Restez actif en contexte de pandémie

Prévention du déconditionnement chez la personne aînée

Réalisation

Catarina Denucci, pht professionnelle conseil DSM

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

Collaboration à la réalisation

Hélène Riverin, pht M. Sc. conseillère cadre DSM

Claudine Lemay, erg M. Sc. conseillère cadre DSM

Josiane Tremblay, nut conseillère cadre DSM

Andrée Beaudin, ps.éd. chef de service des pratiques professionnelles DSM

Hélène Richard, M.Sc. agente de planification, de programmation et de recherche, CEVQ

Guy Thibault, conseiller en soins infirmiers DSISP

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 services multidisciplinaires (DSM)

© Centre intégré universitaire de santé et de services de la Capitale-Nationale, 2020

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.

Restez actif en contexte de pandémie

Continuez d'être actif physiquement et mentalement, malgré la pandémie!

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;
- Aider à votre sommeil et faire le plein d'énergie.

Ce cahier vous suggère des idées pour préserver votre autonomie et vos capacités.

Vous y retrouverez les sujets suivants :

- Page 2 Restez actif mentalement
- Page 6 Bien vous hydrater et vous nourrir pour garder la forme
- Page 7 Restez actif physiquement
- Page 10 Quelques idées simples pour faire des exercices chez vous
- Page 15 Planifiez vos activités pour rester actif
- Page 17 Gardez votre motivation

Restez actif mentalement

Un bon état psychologique et cognitif est essentiel pour bien fonctionner au quotidien!

Favorisez des activités que vous appréciez et qui vous font vous sentir bien.

Voici des idées :

- Contacter un proche ou un ami.
- Regarder des albums photos.
- Faire des activités artistiques : bricolage, tricot, dessin,…
- Chanter ou écouter de la musique.
- Lire ou écrire vos mémoires.

Mes meilleurs souvenirs…

- Quels sont mes meilleurs souvenirs d'école? _____

_____

- De quelle couleur était ma première chambre? _____

- Comment s'appelait mon premier ami? _____

- Quelles ont été mes plus belles années? _____

_____

- Ce dont je suis le plus fier dans ma vie? _____

_____

_____

- Quel est mon téléroman coup de cœur? _____

_____

Références consultées pour la réalisation de ce cahier

CISSS de la Montérégie-Ouest. (2020). *Trucs et conseils pour les ainés : manger sainement, maintenir une routine et demeurer actif durant la pandémie de la COVID-19*.

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.* CIUSSSMCQ. https://ciusssmcq.ca/covid-19/programme-pour-eviter-le-deconditionnement-physique-et-cognitif/

Gouvernement du Québec. (2016). *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*.

Guilbeault, V. (2020). *Être actif à la maison de manière sécuritaire – Cinq astuces d'une kinésiologue pour bouger régulièrement à la bonne intensité.* Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Kino-Québec. (s.d). *Pour une population plus active—L'influence positive des professionnelles de la santé.* Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. ISBN 2-550-42078-0

Kino-Québec. (2002) (2014). *Être actif sans faire de sports et sans aller au gym!.* ; *Profitez de la vie… Soyez actif! – Trucs et astuces pour les aînés*. Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

MSSS. (2020). *Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne aînée en contexte de pandémie.*

ParticipACTION. (2018). *7 conseils pour rester motivés* ; *21 façons de rendre un bon objectif encore meilleur*.

Société du sport pour la vie. (2017) (2019) (2019). *Le concept de durabilité : vie active*.; *Développement à long terme par le sport et l'activité physique Édition 3.0* ; *Développer la littératie physique – Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens.*

Pour garder votre cerveau actif

- Intégrez quotidiennement des activités stimulantes pour votre cerveau. Par exemple, des mots mystères, des mots croisés, des sudoku, des casse-tête, de la lecture, ...

