

## LES IMPACTS DU DÉCONDITIONNEMENT

Lors d'un repos au lit prolongé,  
on bouge moins donc :



↑ Faiblesse  
musculaire  
Risque de chute



↑ Difficulté à se  
déplacer



↑ Constipation  
Incontinence



↓ Appétit



↓ Concentration  
Mémoire




↑ Risque  
d'infection



*Pour les personnes âgées  
de **80 ans** et plus*

*Un alitement de 10 jours  
peut accélérer le vieillissement  
des muscles de **10 ans**.*

*Une semaine de repos au  
lit peut entraîner une **perte  
musculaire de 10 %**.*

Pour contacter **votre CLSC**  
 1 833 217-5362

Demandez notre guide à  
votre intervenante du CLSC

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

La prévention  
du déconditionnement  
Ça nous concerne tous

**On se lève**  
**On s'habille**  
**On bouge**



Feuillet d'information  
à l'intention des usagers

## Qu'est-ce que le déconditionnement?

Le déconditionnement débute après quelques jours sans bouger et touche l'ensemble des fonctions du corps.

Ainsi, pour toute personne, devoir demeurer au lit à la suite d'une chute, un accident, une maladie, ou un traitement peut avoir des impacts tant au niveau physique, mental et social. Pour les aînés, les impacts sont encore plus importants.

La perte de force peut faire la différence entre demeurer autonome ou avoir besoin d'aide pour ses activités quotidiennes. Il est donc très important de commencer à bouger le plus tôt possible.

## Quels sont les bienfaits de se lever, de s'habiller et de bouger?

Si vous portez des vêtements confortables, vous serez plus motivés à vous promener, vous vous sentirez plus confiants et vous retrouverez votre dignité.

De plus, vous aurez **moins de risque** de :

- ⇒ Contracter une infection
- ⇒ Perdre l'appétit
- ⇒ Perdre de la mobilité
- ⇒ Perdre la forme physique
- ⇒ Perdre de la force
- ⇒ Chuter

Il est important de reprendre ses activités de la vie quotidienne et une routine de vie normale le plus rapidement possible.



## Comment faire?



Dès que vous irez mieux, vous serez encouragé à vous lever, à porter des vêtements confortables et à bouger. Un proche aidant, un membre de votre famille ou une personne du CLSC vous encouragera à marcher selon les directives du responsable de votre dossier.

Demandez votre **guide** pour vous motiver à vous fixer des objectifs et à vous créer une routine qui vous permet de:

- ⇒ Bouger
- ⇒ Faire travailler vos neurones
- ⇒ Manger et boire adéquatement
- ⇒ Participer activement à vos soins
- ⇒ Garder le contact avec les gens de votre communauté

