Ensemble, évitons le déconditionnement

dans les milieux RI-RTF

Ce document vise à vous outiller pour prévenir le déconditionnement de vos résidents en contexte de pandémie.

Afin que vos résidents bougent et maintiennent leur cerveau actif au quotidien, vous trouverez dans ce document :

- des activités pouvant être adaptées à la réalité de votre milieu, à votre horaire et aux capacités de vos résidents;
- des exercices pouvant être réalisés en individuel avec un résident, entre deux résidents ou en groupe.

La page suivante vous guidera dans l'utilisation de ce document.

Si vous souhaitez de l'aide pour l'application dans votre milieu, n'hésitez pas à contacter un intervenant pivot de votre ressource.

Prévention du déconditionnement
Direction des programmes Déficience intellectuelle et trouble du spectre de l'autisme, et Déficience physique
Direction des services multidisciplinaires
CIUSSS de la Capitale-Nationale

Pour vous guider dans ce document

Le document comprend les 3 sections suivantes :

Fiches informatives

- Comment prévenir le déconditionnement (page 4)
- Bien s'hydrater et se nourrir pour garder la forme (page 5)

Activités sociales et cognitives

- Qu'est-ce que je peux faire pour rester actif? (page 7)
- Activités à intégrer au quotidien pour garder le cerveau actif (page 8)
- Idées d'exercices cognitifs pour garder le cerveau actif (page 9)

Exercices physiques

- Consignes générales (page 10)
- Exercices pour les jambes (page 11)
- Exercices pour les bras (page 19)
- Exercices pour le cou et le dos (page 28)

Vous trouverez à la page suivante quelques idées pour faciliter la mise en place des activités proposées dans ce document!

Idées pour l'utilisation de ce document

Voici quelques idées pour faciliter la mise en place des différentes activités proposées dans ce document :

- Proposez des exercices physiques ou cognitifs lors des périodes de transition dans l'horaire.

  Exemples : faire une activité cognitive après un repas, faire un exercice physique avant une activité de groupe.

- Proposez des renforçateurs afin de motiver vos résidents à s'impliquer dans les exercices proposés. Ces motivateurs peuvent être personnalisés à chaque résident ou concerner l'ensemble du groupe.

  Exemples : système de renforçateurs déjà en place, aliment ou boisson, activité privilège. Demander l'avis de l'intervenant pivot au dossier au besoin.

- Impliquez la famille des résidents via des appels vidéo ou lors de visites de proches aidants à la chambre afin que la famille puisse elle aussi participer à la stimulation cognitive, sociale et physique.

Comment prévenir le déconditionnement

Nutrition et hydratation

- Surveillez l'hydratation, l'appétit et les habitudes de consommation d'aliments pour déceler rapidement les changements ou un possible problème d'apport alimentaire.

Bien s'hydrater et se nourrir pour garder la forme (page 5)

Bien-être psychologique

Capacité cognitive

- Encouragez des activités sociales qui génèrent des émotions positives.
- Profitez de toutes les occasions du quotidien pour les stimuler.
- Intégrez des exercices simples pour garder le cerveau actif au quotidien.

Activités sociales et cognitives (page 6)

Condition physique

- Intégrez des actions simples dans le quotidien.
- Favorisez ce que le résident peut faire.
- Faites bouger le résident selon ses capacités.

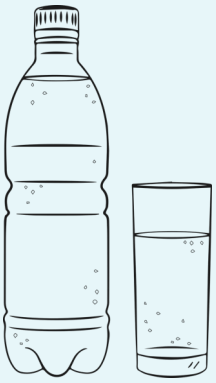
Exercices physiques (page 10)

En contexte de pandémie, il est important de tenir compte des mesures de prévention et contrôle des infections et des directives émises par la santé publique. Pour plus d'informations, consultez les directives du ministère de la Santé et des Services sociaux relatives aux RI et RTF adultes et aînés.

(MSSS, 2020)

Bien s'hydrater et se nourrir pour garder la forme

Pour rester actif, buvez de l'eau tout au long de la journée et mangez bien. Et vous aurez de l'énergie pour vos activités quotidiennes!



