine. Elle saura convaincre qu'au cœur de l'épreuve et dans l'espoir de la guérison, l'être humain a un riche éventail de cartes à jouer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMMENT

**Gaétan Brouillard.** Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2015, 201 p.

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution « toute prête » pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



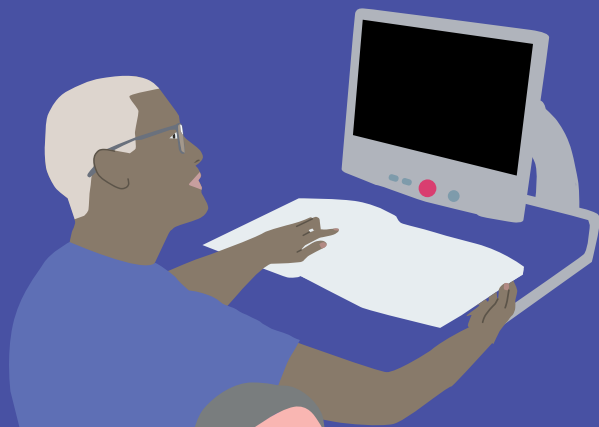
## LE PATIENT ET LE MÉDECIN

**Marc Zaffran.** Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 2014, 256 p.

S'appuyant sur des exemples tirés des contextes français et québécois, Marc Zaffran a voulu aller au fond de cette question, qu'il a souvent abordée dans ses différents ouvrages : comment la relation entre patient et médecin peut-elle cesser d'être un rapport de force et devenir, pleinement, une relation de soin – c'est à dire d'entraide, de soutien et de partage.



BIBLIOTHÈQUE  
ET ARCHIVES  
NATIONALES  
DU QUÉBEC



# La culture accessible à tous et à toutes

Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) propose une panoplie de services adaptés gratuits en ligne et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à toutes les personnes résidant au Québec et vivant avec une incapacité, peu importe leur âge.

Consultez  
les pages Web  
destinées aux  
personnes âgées :

[banq.qc.ca/aines](http://banq.qc.ca/aines)

- Un service de prêt de livres adaptés (audio et braille) pour les personnes vivant avec une déficience perceptuelle, par la poste ou par téléchargement.
- De la musique, des livres, livres numériques et audionumériques, livres en gros caractères, films avec sous-titres ou vidéodescription, jeux de société et jeux vidéo, plateformes d'apprentissage.
- Des activités variées.
- Un service d'information, de référence et d'assistance technique, par téléphone ou par courriel.
- Une infolettre pour les personnes âgées et pour les organismes.
- Un conseil des personnes âgées de BAnQ.





1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6  
514 279-0550 | [WWW.ABPQ.CA](http://WWW.ABPQ.CA) | [INFO@ABPQ.CA](mailto:INFO@ABPQ.CA)