



Guide Maintien en santé

La santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS, 1946). Tout en tenant compte de vos capacités actuelles, ce guide vous permettra de maintenir votre santé et votre autonomie.

Le guide pour le maintien de la santé vous propose du contenu éducatif ainsi que des conseils sur les sujets suivants :



**Être actif
physiquement**



**Être actif
mentalement**



Prévenir les chutes



Bien s'alimenter



Mieux-être intérieur



Savoir s'entourer

**Scannez notre code QR
pour accéder aux documents et
autres ressources en ligne**



www.maintiensante.ca

Les façons de faire de **l'activité physique** sont nombreuses! Cela ne consiste pas seulement à marcher ou à faire des étirements. Toutes les activités qui entraînent une dépense de votre énergie vous amène à être actif. Donc, faire l'épicerie, danser et jouer avec ses petits-enfants permet d'**être actif dans votre quotidien** !

- Si vous le pouvez, **levez-vous debout à toutes les heures**. Sinon, changez la position de votre corps ou l'endroit où vous êtes assis.
- **Marchez** dans votre appartement ou dans le corridor 2 fois par jour sur une distance modérée, avec votre canne ou marchette si vous en utilisez une.
- Vous trouverez un **programme d'exercice** avec ce guide. Faites régulièrement ces exercices afin de maintenir vos capacités physiques.
- **Participez aux activités** de votre milieu et à celles de votre réseau social.

Réduire la sédentarité

Un **comportement sédentaire** correspond à toute situation d'éveil où la dépense d'énergie est minime en position assise ou couchée. Ex: regarder la télévision, jouer aux cartes, naviguer sur la tablette ou l'ordinateur, lire, etc.

Pour limiter les risques pour sa santé, les aînés doivent **passer moins de 8 heures par jour** à être sédentaires. De plus, un maximum de trois heures doit être passée devant un écran pour les loisirs.

Trucs pour se mettre en action !

- Planifiez les activités dans votre calendrier.
- Inscrivez tous vos efforts dans votre calendrier pour ressentir de la fierté!
- Invitez vos amis ou famille.
- Écrivez un objectif pour la semaine, et placez-le en vue!

Directives canadiennes
en matière de
mouvement pour les
adultes de 65 ans et plus
[csepguidelines.ca/language/
fr/directives/adultes_65](http://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65)

Les activités physiques

La pratique d'activités physique est associée à de nombreux bienfaits pour votre corps, votre cerveau, votre bien-être, votre qualité de vie et pour le maintien de votre autonomie.

Une semaine saine comprends **150 minutes d'activité physique** d'intensité moyenne.





Une bonne santé cognitive :

- C'est d'avoir les capacités mentales pour fonctionner au quotidien ;
- être autonome pour s'adapter à diverses situations et aux changements ;
- maintenir des liens sociaux ;
- continuer de se sentir utile.

Le déclin cognitif « normal » lié au vieillissement

Avec l'âge, il peut être normal de :

- Avoir de la difficulté à **diviser son attention** sur plusieurs tâches simultanées. Exemple: cuisiner et parler en même temps.
- Avoir de la difficulté à **retrouver spontanément un mot** ou un nom que l'on connaît.
- Voir son **temps de réaction augmenter** lors de tâches physiques ou de questions-réponses.
- Les **troubles de la mémoire** font partie du processus de vieillissement et ne signifient pas que vous êtes atteint d'un trouble neurocognitif. En vieillissant, on peut se souvenir d'événements survenus dans le passé et des connaissances acquises. Il peut toutefois être un peu plus difficile d'apprendre et de se rappeler de nouvelles informations.

Comment optimiser son attention ?

1. Identifiez le moment de la journée où il est plus facile de vous concentrer.
2. Installez-vous dans un environnement calme pour mieux vous concentrer.
3. Évitez de faire deux tâches à la fois. (Ex: parler et faire le repas)
4. Portez vos appareils auditifs et vos lunettes.
5. Allez-y à petites doses (15 minutes à la fois) pour les tâches qui demandent beaucoup d'attention.
6. Faites répéter les informations qui vous n'avez pas bien compris.
7. Prenez des notes si cela vous aide à mémoriser de l'information.

