

VIVRE PLUS LONGTEMPS, BIEN VIVRE : VOTRE GUIDE POUR UN VIEILLISSEMENT SAIN

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur ce que vous pouvez faire pour vieillir en santé.
- Sur la façon de rester en santé grâce à la nutrition et à l'exercice.
- Sur des ressources qui appuient le vieillissement sain.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

L'IMPORTANCE DE VIEILLIR EN SANTÉ

Il a été démontré que s'astreindre à une alimentation saine, faire de l'exercice physique régulier, rester socialement actif et éviter certains comportements comme le tabagisme réduisent le risque de développer certaines maladies chroniques. Il a également été démontré que ces comportements prolongent l'espérance de vie d'une personne par jusqu'à 5 ans.



Le vieillissement sain n'est pas seulement vivre plus longtemps, mais également nous permettre de maximiser notre qualité de vie au fur et à mesure que nous vieillissons.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR VIEILLIR EN SANTÉ

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez incorporer à vos activités quotidiennes pour vieillir en santé.

- Adopter une alimentation équilibrée.
- Ne pas fumer.
- Consommer de l'alcool modérément.
- Faire régulièrement de l'exercice physique.
- Dormir et se reposer régulièrement.
- Gérer le stress.
- Recevoir les vaccins recommandés.
- Maintenir ses réseaux sociaux et continuer à s'adonner à des activités sociales et faire des sorties.
- Rester en contact avec son fournisseur de soins de santé.



CONSEILS EN MATIÈRE DE NUTRITION POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS

Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos besoins en matière de nutriments changent. Vous devrez peut-être changer vos habitudes alimentaires quotidiennes pour maintenir un poids sain. Si vous ne faites pas autant d'activité physique, il est également possible que vous deviez consommer moins de calories, en prenant des repas équilibrés contenant des aliments riches en nutriments.

MAINTENIR UN POIDS SAIN

- Mangez régulièrement, en ayant trois repas équilibrés par jour et en ajoutant de petites collations entre les repas.
- Assurez-vous de manger des aliments riches en nutriments.
- Limitez les aliments qui contiennent beaucoup de gras ou de sucre.
- Mangez des aliments riches en fibres alimentaires.
- Réduisez la quantité de sodium (sel) afin d'éviter la rétention d'eau et l'hypertension artérielle (moins de 1 500 mg par jour).
- Buvez plus d'eau pour rester hydraté(e), réduire la constipation et améliorer la digestion.

PORTIONS

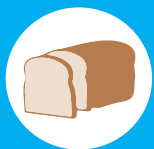
Nombre de portions de chaque groupe d'aliments que vous devriez manger chaque jour :



Fruits et légumes

Portion : 1 fruit, ½ tasse de légumes

- 7 portions pour les hommes
- 7 portions pour les femmes



Céréales

Portion : ½ bagel, 1 tranche de pain

- 7 portions pour les hommes
- 6 portions pour les femmes



Laits et substituts

Portion : ¾ tasse de yogourt, 1 tasse de lait

- 3 portions pour les hommes
- 3 portions pour les femmes



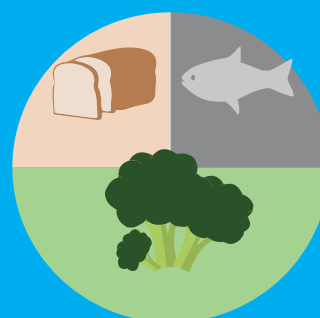
Viande et substituts

Portion : ¾ de tasse de légumes cuits, 2 œufs

- 3 portions pour les hommes
- 3 portions pour les femmes

MÉTHODE DE L'ASSIETTE :

Utilisez la méthode de l'assiette lorsque vous planifiez les repas. Remplissez la moitié de l'assiette avec des légumes, le quart avec de la viande ou des substituts, et le quart avec un légume riche en féculents ou un aliment à grains entiers.



VITAMINES ET MINÉRAUX RECOMMANDÉS

Au fur et à mesure que vous vieillissez, votre corps peut éprouver plus de difficulté à absorber les vitamines et les minéraux dont vous avez besoin. Une alimentation équilibrée (voir page 3) peut souvent vous procurer la totalité des vitamines et des minéraux dont vous avez besoin.



Vous constaterez peut-être que même si vous prenez des repas équilibrés, votre corps n'obtient toujours pas la quantité de vitamines et de minéraux qu'il lui faut. Dans de tels cas, une préparation multivitaminique ou un supplément à faible dose peut s'avérer utile. Votre fournisseur de soins de santé pourrait également vous recommander de prendre un autre supplément de vitamines et de minéraux. Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé et votre pharmacien avant de commencer à prendre des suppléments.