Pour être bien hydraté :

- Buvez de l'eau régulièrement.
- Variez vos boissons: tisane, lait ou jus accompagnent agréablement une collation.
- Profitez de la prise de vos médicaments pour prendre un bon verre d'eau. Les repas et les collations sont aussi des bons moments pour boire.

Mangez bien :

- Ayez des repas et des collations équilibrées : des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et une protéine.
- Vous aurez des protéines dans les aliments suivants: produits laitiers, noix, œufs. La viande, le poisson et les fruits de mer fournissent aussi des protéines.

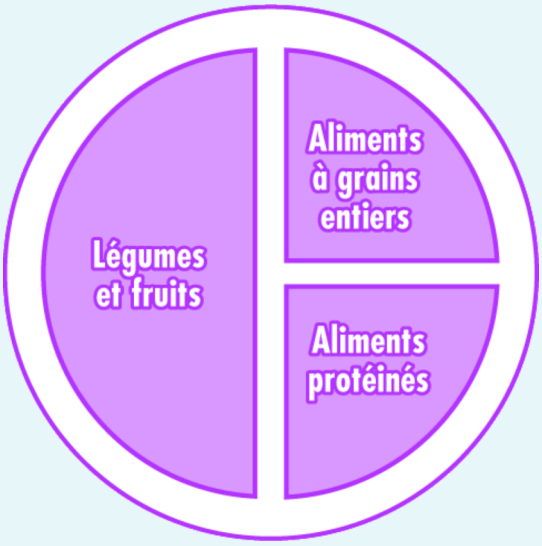


Image : L'Assiette bien manger du Guide alimentaire canadien

Pour plus d'information sur une alimentation équilibrée, consultez le guide alimentaire canadien à l'adresse : https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Activités sociales et cognitives

Cette section comprend :

- L'affiche *Qu'est-ce que je peux faire pour rester actif?* (page 7)
  - ➢ Cette affiche propose aux résidents des trucs simples à intégrer dans leur routine quotidienne pour rester actif.
- Une liste d'activités à intégrer au quotidien pour garder le cerveau actif (page 8)
- Une banque d'idées d'exercices cognitifs pour garder le cerveau actif (page 9)

Pour d'autres activités

(stimulation cognitive, motricité fine, activités de loisirs)

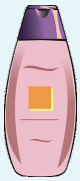
Contactez l'intervenant pivot qui communiquera avec les services socioprofessionnels fréquentés par vos résidents.

En contexte de pandémie, il est important de tenir compte des mesures de prévention et de contrôle des infections et des directives émises par la santé publique. Pour plus d'informations, consultez les directives du ministère de la Santé et des Services sociaux relatives aux RI et RTF adultes et aînés.

«Qu’est-ce que je peux faire pour rester actif?»

Les journées ensoleillées, je vais marcher au moins 5 minutes dehors.

J’amène un élément sur la table avant les repas et je range un élément à la fin du repas.

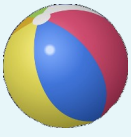


Je participe à mon hygiène en amenant un produit d’hygiène au bain.

Quand j’ai fini de manger, je me lève debout et je m’assois 2 fois.

Quand la musique part, je m’active. Par exemple, je peux me lever debout et danser ou bien rester assis et danser avec les bras dans les airs ou en tapant du pied au sol!

Je change de position régulièrement (au minimum à toutes les 30 minutes).



Je fais des jeux de ballon ou du yoga pour me garder actif.

Activités pour garder le cerveau actif

Voici des activités qui peuvent être facilement intégrées dans le quotidien :

- Demander à la personne de raconter sa journée.

  Exemple : l'employé de soir demande aux résidents de raconter ce qu'ils ont fait pendant la journée, ce qu'ils ont mangé, de résumer l'émission de télévision qu'ils ont écoutée, etc.

- Avant l'hygiène, demander à la personne de nommer l'ensemble des produits/vêtements dont elle a besoin.

- Mettre de la musique connue des résidents et leur demander de chanter les paroles.

- Demander quotidiennement aux résidents la date du jour.

- Susciter les souvenirs.

