

# Restons en forme dans le confort de notre milieu de vie

Guide d'information à l'intention des usagers

Direction programme Soutien à l'autonomie  
des personnes âgées

# Restons en forme dans le confort de notre milieu de vie

Direction programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées

## Restez actif en tout temps pour garder votre autonomie!

### Ce cahier vous permet de préserver votre autonomie et vos capacités

Vous y retrouverez les sujets suivants :



- Restez actif physiquement
- Restez actif mentalement
- Hydratez-vous et nourrissez-vous pour garder la forme
- Gardez votre autonomie
- Gardez contact avec votre entourage
- Faites de l'exercice
- Planifiez des activités
- Gardez votre motivation

### Les bienfaits d'être actif

Toute activité régulière vous permet de :

- Préserver votre autonomie pour continuer à faire vos activités quotidiennes;
- Améliorer votre équilibre. Un bon équilibre rend vos mouvements plus sécuritaires;
- Favoriser votre digestion;
- Réduire le stress et l'anxiété;
- Favoriser un bon sommeil et faire le plein d'énergie.

Il est possible de rester actif même en période d'isolement. Il faut toutefois bien choisir ses activités en privilégiant celles qui réduisent les risques associés au déconditionnement.

### Je bouge : toutes les occasions sont bonnes pour bouger!

**Bougez au moins 30 minutes chaque jour. Répartissez ces 30 minutes tout au long de votre journée.**

- Levez-vous et tenez-vous debout régulièrement dans la journée. Profitez-en pour aller boire une gorgée d'eau!
- Faites des exercices tous les jours. Vous pouvez varier les exercices d'une journée à l'autre.
- Consultez les exercices du programme Le GO pour bouger en position assise ou debout.
- Participez à un cours de groupe Viactive.
- Gardez l'horaire de ce cahier à la vue pour penser à faire des exercices et à rester actif tout au long de la journée.

### Je fais travailler mes neurones

**Intégrez quotidiennement des activités stimulantes pour votre cerveau. Par exemple, faites des mots mystères, des mots-croisés, des sudokus, des casse-têtes, de la lecture...**

- Sortez vos albums photos pour revivre vos souvenirs. En regardant les photos, souvenez-vous du moment où elles ont été prises, de la saison, de la personne qui a pris la photo, de vos sentiments.
- Pensez à cinq choses qui vous rendent heureux et écrivez-les sur papier; ce dont vous avez été le plus fier, vos plus beaux souvenirs, vos plus belles années.
- Trouvez le plus de mots possible qui commencent par la lettre de votre choix.
- Calculez mentalement.
- Commencez à écrire votre vie.

# RESTEZ ACTIF EN TOUT TEMPS

## Je mange et je bois adéquatement

**Afin de rester actif et d'avoir de l'énergie pour faire mes activités quotidiennes.**

- Prenez trois repas par jour et des collations qui contiennent une source de protéines afin de maintenir une masse musculaire qui vous permettra de faire vos activités préférées.
- Pour inclure davantage de protéines dans vos repas et collations, consultez le document *Le pouvoir de l'alimentation*, inclus dans ce guide. Vous y trouverez des exemples, des trucs pratiques et bien plus.
- Buvez de l'eau tout au long de la journée pour être bien hydraté. Variez vos boissons : tisane, lait ou jus. Les fruits et les légumes sont aussi une bonne source d'eau; melon, compote ou potage peuvent compléter vos besoins en liquide. Pour aromatiser votre eau, consultez le site <https://soifdesante.ca/fr/maison>.
- Profitez de la prise de vos médicaments pour boire un grand verre d'eau.
- Un supplément de 400 à 800 U.I. de vitamine D par jour est recommandé pour des os solides afin de réduire le risque de fracture.
- Vous êtes curieux? Consultez le *Guide alimentaire canadien* et ses différentes sections et recettes : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



## Je participe activement aux soins

- Faites le plus de choses possible par vous-même lors du soin d'hygiène et de l'habillement.
- Choisissez et préparez vos vêtements de la journée.
- Mobilisez-vous régulièrement dans le lit lorsque vous êtes couché.
- Mangez toujours assis.
- Levez-vous à l'heure des repas pour vous rendre à la salle de bain et laver vos mains.
- Ouvrez les rideaux ou la toile pour profiter de la lumière du jour.
- Écoutez de la musique.
- Le soir, assurez-vous que votre environnement soit propice au repos.

## Je garde contact avec les gens de ma communauté

- Appelez un proche tous les jours.
- Faites du bénévolat.
- Demandez la disponibilité d'une tablette pour faire des appels et demandez l'assistance nécessaire au personnel.