VITAMINES ET MINÉRAUX IMPORTANTS



Vitamine/Minéral	Quantité par jour	Sources
Vitamine D	De 50 à 70 ans = 600 UI 70 ans ou plus = 800 UI	2 tasses de lait par jour
Vitamine B₁₂	2,4 mcg	8 oz de lait de soya = 3 mcg 3 oz de poitrine de dinde = 1,5 mcg 1 tasse de yogourt maigre = 1,5 mcg
Calcium	65 à 70 ans = hommes 1 000 mg et femmes 1 200 mg 70 ans et plus : 1 200 mg	3 portions de lait ou de substituts du lait
Fer	Hommes : 8 mg Femmes : 8 mg	½ tasse de haricots = 2 à 3 mg 1 tasse de légumes verts : 1 à 3 mg 3 oz de bœuf = 2 mg

ÉVITEZ DE FUMER

Les effets à long terme du tabagisme peuvent être extrêmement dangereux pour les adultes plus âgés. Il existe un risque accru de différents problèmes de santé, comme les maladies cardiovasculaires, les troubles respiratoires et le cancer.



Il peut être difficile d'arrêter de fumer, mais il n'est jamais trop tard. Pour obtenir des conseils et des ressources pour arrêter de fumer, consultez le site Web de l'Association pulmonaire du Canada à www.lung.ca/quit.

BOIRE DE L'ALCOOL AVEC MODÉRATION

Si vous choisissez de boire de l'alcool, faites-le modérément. Une consommation excessive d'alcool peut augmenter votre risque de subir des problèmes de santé, y compris la perte de mémoire et les chutes, ou aggraver les troubles actuels dans les années à venir. Les hommes devraient consommer moins de 15 verres par semaine, et pas plus de trois par jour. Les femmes devraient consommer moins de 10 verres par semaine, et pas plus de deux par jour.



La réduction de votre consommation d'alcool vous apportera de nombreux avantages, notamment :

- Une réduction du risque de maladies cardiaques et de diabète.
- Une augmentation du niveau d'énergie et une réduction des sentiments de fatigue.
- Un meilleur sommeil.
- Une meilleure gestion du poids, car l'alcool est riche en calories.

De nombreux médicaments sur ordonnance peuvent être dangereux lorsqu'ils sont consommés avec de l'alcool. Si vous buvez de l'alcool, consulter toujours votre fournisseur de soins de santé concernant vos médicaments.

AVANTAGES DE L'EXERCICE RÉGULIER

L'activité physique et l'exercice réguliers sont utiles pour le maintien de la santé physique et mentale pendant le vieillissement. L'exercice régulier offre des avantages à long terme éprouvés pour la santé.

Les adultes plus âgés devraient s'efforcer de faire 150 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, par tranches de 10 minutes. Il existe de nombreux exercices ou activités quotidiennes que vous pouvez incorporer dans votre routine pour rester actif et en bonne santé.



RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF

Vous pouvez incorporer les exercices ci-dessous dans votre routine pour rester actif et en bonne santé :

- Marche
- Jogging léger
- Cours de danse
- Aquaforme
- Exercices avec chaises
- Yoga
- Exercices d'étirement
- Jardinage
- Sortir son chien
- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur

LE SAVIEZ-VOUS?

Monter 20 escaliers par semaine réduit de 10 % le risque de décès

POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST-ELLE IMPORTANTE?

Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour les adultes plus âgés? Elle :

- Vous donne plus d'énergie.
- Favorise la santé mentale et cognitive.
- Augmente la force physique.
- Favorise un sommeil plus reposant.
- Réduit la sensation de fatigue.
- Maintient ou améliore la santé cardiaque.
- Réduit les sentiments de dépression, d'anxiété ou de stress.
- Améliore le contrôle de la glycémie.
- Maintient la force des os.



L'EXERCICE RÉGULIER CONTRIBUE À LA PRÉVENTION DES CHUTES

Lorsque vous vieillissez, votre risque de tomber ou de trébucher augmente. En fait, chaque année, 1 adulte plus âgé sur 3 tombe. Cela peut causer des blessures graves.

L'exercice régulier peut contribuer à la prévention des chutes :

- En rendant vos muscles et vos os plus solides et plus flexibles.
- En améliorant votre équilibre.
- En améliorant votre coordination et vos temps de réaction.

Le saviez-vous? L'Ontario offre plus de 2 000 cours gratuits d'exercice et de prévention des chutes pour les adultes plus âgés de 65 ans et plus.

Visitez ontario.ca/healthcareoptions pour trouver le cours d'exercice et de prévention des chutes le plus proche dans votre communauté, ou appelez le réseau local d'intégration des services de santé au 310-2222.

COMMENT BIEN DORMIR EN VIEILLISSANT

Lorsque nous vieillissons, il est parfois plus difficile de s'endormir et de rester endormi(e). De nombreux adultes plus âgés se sentent moins satisfaits du sommeil qu'ils obtiennent et se sentent plus fatigués pendant la journée. Le manque de sommeil de qualité peut affecter votre énergie, vos émotions et votre état de santé global.

PENDANT LA JOURNÉE



- Évitez de prendre de gros repas et de boire des liquides pendant quelques heures avant d'aller au lit.
- Limitez ou éliminez l'alcool, la caféine et la nicotine.
- Faites régulièrement de l'exercice, mais pas dans les 2 heures avant d'aller au lit.
- Obtenez une exposition adéquate à la lumière vive pendant le jour.
- Ne faites pas de siestes.
- Levez-vous à la même heure tous les matins.