  Exemple : demander à la personne de choisir une photo dans son album et la questionner quant aux personnes et/ou événements représentés sur la photo.

- Encourager les résidents à contacter leurs proches par téléphone ou vidéo.

- Prendre un journal ou une revue et discuter avec la personne d'éléments qui s'y trouvent et qui suscitent son intérêt.

- Inciter la personne à nommer des gens qu'elle connait.

  Exemple : faire nommer des personnes avec qui elle fréquente l'école ou le centre de jour.

- Fournir du matériel artistique aux résidents (ex: dessin, bricolage) pour faciliter l'expression de la créativité.

- Faire des casse-têtes.

Exercices cognitifs pour garder le cerveau actif

Voici des idées d'exercices cognitifs qui peuvent être intégrés dans la routine quotidienne pour stimuler les capacités cognitives :

- Nommer 5 choses que l'on retrouve dans un endroit distinct; (ex: une chambre, une cuisine, un parc, etc.);
- Nommer 5 animaux de compagnie;
- Nommer 3 objets d'une couleur distincte (ex: rouge, vert, bleu, etc.);
- Compter de 1 à *nombre de jours avant Noël ou le nombre de jours avant son anniversaire;
- Épeler son prénom;
- Demander à la personne à quelle saison nous célébrons la St-Valentin, l'Halloween, Pâques, Noël, son anniversaire, etc.;
- Nommer 5 ingrédients que l'on peut retrouver dans la sauce à spaghetti;
- S'installer près d'une fenêtre et nommer ce que l'on voit à l'extérieur (ex: neige, couleur des voitures qui passent ou couleur des manteaux des piétons, etc.);
- Nommer 3 plats que nous pouvons manger au restaurant préféré de la personne.

Exercices physiques

Cette section présente une banque d'exercices divisée en 3 parties :

- Les jambes (page 11)
- Les bras (page 19)
- Le cou et le dos (pages 28)

Voici quelques consignes pour l'utilisation de cette banque d'exercices :

- Assurez-vous que les résidents portent des vêtements confortables et des souliers fermés et stables avant de débuter les exercices.
- Il est recommandé de bouger minimalement 30 minutes par jour. Les exercices physiques sont une belle occasion pour le faire.

  Suggestion : Piger à chaque jour 2 exercices qui seront faits en groupe à 3 occasions dans la journée.
- Chaque page d'exercices propose 2 versions : debout ou assis. Cela permet de choisir la version qui respecte le niveau d'autonomie et la capacité de chaque résident. En cas de doute, choisissez les exercices assis.
- Un nombre de 10 répétitions est inscrit pour uniformiser le document mais ce nombre peut être ajusté au besoin.
- Si un résident présente des difficultés ou des douleurs lors d'un exercice, cessez l'exercice et choisissez-en un autre.

En contexte de pandémie, il est important de tenir compte des mesures de prévention et de contrôle des infections et des directives émises par la santé publique. Pour plus d'informations, consultez les directives du ministère de la Santé et des Services sociaux relatives aux RI et RTF adultes et aînés.

Exercices pour les jambes

Vous trouverez dans cette section les exercices suivants :

- Marche du soldat
- Pointer les pieds
- Se lever et s'asseoir
- Plier le genou
- Fessiers
- Ouvrir les jambes
- Déplier le genou

Rappel des consignes

- Assurez-vous que les résidents portent des vêtements confortables et des souliers fermés et stables avant de débuter les exercices.
- Chaque page d'exercices propose 2 versions : debout ou assis. Cela permet de choisir la version qui respecte le niveau d'autonomie et la capacité de chaque résident. En cas de doute, choisissez les exercices assis.
- Un nombre de 10 répétitions est inscrit pour uniformiser le document mais ce nombre peut être ajusté au besoin.
- Si un résident présente des difficultés ou des douleurs lors d'un exercice, faites cesser l'exercice et choisissez-en un autre.