# Restons en forme dans le confort de notre milieu de vie

Direction programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées

## VIEILLISSEMENT ACTIF ET EN SANTÉ

# LE POUVOIR DE L'ALIMENTATION!



### LA DÉNUTRITION PEUT....

Au Canada :  
1 aînée sur 3  
est à risque de  
dénutrition.

- ☛ Causer une **perte de poids** significative et involontaire;
- ☛ Augmenter la **vulnérabilité aux infections** et **aggraver des maladies** déjà présentes;
- ☛ Rendre le **rétablissement difficile** en cas de maladie ou de blessure;
- ☛ Diminuer l'**énergie**;
- ☛ Favoriser la **perte d'autonomie**;
- ☛ Réduire la **masse musculaire** et augmenter le **risque de chutes**.

### FACTEURS POUVANT MENER À LA DÉNUTRITION :

- ☛ Dépression/anxiété/troubles cognitifs (ex. : démence);
- ☛ Faible appétit;
- ☛ Difficulté à mastiquer ou à avaler (dysphagie);
- ☛ Perte de l'odorat ou du goût;
- ☛ Difficulté à faire l'épicerie et à préparer les repas;
- ☛ Moyens financiers limités pour acheter de la nourriture;
- ☛ Isolement social et repas pris seule.

Les risques de  
dénutrition sont  
présents chez les  
personnes aînées en  
temps normal et sont  
augmentés en  
contexte d'isolement  
(Ex.: COVID-19).

### COMMENT LA PRÉVENIR?

#### 1 Des protéines à chaque repas et collation.



### SAVIEZ-VOUS QUE...

Il est important de consommer des protéines à chaque repas et même aux collations puisque **le corps n'en a pas de grandes réserves**.

À quantité égale, le yogourt grec renferme environ **deux fois plus de protéines** que le yogourt régulier.

Ce document est écrit au féminin à titre épicène.



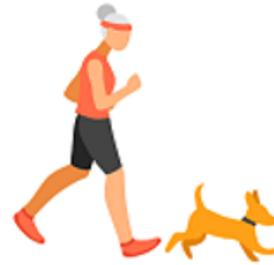
# Je bouge

## Avant de commencer un exercice

- Portez des vêtements confortables et des souliers fermés et antidérapants.
- Choisissez un ou des endroits où vous avez assez d'espace pour faire vos exercices avec aisance et de façon sécuritaire.
- Assurez-vous d'avoir un soutien stable près de vous lorsque vous faites des exercices debout (par exemple, installez-vous devant le comptoir de la cuisine).
- Gardez une chaise sans roulette à proximité de vous pour vous asseoir ou vous appuyer.

## Pendant un exercice

- Commencez les exercices avec peu de répétitions.
- Gardez une respiration régulière pendant vos exercices.
- Si vous ressentez un inconfort pendant un exercice, ajustez votre exercice. Vous pouvez :
  - diminuer l'amplitude du mouvement;
  - changer la vitesse d'exécution pour être plus confortable;
  - choisir un autre exercice qui vous convient mieux.
- Consultez un professionnel de la santé si un inconfort est persistant et ne vous permet pas de faire des exercices.



## Je progresse

- Augmentez le nombre de répétitions lorsque l'exercice devient trop facile.
- Augmentez le nombre de fois par jour où vous réalisez l'exercice.
- Utilisez un poids léger quand les exercices avec les bras sont devenus trop faciles.
- Utilisez une bouteille d'eau en guise de poids.
- Respectez votre rythme. Allez-y doucement et progressez lentement.



**N'oubliez pas de boire!**



## Je bouge



Image : Tous droits réservés par Physiotec



### Serrer les poings

**Cet exercice se fait facilement en écoutant la radio ou la télévision.**

Vous pouvez utiliser une balle, une serviette roulée ou de la pâte à modeler.

Par exemple :

- Gardez une serviette roulée près de votre fauteuil préféré . Serrez la serviette pendant 5 secondes dans votre main gauche.
- Faites-le 3 fois pour commencer et augmentez progressivement le nombre de répétitions selon vos capacités.
- Faites la même chose avec la main droite.

### Faire la pince

Pratiquez-vous à faire la pince entre le pouce et l'index, le pouce et le majeur, le pouce et l'annulaire ainsi que le pouce et l'auriculaire.

Faites-le 3 fois pour commencer et augmentez progressivement le nombre de répétitions selon vos capacités.

Faites la même chose pour les deux mains.

Amusez-vous à fabriquer des animaux, des fleurs, des bâtons, etc.

# Restons en forme dans le confort de notre milieu de vie

Direction programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées



Assurez-vous auprès de votre professionnel de la santé que ces exercices vous conviennent.

