

TRUCS ET CONSEILS POUR LES ÂÎNÉS

MANGER SAINEMENT, MAINTENIR UNE ROUTINE ET
DEMEURER ACTIF POUR PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT

Pour mieux vous guider





1 ALIMENTATION

Nutrition	3
Risque de malnutrition	6
Hydratation	7
Élimination	7

2 SANTÉ MENTALE

Maintenir une routine	8
Prendre soin de soi	8

3 SANTÉ PHYSIQUE

Exercices physiques	10
---------------------------	----

4 COORDONNÉES

Numéros de téléphone utiles et sites à visiter	17
Références	18

Adopter une saine alimentation
et demeurer actif sont essentiels pour
le maintien d'une bonne santé

Vous trouverez dans ce guide des trucs
et conseils pour vous permettre de :

- Rester en bonne santé;
- Préserver votre autonomie;
- Prendre soin de vous;
- Limiter votre risque de chute;
- Conserver votre force physique.

Le contenu de ce feuillet est inspiré du document Trucs et conseils pour les aînés :
Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19,
CIUSSS de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2020



1

ALIMENTATION

L'activité repas qui habituellement est un moment de plaisir et de socialisation s'avère perturbée dans une situation de confinement. Il est important de maintenir une routine d'alimentation, autant pour les repas que pour les collations, afin que ce moment soit agréable.

Pourquoi ne pas inviter des proches par appel vidéo pour partager un repas ?

Nutrition

Conseils pour faire une épicerie par téléphone ou en ligne

- **Soyez prévoyant**, n'attendez pas à la dernière minute pour commander. Actuellement, la demande est très forte et les délais sont plus longs qu'en temps normal.
- **Donnez le plus de détails possible** pour vous assurer d'obtenir les produits que vous aimez. Vous éviterez ainsi les mauvaises surprises comme l'indisponibilité de certaines marques ou de certains formats.

Par exemple, vous pourriez commander ceci :

- Thon pâle marque X, saveur tomate et oignon, format 85 g;
- Supplément nutritionnel liquide de marque X, version Plus Calories, au chocolat, 6 bouteilles;
- Consultez les circulaires ou les sites Internet (ex. : iga.net, maxi.ca, metro.ca) pour avoir plus d'inspiration et d'information sur les produits que vous avez envie de cuisiner;
- **Demandez l'aide d'un proche** qui connaît bien vos habitudes alimentaires.

Idées de repas simples à préparer

- $\frac{1}{4}$ de tasse de fromage cottage + $\frac{1}{2}$ bagel + 1 tasse de lait au chocolat + $\frac{1}{2}$ tasse de compote de pommes;
- Pain doré (1 œuf + un peu de lait + vanille et sucre au goût) + $\frac{1}{2}$ tasse de petits fruits + $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt à la vanille;
- 1 ou 2 œufs à la coque + tranches de tomate + 1 ou 2 rôties + beurre + $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt;
- 1 tasse de soupe aux légumes du commerce + morceaux de poulet cuit + craquelins;
- Filet de poisson congelé assaisonné ou morceaux de poulet rôti + $\frac{1}{2}$ tasse de riz assaisonné rapide (ex. : Uncle Ben's Bistro Express) + $\frac{1}{2}$ tasse de pois congelés.

Pour ne pas vous laisser prendre au dépourvu lorsque vient le temps de préparer un repas, il est conseillé d'avoir à la maison des aliments nutritifs qui vous permettront de cuisiner des petits plats appétissants en un clin d'œil. Les aliments proposés sont à titre indicatif, n'hésitez pas à personnaliser cette liste selon vos goûts!

À retenir :

- Il n'est pas nécessaire de nettoyer tous vos achats;
- **Rincez vos fruits et vos légumes** frais avant de les consommer. Un lavage à l'eau en frottant les surfaces suffit;
- **Lavez-vous les mains** fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes (dès le retour à la maison, après avoir rangé vos achats, après avoir reçu une livraison, avant de cuisiner, avant de manger, etc.).