Marche du soldat (debout)

1. Prendre appui sur une chaise
2. Lever le genou le plus haut possible et le redescendre
3. Faire la même chose avec l'autre genou
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Marche du soldat (assis)

1. Assis sur une chaise avec le dos droit
2. Lever le genou le plus haut possible et le redescendre
3. Faire la même chose avec l'autre genou
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Monter sur la pointe des pieds (debout)

1. Prendre appui sur une chaise
2. Monter sur la pointe des pieds le plus haut possible
3. Redescendre les talons au sol
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Pointer les pieds (assis)

1. Assis sur une chaise avec le dos droit
2. Amener les orteils le plus près de vous
3. Puis, pointer les pieds comme une ballerine
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Se lever et s’asseoir

1. Avancer les fesses à l’avant de la chaise
2. Se lever debout en poussant sur les bras pour décoller les fesses
3. Rester debout 3 secondes
4. S’asseoir doucement sur la chaise, mains sur les appui-bras
5. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Se lever et s’asseoir

1. Avancer les fesses à l’avant de la chaise
2. Se lever debout en poussant sur les bras pour décoller les fesses
3. Rester debout 3 secondes
4. S’asseoir doucement sur la chaise, mains sur les appui-bras
5. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Plier le genou (debout)

1. Prendre appui sur une chaise
2. Plier le genou pour amener le talon à la fesse
3. Redescendre le pied au sol et plier l'autre genou
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Plier le genou (assis)

1. Assis sur une chaise avec le dos droit
2. Glisser le pied en pliant le genou pour amener le talon vers l'arrière
3. Ramener le pied et faire de l'autre côté
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Fessiers : jambe vers l'arrière (debout)

1. Prendre appui sur une chaise
2. Glisser le pied vers l'arrière jusqu'à ce que le pied décolle du sol
3. Ramener la jambe et faire avec l'autre jambe
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Fessiers : serrer les fesses (assis)

1. Assis sur une chaise avec le dos droit
2. Serrer les fesses et tenir 5 secondes
3. Relâcher les fesses
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Ouvrir les jambes (debout)

1. Prendre appui sur une chaise
2. Glisser le pied sur le côté jusqu'à ce qu'il décolle du sol
3. Ramener la jambe et faire avec l'autre jambe
4. Répéter 10 fois

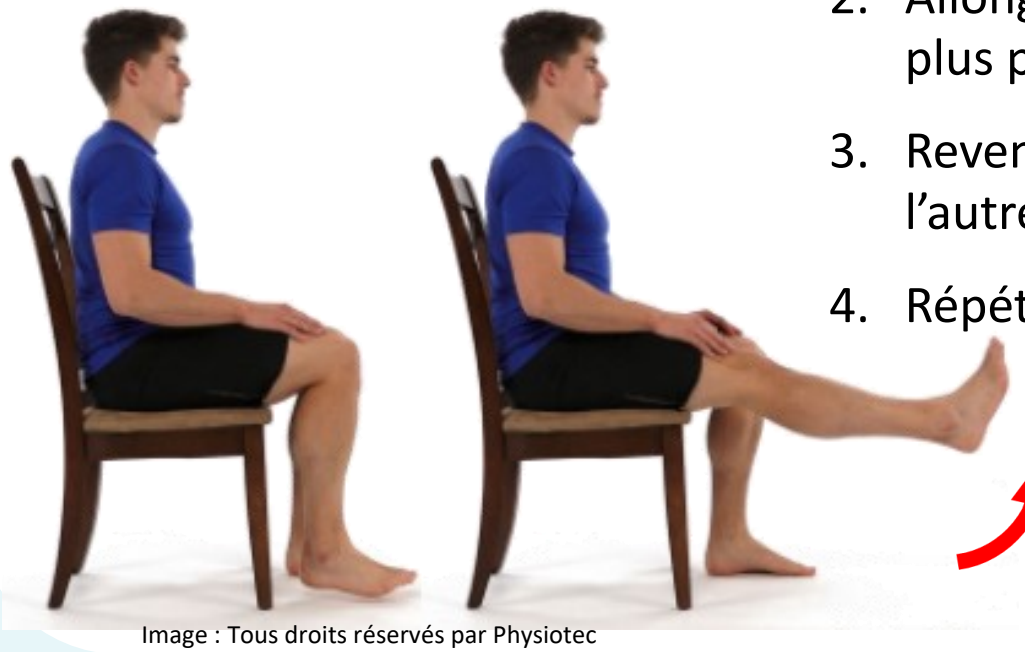
Image : Tous droits réservés par Physiotec