HEURES DE SOMMEIL



Il n'y a pas de « bonne quantité » de sommeil. Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos besoins en matière de sommeil changent. Il est possible que vous ayez moins besoin de dormir, mais que vous vous sentiez tout aussi reposé(e).

PENDANT LA NUIT



- Assurez-vous que votre chambre à coucher est silencieuse, sombre et fraîche, afin que vous restiez confortable pendant la nuit.
- Si cela vous aide, utilisez des bruits apaisants (p. ex., un ventilateur, un autre appareil, une machine qui génère du « bruit blanc »).
- Sortez les appareils électroniques de la pièce.
- Créez un rituel de sommeil (la même routine chaque soir avant d'aller au lit).
- Si possible, n'utilisez pas d'aides au sommeil ou de somnifères, comme Benadryl, Tylenol PM ou Nyquil, pour vous aider à dormir, car un grand nombre d'entre eux peuvent faire augmenter votre risque de chute.

VACCINS RECOMMANDÉS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS

Bon nombre de Canadiens plus âgés courent un risque accru de développer des maladies évitables. Pour éviter une telle situation, consultez votre fournisseur de soins de santé concernant les vaccins recommandés pour les Canadiens plus âgés :



- Pneumonie (antipneumococcique)
- Zona (Varicelle/Herpes Zoster)
- Tétanos
- Vaccin annuel contre la grippe

MAINTIEN DE RÉSEAUX SOCIAUX SOLIDES

Rester actif sur le plan social et maintenir des relations positives peut vous aider à rester en bonne santé physique et émotionnelle.



Vous pouvez rester social(e) et actif(ve) :

- En faisant du bénévolat dans votre communauté.
- En vous joignant à un groupe qui s'adonne à des activités que vous aimez, par exemple un cours de conditionnement physique ou un club de lecture.
- En suivant des cours ou en trouvant des loisirs qui piquent votre intérêt.
- En vous impliquant auprès du centre local pour adultes plus âgés.
- En vous joignant à un club de conditionnement physique local pour rester physiquement actif(ve).
- En restant en contact avec vos amis, votre famille ou vos collègues de travail par téléphone ou courriel ou en les visitant en personne dans la mesure du possible.

OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?



RESSOURCES POUR L'ALIMENTATION SAINE ET LA NUTRITION

SAINE ALIMENTATION ONTARIO – UN GUIDE VERS UNE SAINE ALIMENTATION POUR LES ADULTES ÂGÉS :

Trouvez des conseils et des idées qui rendront l'alimentation facile et agréable pour les adultes plus âgés.



<http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Alimentation-des-aines/Guide-vers-une-saine-alimentation-pour-les-adultes.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fSeniors-nutrition%2fA-Guide-to-Healthy-Eating-for-Older-Adults>

ALIMENTATION SAINE : VARIÉTÉ ET ÉQUILIBRE

Une série de fiches de renseignements, y compris l'établissement de budgets, la cuisine et des conseils sur une saine alimentation.



<http://www.unlockfood.ca/fr/Seniors.aspx?aliaspath=%2fen%2fSeniors>

SANTÉ CANADA : GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN :

Les recommandations canadiennes en matière de nourriture salubre et de nutrition.



<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>



AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (ASPC) LIGNES DIRECTRICES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ASPC soutient les lignes directrices de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) sur l'activité physique pour les adultes plus âgés.



<https://csepguidelines.ca/fr/adults-65/>

PROGRAMMES DE PROMOTION DE L'EXERCICE PHYSIQUE ET DE PRÉVENTION DES CHUTES

Les adultes plus âgés (65 ans ou plus) peuvent se joindre au plus de 2 000 cours gratuits en Ontario qui les aideront à maintenir leur équilibre et leur force pour prévenir les chutes.



<https://www.ontario.ca/fr/page/programmes-de-promotion-de-l'exercice-physique-et-de-prevention-des-chutes>



Appelez le 211 ou le réseau local d'intégration des services de santé au 310-2222 (aucun indicatif régional requis).

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Le calcium, la vitamine D et la santé des os.
- Amélioration de l'alimentation au fil du vieillissement.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- L'alcool et votre santé.
- La consommation de benzodiazépines chez les adultes plus âgés.
- Le calcium, la vitamine D et la santé des os.
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire.
- Comment reconnaître et gérer le délire.
- Comment reconnaître et gérer la dépression.
- Comment entamer la conversation : la planification préalable des soins.
- Amélioration de l'alimentation au fil du vieillissement.
- Amélioration de l'incontinence urinaire.
- Gestion du stress chez les aidants.
- Gestion de multiples maladies chroniques.
- Gestion des problèmes de santé mentale courants.
- Gestion de la constipation.
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés.
- La prévention des chutes à la maison.
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive.
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés.

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Mauvais traitements envers les aînés.
- Popote roulante.
- Options en matière de transport dans la communauté.
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans.
- Solutions de logement pour les adultes plus âgés.
- Services d'évaluation de la conduite.
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels.

Rendez-vous à www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

REMARQUES



Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :



**The Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.