Quelques idées d'aliments à avoir à la maison

Température pièce

- Gruau, crème de blé
- Banane
- Oignon, pomme de terre
- Beurre d'arachide
- Riz (régulier ou assaisonné à cuisson rapide)
- Pâte alimentaire
- Pain
- Noix

Réfrigérateur

- Lait, yogourt, fromage
- Œuf
- Fruit et légume
- Viande, volaille, poisson

Aliments en conserve

- Thon, saumon, sardine, maquereau (nature ou assaisonné)
- Sauce pour pâtes
- Soupe aux pois, soupe aux lentilles, fèves au lard
- Légume en conserve (tomate, macédoine, etc.)

Congélateur

- Fruit et légume congelé de votre choix (bleuet, maïs, pois, etc.)
- Viande ou volaille cuite
- Repas préparé (contenant de la viande ou plus de 15 g de protéines par portion)
- Filet de poisson (nature ou assaisonné)
- Réserve de pain, bagel, pain aux raisins, etc.

Astuce : Lorsque vous cuisinez, préparez-vous des portions plus grandes pour créer des repas supplémentaires. Congelez-les pour les utiliser lors des journées où vous avez moins d'énergie.

Les protéines: une priorité à chaque repas

Le corps n'a pas de grandes réserves de protéines, d'où l'importance d'en consommer à chaque repas, y compris au déjeuner. Les protéines sont importantes pour vos muscles, votre squelette et votre système immunitaire. Grâce à elles, votre corps peut mieux se protéger contre les chutes, leurs conséquences et limiter le risque de plaies et d'infections. Voici quelques trucs pour ajouter plus de protéines aux repas :

Au déjeuner



Lait

- Ajoutez-en plus dans votre café;
- Préparez votre gruau ou crème de blé avec du lait;
- Accompagnez votre repas d'un verre de lait nature ou au chocolat, ou d'une boisson de soya enrichie;
- Buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales;
- Si vous ne tolérez pas le lait, essayez celui sans lactose.



Oeuf

- Cuisinez-le tourné, brouillé, poché, à la coque, en omelette;
- À la coque, il se conserve une semaine au réfrigérateur;
- Au dîner et au souper, mettez-en au moins deux dans vos sandwichs et omelettes.



Yogourt

- Consommez-le seul, avec des fruits, des noix ou des céréales;
- Si vous avez peu d'appétit, prenez un yogourt à boire;
- Découvrez le yogourt grec ou islandais (skyr) qui contient deux fois plus de protéines que les yogourts ordinaires.



Noix ou beurre de noix

- Tartinez du beurre d'arachide ou d'amande sur vos rôties;
- Ajoutez des noix à vos céréales et yogourts;
- Elles peuvent être entières, hachées ou moulues.



Fromage

- Essayez différentes variétés comme le cottage, très riche en protéines et facile à mastiquer.

Au dîner et au souper



Viande, volaille, poisson et fruit de mer

- Si mastiquer est plus difficile, achetez de la viande ou de la volaille hachée et pensez plus souvent aux poissons et aux œufs;
- Goûtez aux variétés de poissons aromatisés en conserve (thon, maquereau, etc.);
- Mangez du tofu et des légumineuses (ex. : pois chiches, lentilles) et ajoutez-en à vos soupes aux légumes, plats mijotés et sauces;
- Si vous avez moins d'appétit, choisissez des soupes aux pois ou aux lentilles, accompagnées de pain et fromage.



Fromage

- Mettez-en sur vos légumes et dans vos plats.



Lait

- Ajoutez-en à vos potages;
- Terminez le repas par un dessert au lait (ex. : yogourt, tapioca, pouding, blanc-manger);
- Ajoutez du lait écrémé en poudre à vos aliments (ex. : potages, pommes de terre pilées, céréales froides ou chaudes).



Risque de malnutrition

Au cours des 6 derniers mois, avez-vous perdu du poids sans le vouloir ?

Depuis plus d'une semaine, mangez-vous moins que d'habitude ?

Si vous répondez oui à ces deux questions, vous êtes à risque de malnutrition, c'est-à-dire de perdre votre masse musculaire, vos forces et votre autonomie. Les conseils offerts dans ce guide sont d'autant plus importants pour vous.

Élimination

Il est important de maintenir sa capacité à aller à la toilette de façon autonome. C'est pour cette raison qu'il est conseillé d'éviter de commencer à porter une culotte d'incontinence trop rapidement. De plus, marcher pour aller à la salle de bain est un exercice simple qui favorise la régularité.

Si vous observez une nouvelle incontinence (urinaire ou fécale), assurez-vous tout de même de maintenir un horaire régulier d'utilisation de la toilette, afin de limiter l'apparition de ces incontinences.