Découvrez plusieurs autres trucs utiles pour vous aider au quotidien (vidéos) :

maintiensante.ca/lien/trucsmemoire
↗ (iugm)

*Un déclin cognitif normal causé par le vieillissement ne devrait pas nuire au bon fonctionnement dans votre quotidien. Si c'est le cas, **parlez-en à votre médecin.***



Être actif mentalement

Maintenir son cerveau en santé avec de bonnes habitudes!

Conserver sa vivacité d'esprit est important pour garder une bonne qualité de vie. Tout comme nos muscles, **notre cerveau a besoin de stimulation pour rester vif !**

Les habitudes pour garder son cerveau en santé sont généralement les mêmes à adopter que celles qui aident à prévenir le diabète, les maladies cardiovasculaires et à maintenir une bonne santé globale.



Prendre des moyens pour un cerveau en santé

Faire de l'**activité physique** réduit le risques de développer la maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs

Manger suffisamment pour avoir de l'énergie

Répondre aux éléments qui vous causent du **stress**

Faire vérifier votre **audition** régulièrement

Limiter votre consommation **d'alcool**

Prévenir les **chutes**

Socialiser, créer de nouveaux liens d'amitié et s'engager dans sa communauté

Entretenir une bonne hygiène de **sommeil**

Prendre vos médicaments **tels que prescrits**

Prévenir et traiter la **dépression**

Diversifier vos intérêts (s'initier à de nouvelles activités)



Pour en connaître davantage sur le sujet ou pour regarder de courts vidéos :
alzheimermontreal.ca/ma-sante-cognitive



Prévenir les blessures liées aux chutes



Une chute, c'est un changement soudain et involontaire de votre position à un niveau plus bas (avec ou sans blessure).

Autrement dit, **chuter ce n'est pas uniquement tomber au sol, c'est aussi de tomber sur son lit sans se faire mal**. Il est important de consulter votre médecin ou un professionnel de la physiothérapie si vous avez fait une chute.

*Brochure sur la prévention
des chutes*

maintiensante.ca/lien/chutes

(canada.ca)

Quoi faire pour prévenir les chutes ?

- Prendre les moyens pour vaincre la **peur de chuter** ! Avoir peur de chuter réduit votre équilibre et peut accroître votre sédentarité. Parlez-en à un physiothérapeute.
- Faire les **exercices** requis pour votre condition.
- Faire vérifier votre **vision et votre ouïe** régulièrement.
- Faire **réviser votre médication** régulièrement avec votre pharmacien.
- Adopter **des comportements sécuritaires** et demandez de l'aide.
- **Adapter votre domicile** et votre environnement pour qu'ils soient sécuritaires.
- **Manger sainement** et suffisamment. Une alimentation variée et riche en protéines favorise le maintien de votre masse musculaire et de votre force.
- Une **hydratation suffisante** et régulière peut aider. Par contre, une consommation excessive d'alcool engendre un risque de chute.



Comment prévenir une fracture osseuse ?

La santé de vos os et de vos muscles est la solution !

Passez à l'action!

- **La nutrition** joue un grand rôle dans le maintien de la santé osseuse, particulièrement l'apport en **calcium**.
- **Exercices de renforcement musculaire** : Au moins 2 fois par semaine
- **Exercices d'équilibre** : 2-3 fois par semaine

Débutez doucement

Utilisez une **aide à la marche** au besoin (marchette, canne, etc.)

Veuillez consulter un **kinésologue ou un professionnel de la physiothérapie** si vous êtes incertain du niveau d'activité physique adéquat.



Prévenir les blessures liées aux chutes

Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique ?

L'hypotension orthostatique est un **symptôme** causé par une baisse soudaine de la pression artérielle lors d'un **changement de position**. Par exemple, on peut ressentir ces symptômes au passage de la position assise à la position debout.

Elle se traduit souvent par des **vertiges** et des troubles visuels qui peuvent causer une perte d'équilibre et une chute. Plusieurs autres symptômes sont possibles :



Des **chutes** à répétition peuvent être dues à une hypotension orthostatique non-diagnostiquée. **Parlez-en à un médecin** ou à un physiothérapeute.