## BLOC VERT

### ÉQUIPEMENT

- Chaise avec appuis-bras solides
- Une seconde chaise ou un comptoir (exercice 8)
- Bouteille d'eau pour s'hydrater



### 1 • La rotation interne et externe des épaules



- Assis les bras allongés sur le côté
- Tournez les pouces et les paumes vers l'extérieur en inspirant
- Tournez les pouces et les paumes vers l'intérieur en expirant et en rentrant le menton
- Répétez 5 fois en respirant profondément

### 2 • La mobilité des chevilles (talons-orteils)



- Assis, les pieds à plat au sol, à la largeur des hanches, les chevilles alignées avec les genoux, le dos bien droit
- Soulevez les talons du sol en poussant les orteils sur le plancher
- Ensuite, relevez les orteils en les soulevant le plus possible vers le haut
- Mobilisez vos chevilles en respirant doucement
- Répétez 5 à 10 fois en alternant les levées des talons et des orteils

### 3 • La marche sur place



- Assis, les pieds à la largeur des épaules
- Soulevez le genou et la main opposée
- Alternez avec l'autre genou et l'autre main
- Faites 5 à 10 pas alternés en respirant normalement

### 4 • L'extension du genou



- Assis les pieds à la largeur des épaules
- Décollez le dos du dossier
- Prendre appui sur l'assise avec les mains
- Levez le pied en allongeant la jambe et en contractant la cuisse
- Tirez les orteils vers vous en même temps
- Déposez le pied
- Répétez 5 à 10 fois et reprenez l'exercice avec l'autre jambe

# Je bouge

## 5 • Le coup de poing



- En position assise, le dos droit, sans l'appuyer au dossier
- Avancez le poing et ramenez le coude opposé vers l'arrière
- Alternez le mouvement des bras
- Répétez 5 à 10 fois

## 6 • La poussée des deux mains



- Placez vos paumes l'une contre l'autre avec les doigts à la hauteur de la poitrine
- Pressez vos paumes ensemble à travers une bonne expiration
- Relâchez la pression et inspirez
- Répétez 5 à 10 fois

## 7 • Le tir à l'arc



- Allongez le bras sur le côté en pointant les doigts vers le plafond et tournez la tête vers le même côté
- Ramenez le coude opposé vers la direction opposée
- Alternez les bras
- Répétez 5 à 10 fois

## 8 • Le squat sur chaise



*Assurez-vous d'avoir la supervision d'une personne et un appui tel que le dossier d'une chaise supplémentaire ou d'un comptoir placé devant vous*

- Assis, le dos droit, les pieds bien à plat sur le sol, à la largeur des hanches
- Levez-vous en poussant, au besoin, sur les appuis-bras, en expirant
- Assoyez-vous tranquillement en inspirant, utilisez les appui-bras pour contrôler la descente
- Répétez 5 à 10 fois

[santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines](http://santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines)

Produit par Move 50+, propulsé par Sercovie et le ministère de la Famille, en collaboration avec le service de gériatrie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

# Restons en forme dans le confort de notre milieu de vie

Direction programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées

**Objectifs :**

**Mois :**

	SEMAINE 1	SEMAINE 2
JE BOUGE		
JE FAIS TRAVAILLER MES NEURONES		
JE MANGE ET JE BOIS		
JE PARTICIPE AUX SOINS		
JE GARDE CONTACT AVEC MA COMMUNAUTÉ		

# Restons en forme dans le confort de notre milieu de vie

Direction programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées

**Objectifs :**

**Mois :**

	SEMAINE 3	SEMAINE 4
JE BOUGE		
JE FAIS TRAVAILLER MES NEURONES		
JE MANGE ET JE BOIS		
JE PARTICIPE AUX SOINS		
JE GARDE CONTACT AVEC MA COMMUNAUTÉ		

# RESTEZ ACTIF EN TOUT TEMPS

## Je reste motivé

- Augmentez progressivement, selon vos capacités.
- Explorez ensuite d'autres exercices. Préférez un peu d'exercices tous les jours.
- Évitez de faire beaucoup d'exercices d'un coup. Rien de mieux qu'une routine qui vous occupe tout au long de la journée.
- Utilisez votre calendrier pour planifier vos activités de la journée.
- Surveillez l'heure pour varier vos activités.
- Ayez du plaisir à faire vos exercices. Par exemple, mettez de la musique durant vos activités.
- Parlez-en à vos proches et à vos amis pour qu'ils vous encouragent!