Ouvrir les jambes (assis)

1. Assis sur une chaise avec le dos droit
2. Écarter largement les jambes
3. Ramener les jambes ensemble
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Déplier le genou (assis)



1. Assis sur une chaise avec le dos droit
2. Allonger la jambe le plus possible
3. Revenir et allonger l'autre jambe
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Déplier le genou (assis)

1. Assis sur une chaise avec le dos droit
2. Allonger la jambe le plus possible
3. Revenir et allonger l'autre jambe
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Exercices pour les bras

Vous trouverez dans cette section les exercices suivants :

- Lever les bras vers l'avant
- Lever les bras de côté
- Plier et déplier les coudes
- Main derrière la tête
- Ballerine
- « Je ne sais pas »
- Main derrière le dos
- Ouvrir les bras (coudes près du corps)

Rappel des consignes

- Assurez-vous que les résidents portent des vêtements confortables et des souliers fermés et stables avant de débuter les exercices.
- Chaque page d'exercices propose 2 versions : debout ou assis. Cela permet de choisir la version qui respecte le niveau d'autonomie et la capacité de chaque résident. En cas de doute, choisissez les exercices assis.
- Un nombre de 10 répétitions est inscrit pour uniformiser le document mais ce nombre peut être ajusté au besoin.
- Si un résident présente des difficultés ou des douleurs lors d'un exercice, faites cesser l'exercice et choisissez-en un autre.

Lever les bras vers l'avant (debout)

1. Garder le dos droit
2. Lever les bras vers l'avant le plus haut possible
3. Redescendre les bras
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Lever les bras vers l'avant (assis)

1. Assis avec le dos droit
2. Lever les bras vers l'avant le plus haut possible
3. Redescendre les bras
4. Répéter 10 fois

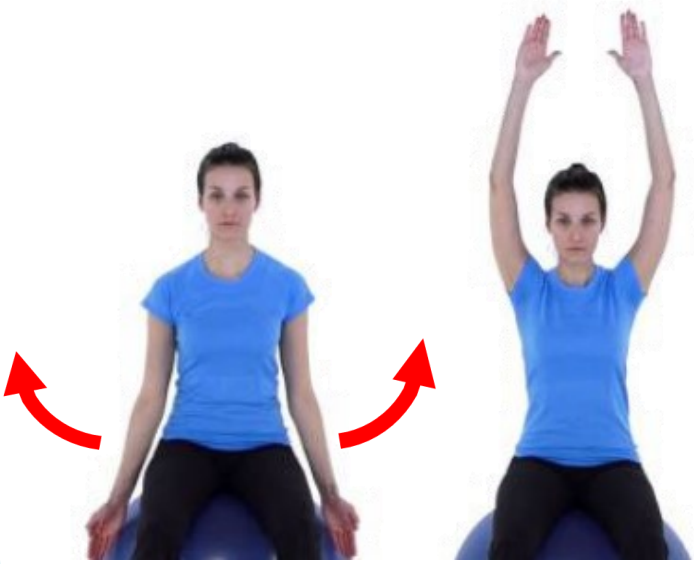
Image : Tous droits réservés par Physiotec

Lever les bras de côté (debout)

1. Garder le dos droit
2. Lever les bras sur les côtés le plus haut possible
3. Redescendre les bras
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Lever les bras de côté (assis)



1. Assis avec le dos droit
2. Lever les bras sur les côtés le plus haut possible
3. Redescendre les bras
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Plier et déplier les coudes (debout)

1. Bras le long du corps
2. Plier les coudes pour toucher vos épaules avec vos mains
3. Allonger les bras complètement
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Plier et déplier les coudes (assis)

1. Assis avec le dos droit, bras le long du corps
2. Plier les coudes pour toucher vos épaules avec vos mains
3. Allonger les bras complètement
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Mains derrière la tête (debout)

1. Debout avec le dos droit
2. Amener les mains derrière la tête
3. Redescendre les mains le long du corps
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Mains derrière la tête (assis)