Voici des exemples d'exercices cognitifs simples pour garder votre cerveau actif

- Sortez un de vos albums photos pour revivre vos souvenirs. En regardant les photos, souvenez-vous :
  - du moment qu'elle été prise,
  - de la saison,
  - qui avait pris la photo,
  - qui était avec vous sur la photo.
  - Demandez-vous quels sont vos sentiments en revoyant ces photos.

- Pensez à 5 choses qui vous rendent heureux. Écrivez-les sur un papier.

- Trouvez le plus de mots possible débutant par une lettre de votre choix (exemple B : bicyclette, ballon...). Changez de lettre à chaque jour. Variantes :
  - Trouvez dans la pièce où vous êtes des objets qui débutent par une même lettre (exemple C : chaise, cuillère…).
  - Énumérez 5 objets de chacune des couleurs suivantes : rouge, vert, blanc et jaune.

Autres exemples d'exercices cognitifs

- Calculez mentalement :
  - À partir de 70, comptez à voix haute, en descendant (exemple 70, 69, 68...).
  - Comptez jusqu'à 100 par bond de 5 (exemple 0, 5, 10…).

- Répondez aux questions suivantes :
  - Nommez 8 villages que vous avez déjà visités.
  - Nommez 6 sortes de desserts que vous aimez.
  - Nommez 8 animaux que l'on voit dans un zoo.
  - Nommez 10 articles que l'on peut acheter à la quincaillerie.
  - Nommez 6 produits d'hygiène.

Vous pouvez inventer d'autres questions en variant les thématiques (ex: repas , plantes, restaurants préférés, météo...).

- Trouvez autour de vous :
  - Quelque chose de vivant.
  - Quelque chose de lourd.
  - Quelque chose qui fait du bruit.
  - Quelque chose qui roule.

Gardez votre motivation

Voici des trucs pour vous motiver à rester actif physiquement et mentalement

- Commencez par de petites actions :
  - Commencez par un exercice simple qui vous intéresse.
  - 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!

Bonne pratique!

Voici un modèle de tableau pour vous aider à planifier vos exercices. Complétez-le en fonction de votre routine!

	Avant-midi	*Après-midi*
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Autres exemples d'exercices cognitifs

- Répondez aux questions suivantes :
  - Quelle fête célèbre-t-on le 14 février?
  - Combien de jours compte le mois d'août?
  - Complétez l'expression suivante : Avoir la chair de …. ….
  - Combien y a-t-il de jours dans une année?
  - Je suis un animal cousin du cheval, mais têtu. Qui suis-je?
  - Quelle chanteuse a chanté « Ça va venir, découragez-vous pas »?

Pour connaitre d'autres activités cognitives, consultez le site du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec au **www.ciusssmcq.ca**

Puis, indiquez dans la barre de recherche :

Programme cognitif

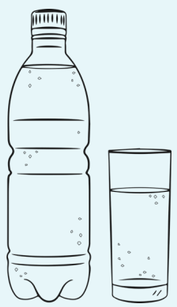
Cliquez ensuite sur le lien **Programme pour éviter le déconditionnement physique et cognitif** qui apparait dans les résultats de recherche.

Ce programme propose des cahiers d'activités cognitives.

Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé si besoin.

Bien vous hydrater et vous nourrir pour garder la forme!

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



- Buvez de l'eau régulièrement pour être bien hydraté toute la journée. Vous pouvez aussi varier 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.

- 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.

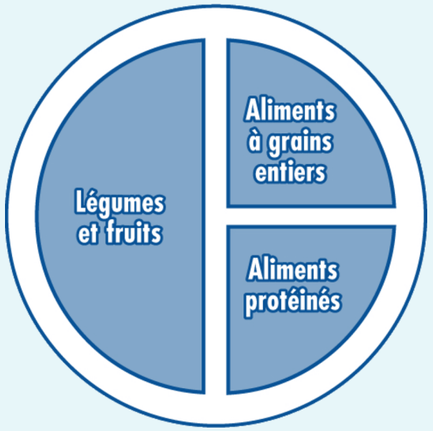


Image : L'Assiette bien manger du Guide alimentaire canadien

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

Planifiez vos activités pour rester actif

Il est plus facile de maintenir ses bonnes habitudes lorsqu'elles sont planifiées dans une routine quotidienne!