Quelques conseils sur les médicaments et le risque de chutes :

- Certains médicaments causent des **étourdissements, de la faiblesse ou de la somnolence**, prévoyez vos activités en conséquence.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les **effets secondaires** possibles de vos médicaments.
- Ne **mélangez pas l'alcool et les médicaments**.

*Il est important de **NE PAS ARRÊTER** votre médication sans avoir parlé avec votre médecin ou pharmacien.*

Et si je faisais une chute ?

- **Parlez-en à votre médecin** ou à un professionnel de la **physiothérapie** pour savoir si un problème de santé en est la cause.
- Pratiquez d'avance **comment se relever du sol** : maintiensante.ca/lien/relever  (AvantÂge)
- Préparez d'avance un **moyen de demander de l'aide** : un système d'appel d'urgence, un voisin qui rend visite chaque jour ou encore le programme PAIR (programmepair.ca)



Le **Guide alimentaire canadien** vous aide à choisir des aliments qui sont sains et variés, afin d'améliorer votre santé, de mieux vous sentir et de réduire le risque de maladies chroniques à long terme :

Aliments protéinés à chaque repas

- Les protéines sont essentielles à la régénération des muscles et de la peau.
- Consommez des protéines à chaque repas pour garder vos forces et vous protéger contre les blessures liées aux chutes.
- Les protéines se trouvent dans la viande, la volaille, le poisson, le lait, les œufs, le fromage, le yogourt, les légumineuses, les noix, le tofu, etc.

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Favorisez l'eau et les liquides non alcoolisés, sans caféine et sans sucre ajouté
- Avec l'âge, les signaux de soif peuvent arriver avec un délai. On peut donc se déshydrater sans avoir soif. Buvez-donc souvent de petites quantités d'eau, sans

Légumes et fruits en abondance

- Riches en fibres, minéraux, antioxydants, vitamines, etc.
- Contiennent les sucres sains qui servent de carburant aux muscles et aux organes.

Choisissez les grains entiers

- Le pain de blé entier, riz brun, ou les flocons d'avoine contiennent des fibres, des minéraux et des vitamines.
- Les fibres sont indispensables pour prévenir la constipation et aident à faire baisser le taux de cholestérol.
- Les fibres créent une sensation de satiété qui aide à maîtriser son poids.

Les aliments ultra-transformés : à éviter !

Ils contiennent beaucoup d'ingrédients ajoutés et ont subi de multiples transformations. Ils contiennent habituellement beaucoup de sel, de gras, de glucides et d'agents de conservation.

Pour les reconnaître et les éviter :
maintiensante.ca/lien/transformes
↗ (coeuretavc.ca)

Les habitudes alimentaires

Pour manger sainement et avec satisfaction, il est important de bien savourer, de prévoir les repas, de prendre le temps de manger ainsi que de prendre conscience de ce que vous mangez.

- **Misez sur le plaisir en mangeant** : écoutez de la musique, dressez une belle table. Mettez de la couleur dans l'assiette et des aliments qui vous font plaisir !
- Planifiez et préparez les repas **avec vos proches** !
- **Prenez le temps de savourer** une variété d'aliments. Utilisez tous vos sens pour savourer chaque bouchée, texture, arôme et saveur. Savourer lentement améliore le plaisir de manger! (maintiensante.ca/lien/savourer ↗)
- Apprenez à **reconnaître la sensation de faim** pour manger avec modération.

Manquez-vous d'appétit ?

Le manque d'appétit peut diminuer grandement l'apport en protéine et autres vitamines et nutriments. Un faible apport en **protéine** augmente le risque de **plaies sur la peau**, augmente la **fonte musculaire** et le risque de **blessures suite à une chute**.