1. Assis avec le dos droit
2. Amener les mains derrière la tête
3. Redescendre les mains le long du corps
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Ballerine (debout)

1. Debout avec le dos droit
2. Lever un bras au dessus de la tête
3. Incliner le tronc en direction opposée
4. Revenir droit avec bras le long du corps
5. Répéter 10 fois par côté

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Ballerine (assis)

1. Assis avec le dos droit
2. Lever un bras au dessus de la tête
3. Incliner le tronc en direction opposée
4. Revenir droit avec bras le long du corps
5. Répéter 10 fois par côté

Image : Tous droits réservés par Physiotec

«Je ne sais pas» (debout)

1. Debout avec le dos droit
2. Monter les épaules vers les oreilles
3. Redescendre
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

«Je ne sais pas» (assis)

1. Assis avec le dos droit
2. Monter les épaules vers les oreilles
3. Redescendre
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Mains dans le dos (debout)

1. Debout avec le dos droit
2. Amener vos mains dans le dos
3. Ramener les bras le long du corps
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Mains dans le dos (assis)

1. Debout avec le dos droit
2. Amener vos mains dans le dos
3. Ramener les bras le long du corps
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Ouvrir les bras - coudes près du corps (debout)

1. Debout avec le dos droit et coude plié à 90°
2. En gardant les coudes près du corps, éloigner les mains du corps
3. Ramener les mains au ventre
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Ouvrir les bras - coudes près du corps (assis)

1. Debout avec le dos droit et coude plié à 90°
2. En gardant les coudes près du corps, éloigner les mains du corps
3. Ramener les mains au ventre
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Exercices pour le cou et le dos

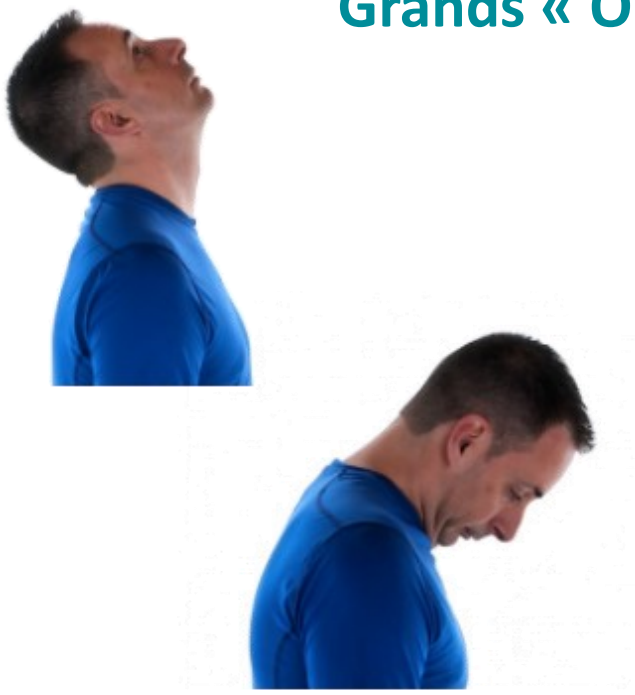
Vous trouverez dans cette section les exercices suivants :

- Grands « oui »
- Grands « non »
- Incliner la tête de côté
- Chat dos rond
- Rotation du haut du corps

Rappel des consignes

- Assurez-vous que les résidents portent des vêtements confortables et des souliers fermés et stables avant de débuter les exercices.
- Chaque page d'exercices propose 2 versions : debout ou assis. Cela permet de choisir la version qui respecte le niveau d'autonomie et la capacité de chaque résident. En cas de doute, choisissez les exercices assis.
- Un nombre de 10 répétitions est inscrit pour uniformiser le document mais ce nombre peut être ajusté au besoin.
- Si un résident présente des difficultés ou des douleurs lors d'un exercice, faites cesser l'exercice et choisissez-en un autre.