Utilisez votre calendrier ou votre agenda pour mieux planifier.

- Choisissez les moments les plus propices de la journée pour faire une activité physique. Inscrivez-les dans votre calendrier.
- Choisissez parmi vos activités préférées celles qui s'intègrent facilement dans votre horaire.

Tous les trucs sont bons pour vous aider à rester actif!

- Laissez un aide-mémoire sur votre frigo.
- Gardez votre cahier d'exercices à un endroit facilement accessible et visible.

Quels sont les trucs que vous souhaitez intégrer dans votre routine quotidienne pour rester actif physiquement et mentalement?

Inscrivez-les ici :

* _____
* _____
* _____
* _____

Marcher de côté

Voici un autre exercice facile à réaliser lorsque vous êtes debout face votre comptoir.

Marchez de côté en longeant votre comptoir.

Revenez ensuite dans la direction opposée, toujours en marchant de côté.

Faites 3 allers-retours pour commencer et augmentez le nombre de répétitions selon vos capacités.

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Pour d'autres idées d'exercices, consultez **www.move50plus.ca**

Move 50+ est une plateforme numérique de conditionnement physique. Cette plateforme vous proposera des exercices selon vos capacités et vos besoins.

Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé si besoin.

Restez actif physiquement

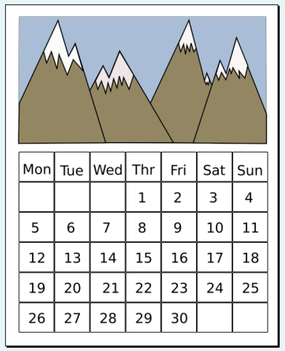
Bougez au moins **30 minutes** chaque jour. Répartissez ces 30 minutes tout au long de votre journée

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger!

Voici quelques astuces pour vous assurer de bouger régulièrement dans la journée

- Levez-vous debout régulièrement dans la journée.

Par exemple, si vous restez assis pendant plus d'une heure, levez-vous pour dégourdir vos jambes. Profitez-en pour aller boire une gorgée d'eau!



- Faites des exercices à tous les jours. Vous pouvez varier les exercices d'une journée à l'autre.
- Regardez les pages suivantes de ce cahier qui donnent des idées d'exercices faciles à faire.
- Gardez votre cahier à la vue pour penser à faire des exercices et à rester actif tout au long de la journée.

Avant de commencer un exercice

- Portez des vêtements confortables et des souliers fermés et stables.
- Choisissez un ou des endroits où vous pourrez 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 (ex. : installez-vous devant l'évier de cuisine ou au comptoir de la salle de bain). Gardez une chaise à proximité de vous si nécessaire pour vous asseoir ou vous appuyer.

Pendant un exercice

- Respectez votre rythme. Allez-y doucement et progressez lentement.
  - Commencez les exercices avec peu de répétitions. Augmentez le nombre de répétitions lorsque l'exercice devient trop facile.
- 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.

N'oubliez pas de boire!

Se lever sur la pointe des pieds

Quand vous êtes debout devant l'évier de la cuisine ou le lavabo de la salle de bain, c'est le moment idéal pour activer vos chevilles et vos mollets!

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Vous pourriez aussi vous appuyer sur le dos d'une chaise pour faire cet exercice.

En appui, levez-vous doucement sur la pointe des pieds, maintenez quelques secondes puis redescendez doucement.

Répétez le mouvement 3 fois pour commencer.

Augmentez progressivement le nombre de répétitions selon vos capacités.