Trucs et recettes si vous manquez d'appétit :
maintiensante.ca/lien/appetit
↗(unlockfood.ca)

- Consommez vos trois repas à des heures régulières, et inclure des protéines dans chaque repas.
- Essayez de manger votre repas principal avant votre salade ou votre soupe. Tentez d'ajouter des protéines, incorporées dans les recettes que vous aimez (lait en poudre, lentilles, protéine végétale texturée - PVT, etc.)
- Prendre 2 ou 3 collations contenant des protéines (fromage, œufs durs, yogourt grec, lait 3,25 %, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, houmous avec crudités ou pita, pois chiches rôtis faibles en sodium, etc.)

Le risque de malnutrition

Si vous répondez "oui" aux deux questions suivantes, vous êtes à risque de malnutrition. Discuter-en avec un médecin ou une nutritionniste.

1. Au cours des 6 derniers mois, avez-vous perdu du poids sans avoir fait exprès ?
2. Depuis plus d'une semaine, mangez-vous moins que d'habitude ?



Suite aux événements malheureux ou difficiles qui se présentent à vous, gardez en tête que vous avez le pouvoir d'améliorer votre moral et votre réponse face à ces événements.

Pour un accompagnement avec ces conseils de mieux-être intérieur, veuillez consulter :

retrouversonentrainqc.ca/adulte-18

Un quotidien qui fait du bien!

Les petits détails et votre **routine du quotidien** sont importants. Lorsque la vie nous apporte un nuage, cette routine aide à rétablir l'intérêt et le sentiment de contrôle pour faire les activités importantes pour vous.

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Évitez les longues siestes dans la journée.
- Réservez un moment à chaque jour pour les activités les plus **importantes pour vous**.
- Apprenez des trucs pour améliorer votre sommeil !
maintiensante.ca/lien/sommeil
 (opiq.qc.ca)
- Réservez un **court moment** à chaque jour pour régler les problèmes qui vous causent du stress.
- Accordez-vous **chaque jour un petit plaisir** (écoutez de la musique, chantez, regardez des photos ou souvenirs, la lecture, les casse-têtes, du dessin, du tricot, etc.)
- Prenez vos repas à des heures régulières.
- **Soignez votre apparence**. Par exemple, prenez une douche, portez des vêtements que vous appréciez, un accessoire qui vous fait plaisir.
- **Discutez avec quelqu'un à chaque jour**, d'un sujet qui vous fait du bien. Et pourquoi pas avec humour? Le rire est en effet très bon pour la santé mentale!

Souligner le positif sur soi et dans nos pensées

- Ayez des pensées et des conversations positives.
- Avant de vous endormir, prenez le temps de penser à quelque chose qui s'est bien passé ou dont vous êtes reconnaissant.
- Célébrez vos réussites. Les petites victoires, comme les grandes, méritent votre attention. Les efforts que vous accomplissez pour votre santé sont remarquables! Vous pouvez même les noter dans un calendrier pour constater tous vos efforts!



Mieux-être intérieur

Les activités, pour le corps, le cerveau et aussi pour l'esprit!

- Participez aux **activités de votre milieu**, ainsi qu'à celles de votre réseau social. Même si l'activité de vous attire pas, elle serait certainement très bénéfique. Et peut-être même que l'activité saura vous surprendre. Veuillez réviser la programmation de votre résidence, et noter celles qui vous attirent le plus :

- **Bougez à chaque jour !** La marche a de multiples bénéfices pour le mieux-être psychologique ainsi qu'à la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété.



- Ayez des projets et des événements prévus dans votre horaire de la semaine. Les rendez-vous aident à se garder impliqué socialement et avec vos proches.
- **Ayez des objectifs réalistes.** Le fait de les atteindre donne de la confiance et un sentiment de satisfaction. Vous pouvez les écrire pour constater tous vos efforts!
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac. Diminuez ou cessez votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

*Soyez à l'écoute de vos **signes de stress, d'anxiété ou de déprime**. Consultez les services d'un professionnel au besoin. Vous n'êtes pas seul à vivre cette situation.*

Aide psychologique immédiate d'urgence : 811 option 2

Vous pensez au **suicide** ? 1-866-appelle ou www.suicide.ca

Accompagnement, information et support pour troubles de santé mentale :
www.relief.ca ou 514-529-3081, poste 100

Alcool

(Aide et référence)
811 option 2

Drogues

(Aide et référence)
1 800-265-2626

Jeu

(Aide et référence)
1 800-461-0140

Savoir s'entourer signifie être en mesure d'entretenir des **relations positives avec l'entourage** et être capable d'aller **chercher de l'aide au besoin**.