Si vous perdez du poids de façon involontaire:

- Assurez-vous de prendre au moins 3 repas et idéalement 2 ou 3 collations par jour;
- Mangez les aliments que vous préférez;
- Consommez le repas principal avant la soupe;
- Choisissez des collations riches en protéines (fromage, lait 3,25 % de matière grasse, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.);
- Choisissez des desserts riches en calories (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.);
- Évitez les aliments dits allégés, optez pour les versions régulières;
- Augmentez la quantité d'huile, de beurre, de margarine ou de mayonnaise à vos aliments;
- Prenez un verre de lait, de lait au chocolat ou un supplément nutritionnel liquide entre les repas ou avec vos médicaments;
- Choisissez les suppléments nutritionnels liquides portant la mention « Plus Calories » comme Boost Plus Calories, Ensure Plus Calories, Equate Plus Calories, etc.

Hydratation

Ne pas oublier de bien vous hydrater!

Il est important de boire un minimum de 1,5 litre de liquide par jour, soit 6 verres de 250 ml (1 tasse), et encore plus si vous êtes fiévreux.

Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, jus, tisane). Si vous avez de la difficulté à atteindre cette quantité :

- Gardez toujours un verre à portée de la main;
- Prenez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments;
- Installez une routine si vous oubliez de boire (ex. : 1 verre chaque repas et 1 verre à 10 h, 15 h et 19 h).





2

SANTÉ MENTALE

Il est important de maintenir une routine également au niveau des activités de la vie quotidienne (se laver, manger, etc.), des activités de la vie domestique (préparer des repas, faire son lit, faire la vaisselle, etc.) et des loisirs.

Cela permet de conserver ses repères, de diminuer le stress en plus d'améliorer la qualité de vie.

Maintenir une routine

S'occuper et maintenir une routine quotidienne pour garder le moral

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Éviter les siestes prolongées ou plus nombreuses.
- Prenez votre douche et habillez-vous tous les jours.
- Prenez vos repas à des heures régulières.
- Planifiez votre horaire afin de répartir vos tâches, vos occupations et vos loisirs tout au long de la semaine.
- Identifiez des personnes à qui vous confier en cas de besoin.
- Limitez le temps accordé pour suivre l'actualité. Elle pourrait avoir un effet sur votre humeur.
- Réalisez chaque jour une activité significative qui vous procure du plaisir et vous fait du bien.

Prendre soin de soi

Le confinement et l'isolement peuvent générer beaucoup de stress, d'anxiété, de peur et même de l'ennui. Il est donc important de favoriser un environnement calme à domicile en diminuant le niveau de bruit et en ouvrant les rideaux pour laisser entrer la lumière du jour et de se trouver des nouveaux passe-temps.

Favorisez des activités qui génèrent des émotions positives :

- Discutez avec vos proches, votre famille et vos amis par téléphone;
- Regardez des albums photos;
- Méditez.

Gardez votre cerveau actif :

- Assurez-vous de porter vos appareils auditifs et vos lunettes;
- Utilisez votre calendrier, une horloge, votre montre pour vous situer dans le temps;
- Intégrez des activités qui stimulent vos capacités cognitives dans votre horaire, telles que les mots croisés, le sudoku et les casse-têtes.

Pourquoi ne pas débiter un nouveau loisir?

De nombreuses activités peuvent être débiterées sans expérience. L'apprentissage d'une nouvelle activité aidera aussi à vous garder en bonne santé cognitive.

Exemples de loisirs à essayer :

- Bricolage, peinture, tricot, crochet
- Danser sur une musique que vous appréciez
- Jardiner
- Lire un livre
- Faire de la cuisine
- Chanter
- Écrire sa biographie. Visionner des vidéos inspirant et chaleureux faits par Jeannette Bertrand sur le sujet de l'écriture autobiographique.
<http://centreavantage.ca/ecrire-sa-vie/>

Des loisirs virtuels sont également disponibles (avec accès Internet):

Série télévisée « Les fermiers »

- Dans un cycle de 10 épisodes rythmés par les saisons et les travaux agricoles, la série nous présente ceux et celles qui opèrent concrètement le changement.
<https://www.tv5unis.ca/les-fermiers/saisons/1>