Se lever et s'asseoir

Quand vous êtes assis dans votre salon ou à la table à manger, profitez de l'occasion pour faire de l'exercice!

Levez-vous et rassoyez-vous lentement.

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

Appuyez-vous sur votre chaise si nécessaire lorsque vous faites cet exercice.

Cet exercice est facile à intégrer dans votre quotidien, pendant les pauses d'une émission de télévision ou lorsque vous lisez votre journal à la table à manger.

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Voici deux autres mouvements que vous pouvez faire lorsque vous êtes assis

Soulevez une cuisse, maintenez-la quelques secondes et redescendez-la doucement.

Levez votre pied en tirant les orteils vers vous, maintenez quelques secondes et redescendez doucement.

Faites ces mouvements 3 fois pour commencer en alternant de chaque côté. Augmentez progressivement le nombre de répétitions selon vos capacités.

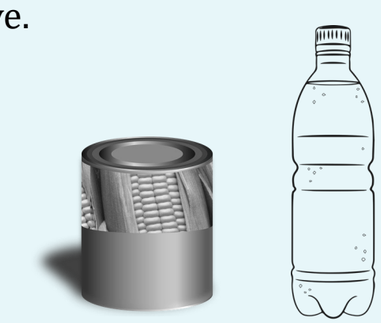
Images : Tous droits réservés par Physiotec

Voici quelques idées pour progresser dans vos exercices

- Augmentez l'amplitude de votre mouvement.
- Augmentez le nombre de répétitions.
- Augmentez le nombre de fois par jour où vous réalisez l'exercice.

Pour des exercices avec les bras...

- Utilisez un poids léger quand les exercices avec les bras sont devenus trop faciles.
  - À titre de poids, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau ou une boite de conserve.



Quelques idées simples pour faire des exercices chez vous

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.

Image : Tous droits réservés par Physiotec

Lever les bras

Lorsque vous êtes assis, vous pouvez faire travailler vos bras.

Par exemple, joignez vos mains ensemble. Levez doucement vos mains vers le haut. Redescendez-les ensuite lentement.

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

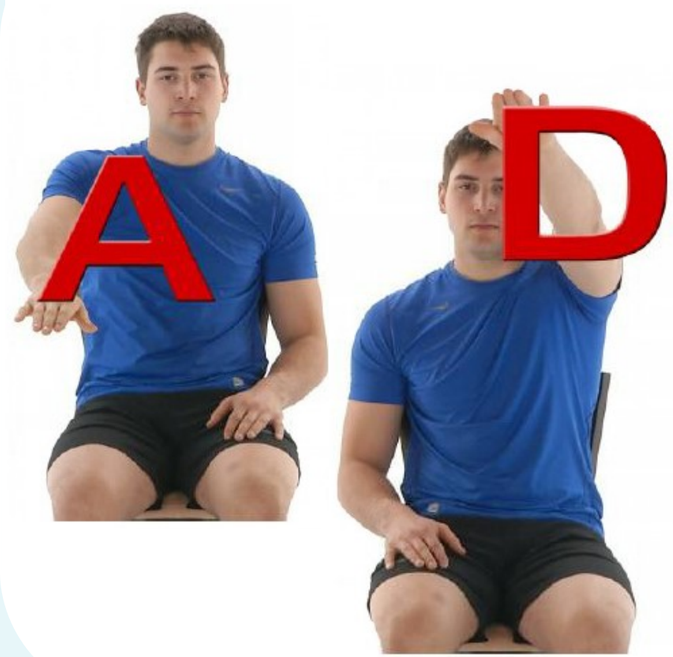


Image : Tous droits réservés par Physiotec

Bouger le bras (alphabet)

Autre exemple lorsque vous êtes assis, vous pouvez tracer les lettres de l'alphabet comme si vous écriviez sur un grand tableau devant vous.

Commencez avec le bras droit. Faites ensuite la même chose avec votre bras gauche.

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