En vieillissant, il peut parfois être difficile de maintenir des relations ou d'en créer de nouvelles, sans oublier la perte possible de conjoint(e) et d'ami(e)s. Il est alors important de miser sur la qualité des relations existantes et d'être ouvert à de nouvelles rencontres.



Une réflexion sur la qualité de vos relations

Quelles sont les personnes en qui vous avez confiance ?

Quelles sont les personnes qui vous font sentir bien, qui vous font sourire, rire ?

Quelles sont les personnes pouvant vous aider en cas de problème ?

Quelle sont les personnes qui vous rendent visite ?



Conseil : Appelez ou écrivez à une de ces personnes le plus souvent possible ! N'attendez pas que les gens vous appellent. Prenez l'initiative de prendre des nouvelles ou de discuter avec eux.

*Vous vous sentez **isolés**, sans lien positif avec votre famille et amis ?*

Les Petits Frères de Gatineau

petitsfreres.ca

1-866-627-8653

Créer de nouvelles relations positives et les maintenir

Il peut parfois sembler difficile de créer de nouveaux liens positifs avec son entourage. Voici quelques trucs pour faire le premier pas et stimuler les conversations :

- Posez des questions sur les intérêts, l'emploi du temps et les passions de l'autre. Écoutez sa réponse, sans jugement. Répondez et partagez à votre tour.
- Dans chaque discussion, apprenez à parler d'un sujet positif, entre le temps qu'il fait et les potins des voisins.
- Exprimez vos émotions et essayez de trouver des solutions si vous êtes en conflit avec la personne.
- Si vous savez que certains sujets créent des tensions et que vous n'êtes pas encore prêts à en discuter, parlez d'autre chose! Voici des idées : Des idées de recettes, des traditions ou souvenirs familiaux, raconter un film ou une émission récemment visionnée, discuter d'un livre lu, raconter des anecdotes de voyage, jouer à des jeux cognitifs, raconter une journée typique de son enfance, parler des rêves réalisés ou non, écouter une chanson ensemble, jouer un instrument, chanter... Soyez créatif !



Utilisez les ressources dans la communauté

De nombreuses ressources sont disponibles dans votre communauté, dans votre région et même dans votre province ! Activités, transport, repas à domicile, aide pour accéder à des services, etc., il existe probablement une ressource pour répondre à votre besoin. Vous pouvez obtenir des informations sur les organismes dans votre communauté en composant le **211**.



*Répertoire complet des
services aux aînés en
Outaouais*
maintiensante.ca/lien/211
 (211qc.ca)



Région Outaouais

*FADOQ – Région Outaouais
Fort de plus de 580 000 membres, le Réseau FADOQ rassemble les
personnes de 50 ans et plus pour améliorer et conserver votre
qualité de vie.*