Planète Jardin

- Magazine, articles au sujet des plantes et comestibles (arbres fruitiers, aromatiques, légumes et petits fruits).
<https://planetejardin.ca/>

Magazine l'Actualité

Grands reportages, analyses et réflexions.
<https://lactualite.com/>

La fabrique culturelle

- Plateforme numérique de Télé-Québec qui valorise les arts et la culture québécoise.
<https://www.facebook.com/LaFabriqueculturelle.tv/>

Orchestre symphonique de Montréal

- Concerts en rediffusion et du nouveau contenu chaque semaine. Une belle occasion de remplir vos oreilles de beauté !
<http://www.osm.ca/>

Centre national des arts du Canada

- Performances musicales et autres disponibles sur leur page Facebook.
<https://www.facebook.com/CanadasNAC.CNAduCanada/>

Notre temps

- Jeux en ligne gratuits (mots fléchés, jeux de mémoire, etc.)
www.notretemps.com/jeux

Tricotin

- Banque de patrons et trucs gratuits pour le tricot.
<https://www.tricotin.com/fr/modeles-gratuits.html>



3

SANTÉ PHYSIQUE

Rester inactif peut avoir des conséquences importantes sur vos muscles et augmente les risques de blessures, de chutes et de plaies. Il est donc essentiel de bouger, même dans la maison.

Exercices physiques

Assurez-vous de porter des **chaussures fermées et antidérapantes**, que ce soit pour vous déplacer à l'intérieur ou pour réaliser les exercices ci-joints.

- Levez-vous à toutes les heures;
- Bougez dès que possible;
- Marchez régulièrement à l'intérieur ou à l'extérieur si possible.

Voici des exercices que vous pourrez faire chaque jour, en alternant d'une journée à l'autre. Allez-y doucement et si vous ressentez de la douleur, diminuez votre amplitude de mouvement ou cessez l'exercice. Il est important de faire les exercices **à votre rythme**.

Autres façons de demeurer actif :

- Garder son autonomie pour les soins d'hygiène (se laver, se peigner, se raser, se brosser les dents par soi-même, etc.). Il s'agit d'occasions pour bouger;
- Bouger ses bras et ses jambes par soi-même dès que possible, même en demeurant au lit;
- Faire le plus d'activités par soi-même pour conserver ses forces et ses capacités physiques;
- Faire son lit. Voilà une belle opportunité de faire de l'exercice !

Pour des exercices supplémentaires

La plateforme numérique québécoise de conditionnement physique **Move 50+** propose des programmes d'entraînement disponibles gratuitement permettant aux aînés confinés de demeurer actifs et ainsi minimiser le risque de déconditionnement physique.

<https://move50plus.ca/>

Vous pouvez aussi consulter les exercices du programme **Le GO pour bouger !** qui a été créé pour vous aider à rester actif et à améliorer votre forme physique selon votre niveau antérieur d'activité physique ainsi que vos capacités actuelles.

<https://santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines>

JOUR 1

1. Flexion de l'épaule

- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit et regardez droit devant vous.
- Soulevez un bras devant vous aussi haut que vous le pouvez tout en maintenant le coude bien droit.
- Retournez votre bras vers le bas, à la position initiale.
- Répétez 10 fois avec chaque bras.

Note : Ne haussez pas l'épaule et n'arquez pas le dos. Bougez seulement votre bras.



2. Flexion du genou

- Assoyez-vous sur une chaise le dos droit.
- Levez le pied en tirant les orteils vers vous, puis abaissez-le au sol.
- Répétez 10 fois par genou.



3. Marche sur place, en position assise

- Assoyez-vous sur une chaise sans vous appuyer sur le dossier.
- Soulevez la cuisse droite, puis abaissez-la au sol. Ensuite, soulevez la cuisse gauche, puis abaissez-la au sol. Poursuivez cette alternance afin d'imiter le mouvement de la marche sur place.
- Continuez à alterner les deux côtés pour un total de 10 à 15 mouvements par jambe.



4. Flexion du pied et de la cheville

- Assoyez-vous sur une chaise, le dos bien droit et les pieds légèrement écartés.
- En gardant vos talons au sol, soulevez l'avant de vos pieds aussi haut que possible, puis soulevez les talons en gardant les orteils au sol.
- Répétez 10 fois.