***C'est important de demeurer actif pour rester en forme, garder le moral, et maintenir son autonomie.***

***Si vous restez trop longtemps inactif, vous perdrez de vos capacités.***

## Je planifie le retour à la normale

- Identifiez les moyens que vous prendrez pour ajouter des activités dans votre routine.
- Identifiez les personnes qui pourront vous aider dans votre quotidien.
- Identifiez les services que vous recevez à la maison.
- Identifiez les moyens de transport que vous allez devoir utiliser.

## Je contacte les personnes ressources :

- Mon proche aidant : \_\_\_\_\_
- Mon médecin de famille : \_\_\_\_\_
- Mon pharmacien : \_\_\_\_\_
- Mon intervenant pivot : \_\_\_\_\_
- Autre: \_\_\_\_\_



<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca>

## PRÉVENTION DES CHUTES

Téléchargez ces outils pour les transmettre aux aînés !



**Auto-questionnaire** pour déterminer si vous êtes à risque de chutes.

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines/>



Quelques recommandations pour bien choisir une **chaussure**.

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines/>



La prise de **médicaments** peut être un facteur de risque lié aux chutes.

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines/>



Lorsqu'on vieillit, il est important de visiter un **optométriste** tous les ans.

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines/>



Programme de **prévention des chutes** en ligne sur 10 semaines (Français seulement).

<https://www.cnfs.ca/marche-vers-le-futur>



Comment prévenir les chutes?

<http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/prevention-des-chutes/>

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est important pour la santé physique et psychologique de rester actif et de bien manger. Voici des programmes et activités à promouvoir dans les milieux de vie des personnes âgées pour les aider à rester en forme.

**Programme Le GO pour bouger!** 5 blocs d'exercices simples à faire à la maison, disponibles en vidéo ou en fiches à imprimer et adaptés pour répondre tant aux besoins des personnes qui sont déjà bien actives qu'à celles qui utilisent une aide pour se déplacer ou se lever. Il y a un bloc pour tous les niveaux!

- français : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines>

- anglais : <https://santemontreal.qc.ca/en/public/advice-and-prevention/physical-activity-for-seniors>

**Programme ViActive** : Le programme **ViActive** a été conçu pour faire bouger les personnes âgées de 50 ans et plus. Les séances de groupe sont animées par des bénévoles qui ont été formés par nos conseillers **ViActive** et sont offertes gratuitement à travers les Laurentides.

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/prevention-et-promotion-de-la-sante/promotion-de-la-sante-chez-les-aines/#c30223>

## ALIMENTATION

Si vous avez de la difficulté à planifier un repas, à faire les courses ou à vous procurer nourriture ou médicaments, il existe des ressources et des services : Vous pouvez composer le **211 (seulement pour territoires du sud)** pour y avoir accès :

<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2018-06/187-2-alimentation-riche-en-proteines-et-en-energie.pdf>

**Guide alimentaire canadien** : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

**Information Santé Publique** : [https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss\\_laurentides/Sante\\_Publique/Prevention\\_Promotion\\_sante/promotion\\_sante\\_aines/Feuillet-prevention-denutrition.pdf](https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_laurentides/Sante_Publique/Prevention_Promotion_sante/promotion_sante_aines/Feuillet-prevention-denutrition.pdf)

## BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Vous vous sentez isolé? Maintenir une bonne santé mentale, c'est important. Voici des outils :

- Une fois à la maison, qu'est-ce qu'on fait? <https://acsmmontreal.qc.ca/news/outils-pour-les-personnes-de-70-ans-et-plus-et-leurs-proches/>
- Réseau d'éclaireurs en santé psychologique : <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale/reseau-declaireurs-en-sante-psychologique/>
- **Maintenez des liens** avec vos proches grâce à la technologie et à tous les moyens de communication à leur portée. N'hésitez pas à leur recommander de faire appel à des ressources d'aide communautaire.
- **Tel-Aînés** : Écoute et intervention téléphonique : 514 353-2463

## PROCHES AIDANTS

**Proche aidance** : <https://referenceaidancequebec.ca/>

**Guide des aidants** : <https://www.groupemodus.com/livre/guide-des-aidants/>

### **Service Info aidant (SIA)**

L'Appui pour les proches aidants

**Info aidant**: 1 855 852-7784

## AUTRES INFOS : <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/>

### **Guichet d'accès Services soutien à domicile**

Service pour les aînés en perte d'autonomie  
1 833 217-5362

### **Info-Social**

8-1-1, option 2 pour parler à une travailleuse sociale 24/7

### **Ligne Aide Abus Aînés**

Site Internet : <https://www.aideabusaines.ca/>  
1 888 489-2287

**Ressources communautaires locales** : <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale>

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides**

**Québec** 

**Une responsabilité collective**