fadoq.ca/outaouais

Le web et le numérique pour votre santé

Accédez au répertoire en ligne pour trouver ces ressources :
maintiensante.ca



 Agir pour bien vieillir	Agir pour bien vieillir (Fondation Ages) agirpourbienvieillir.com	Site web riche en ressources pour le maintien de votre santé
	Lucilab luciapp.ca	Accompagnement en ligne fondé sur la science. Alimentation - Activité physique - Stimulation intellectuelle
 Programmes d'exercices en vidéo	Safe McGill safe-seniors.com/fr Go Pour Bouger move50plus.ca/le-go-pour-bouger	Vidéos et documents Pour tous les niveaux et bien adapté pour tous.
	Move 50+ move50plus.ca youtube.com/@MOVE50PLUS	Davantage d'exercices pour les aînés plus mobiles. Offre un questionnaire pour estimer votre forme physique
	Vidéos « Maintien en santé » maintiensante.ca	Vidéos par les kinésologues du CISSS de l'Outaouais. Exercices adaptés pour personnes à mobilité réduite.
 Stimuler votre cerveau	Jeux et activités pour stimulation cognitive maintiensante.ca/lien/livretscognition  (CIUSSSMCQ)	Série de livrets à imprimer, contenant des centaines d'activités pour le cerveau. Pour tous les niveaux.
	Ateliers de stimulation - Santé cognitive maintiensante.ca/lien/trucsmemoire  (IUGM)	Vidéos - Stratégies efficaces pour faciliter votre attention et votre mémoire dans le quotidien.
	Vidéos « Maintien en santé » maintiensante.ca	Trucs, conseils et exemples d'activités pour garder son cerveau en santé.
	Ohdio : Ici.radio-canada.ca/ohdio Librivox : Application sur tablette ou téléphone	Radio, livres audio, musique, balados
	Zone AVA https://zoneava.ca	Activités et articles pour un vieillissement actif.
	Musées numériques museesnumeriques.ca/projets-finances	Admirez les expositions de divers musées du Canada sur le web.
 Bien s'alimenter	Guide alimentaire canadien guide-alimentaire.canada.ca	Recommandations canadiennes pour une saine alimentation
	L'assiette vitalité (LuciLab) luciapp.ca/fr/articles/3-assiette-vitalite	Affiche démontrant une alimentation équilibrée pour installer sur votre frigo ou partager avec vos proches.
	Manquez-vous d'appétit ? maintiensante.ca/lien/denutrition  (unlockfood.ca)	Surmonter les obstacles liés à la nutrition chez les aînés !

Le web et le numérique pour votre santé

Accédez au répertoire en ligne pour trouver ces ressources :
maintiensante.ca



 Mieux-être intérieur	Cohérence cardiaque Application tablette Respirelax+	Exercices de respiration : Gestion de stress, et bien-être émotionnel
	Enregistrements : Méditation nicolebordeleau.com/mes-meditations	Méditation guidée sur différents thèmes
	Info-deuil infodeuil.ca	Ressources et accompagnement pour les personnes vivant un deuil
 Chutes	Feuillelet d'information sur les chutes maintiensante.ca/lien/livretchutes  (CIUSSSCN)	Guide conçu pour vous et votre famille afin d'améliorer votre sécurité à domicile.
	Vidéo : Se relever après une chute maintiensante.ca/lien/relever  (AvantÂge)	Court vidéo pour savoir comment se relever après une chute
Sommeil	Vidéo : Trucs pour un sommeil de qualité youtube.com/watch?v=1eHvCBAgEc4	Nombreux documents et guide sur le sommeil sans médicament.
	Fiche à imprimer : Hygiène de sommeil maintiensante.ca/lien/sommeil  (OPIQ)	Trucs et habitudes pour améliorer la qualité du sommeil
Maladies chroniques	Vidéos Vitasanté maintiensante.ca/lien/vitasante  (CISSS-gaspésie)	Vidéos d'information et démonstrations : MPOC, diabète, nutrition, pression artérielle, activité physique, etc.
Santé pelvienne et élimination	Santé des femmes (Plancher pelvien) santefemmesvieillissement.ca/patient	Vidéos et fiches sur les fuites urinaires, sa rééducation et d'autres troubles de la santé pelvienne chez les femmes aînées.
Nutrition : Sujets spécifiques	Aliments protéinés maintiensante.ca/lien/proteines  (agirpourbienvieillir)	Liste des aliments contenant le plus de protéines.
	Services alimentaires en Outaouais aqdroutaouais.org/alimentation	Popottes roulantes, cuisines communautaires, aide alimentaire, livraison d'épicerie
	Plan de menu pour diabétiques maintiensante.ca/lien/diabete  (unlockfood.ca)	Menu et recettes soucieuses de l'apport de glucides.
Proche aidance	lappui.org	Guides, cours, ressources et soutien
Maltraitance	Information et ligne téléphonique maintiensante.ca/lien/maltraitance  (quebec.ca)	Information pour le repérage et aide en situations de maltraitance.
Milieus de vie	maintiensante.ca	Documents utiles pour ceux qui côtoient les aînés.