JOUR 2

1. Flexion de hanche, couché sur le dos

- Couchez-vous sur le dos, sur votre lit, avec les jambes allongées.
- Glissez le talon sur le lit vers votre fesse en pliant le genou aussi loin que vous le pouvez. Si vous avez une prothèse totale de la hanche, respectez l'amplitude permise par votre hanche.
- Redescendez le genou vers le lit en étendant la jambe le plus possible. Puis répétez avec l'autre jambe.
- Répétez l'exercice 10 fois par jambe.

Note : Quand vous effectuez ce mouvement, gardez votre genou au centre. Ne le déplacez pas vers l'intérieur ou l'extérieur.



2. Pont (renforcement du fessier)

- Couchez-vous sur le dos sur votre lit, les genoux pliés.
- Élevez vos fesses du sol en contractant vos abdominaux et vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.
- Revenez en position initiale et répétez 10 fois au total.
- Même si vous ne pouvez décoller vos fesses du lit, l'exercice aide à renforcer vos fessiers.



3. Vous lever

- Assoyez-vous sur le bord de votre lit, de votre divan ou d'une chaise fixe. Assurez-vous que vos pieds touchent le sol.
- Séparez vos pieds à la largeur de vos hanches et penchez-vous vers l'avant afin que vos épaules soient au-dessus de vos pieds, puis levez-vous. Vous pouvez vous servir de vos bras pour vous aider à vous lever.
- Revenez lentement en position assise.
- Si vous utilisez une marchette ou un déambulateur, positionnez-le devant vous pendant l'exercice.
- Répétez l'exercice 10 fois.



4. Flexion du coude

- Assoyez-vous sur une chaise le dos droit avec le bras allongé le long du corps.
- Pliez le coude en gardant la paume de votre main vers le haut.
- Redescendez lentement et répétez 10 fois avec chaque coude.



JOUR 3

1. Mini-squat

- Placez-vous debout, derrière une chaise ou un comptoir, et appuyez-vous légèrement.
- Pliez les genoux comme si vous voudriez vous asseoir, puis redressez-vous complètement.
- Assurez-vous de toujours maintenir les pieds à plat au sol et de laisser vos genoux bien alignés avec vos pieds.
- Répétez de 10 à 15 fois selon vos capacités.

Note : Pour augmenter la difficulté de l'exercice, vous pouvez essayer de descendre plus bas.



2. Flexion de la hanche

- Placez-vous debout derrière une chaise ou à côté d'un comptoir.
- Appuyez-vous sur la chaise ou le comptoir avec 1 ou 2 mains.
- Levez le genou le plus haut possible en gardant le dos bien droit et redescendez la jambe lentement.
- Répétez de 10 à 15 fois par jambe.



3. Marche de côté

- Mettez-vous face à un comptoir où une table.
- Appuyez-vous légèrement sur la surface.
- Marchez de côté vers la droite, puis vers la gauche.
- Faites plusieurs allers-retours selon vos capacités.



Attention !

Si vous ressentez un inconfort ou une douleur lors des exercices, adressez-vous à votre **professionnel de la santé** ou à votre **CLSC**.

4. Serrer le poing

- Assoyez-vous sur une chaise, le dos bien appuyé sur le dossier.
- Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez 5 secondes.
- Répétez de 10 à 15 fois par main.



Voici quelques
ressources
à consulter au
besoin.

[illegible]



Références

- Trucs et conseils pour les aînés : Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19, CIUSSS de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2020
- Coronavirus (COVID-19) : Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne aînée isolée dans son milieu de vie en contexte de pandémie, notamment en RPA, RI-RTF et CHSLD, gouvernement du Québec, 2020
- Ici, on s'adapte à vous. Favoriser une approche adaptée à la personne âgée pour éviter le déconditionnement lors de l'hospitalisation, CISSS de Laval
- Restez actif et bougez ! Autonomie fonctionnelle, CISSS de Laval
- Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier, cadre de référence, gouvernement du Québec, 2011
- Vieillesse et routinisation : Une revue de la question, Psychol NeuroPsychiatr Vieil, 2008
- Répertoire culture et loisirs virtuels : Se divertir dans le confort de votre foyer !, Table de concertation en loisirs des Jardins-de-Napierville
- Centre AvantÂge : www.centreavantage.ca
- Move 50+ : <https://move50plus.ca/>
- L'Appui : www.lappui.org

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.