Grands « OUI » debout



1. Debout, les pieds de la largeur des épaules
2. Pencher lentement la tête vers l'avant
3. Pencher lentement la tête vers l'arrière
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Grands « OUI » assis

1. Assis sur une chaise stable, les pieds au sol
2. Pencher lentement la tête vers l'avant
3. Pencher lentement la tête vers l'arrière
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Grands « NON » debout

1. Debout, les pieds de la largeur des épaules
2. Tourner lentement la tête de gauche à droite.
3. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Grands « NON » assis

1. Assis sur une chaise stable, les pieds au sol
2. Tourner lentement la tête de gauche à droite.
3. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Incliner la tête de côté (debout)

1. Debout, les pieds de la largeur des épaules
2. Pencher lentement la tête de gauche à droite
3. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Incliner la tête de côté (assis)

1. Assis sur une chaise stable, les pieds au sol
2. Pencher lentement la tête de gauche à droite
3. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Chat dos rond (debout)

1. Debout, les pieds de la largeur des épaules
2. Rouler la tête et les épaules doucement vers l'avant comme un chat
3. Dérouler lentement la tête et les épaules pour s'étirer comme un chat
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Chat dos rond (assis)

1. Assis sur une chaise stable, les pieds au sol
2. Rouler la tête et les épaules doucement vers l'avant comme un chat
3. Dérouler lentement la tête et les épaules pour s'étirer comme un chat
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Rotation du haut du corps (debout)

1. Debout, les pieds de la largeur des épaules
2. Tourner les épaules et le haut du corps lentement vers la droite
3. Répéter vers la gauche
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Rotation du haut du corps (assis)

1. Assis sur une chaise stable, les pieds en appui au sol
2. Tourner les épaules et le haut du corps lentement vers la droite
3. Répéter vers la gauche
4. Répéter 10 fois

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Références consultées pour la réalisation de ce document

CIUSSS de la Capitale-Nationale. (2020) *Restez actif en contexte de pandémie*. Prévention du déconditionnement chez la personne aînée.

CIUSSS de l'Estrie – CHU de Sherbrooke. (2020). *Trucs et conseils pour les aînés : Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19*.

CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (2020). *Programmes pour éviter le déconditionnement physique et cognitif.*

Gouvernement du Canada. (2019). *Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actif.* ISBN 978-0-660-08861-7.

Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (2020). *Directives pour prévenir le déconditionnement des personnes ayant une déficience, un trouble du spectre de l'autisme ainsi que celle ayant une problématique de santé physique nécessitant des services de réadaptation fonctionnelle intensive, modérée ou post-aigue en contexte de pandémie*.

Déconditionnement en contexte de pandémie

Prévention du déconditionnement en milieu RI—RTF

Réalisation

Annie Gauthier, M. Erg DDITSADP

Camille Gingras, TRP DDITSADP

Catarina Denucci, pht professionnelle conseil DSM

Dominique Paquet, pht DDITSADP

Julie St-Pierre, Erg DDITSADP

Laurence Leblanc Massicotte, M. Erg DDITSADP

Marianne Vaugeois, M.Erg DDITSADP

Maude Vaillancourt, stagiaire en physiothérapie

Noémie Boudreault-Castonguay, pht M.Sc. professionnelle conseil DSM

Sophie Poulin, M. Erg DDITSADP

Virginie Pellerin, M. Erg DDITSADP

Collaboration à la réalisation

Camille Ouimet, TRP DDITSADP

Claudine Lemay, erg M.Sc. conseillère cadre DSM

Ève Thériault, M. Erg DDITSADP

Jocelyne Huyen Nguyen, M. Erg DDITSADP

Samuel Auger, TS professionnel conseil DSM

Révision et mise en page

Isabelle Aubé, agente administrative DSM

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Direction des programmes Déficience intellectuelle et trouble du spectre de l'autisme, et Déficience physique (DDITSADP)

Direction des services multidisciplinaires (DSM)

© Centre intégré universitaire de santé et de services de la Capitale-Nationale, Février 2021

Tous droits réservés

L'utilisation du contenu intégral est autorisée à la condition de mentionner la source. Toute reproduction et distribution électronique ou papier est également autorisée, mais uniquement au bénéfice de la clientèle. Toute modification ainsi que l'utilisation commerciale est interdite.