

COMBATTONS LES EFFETS DE LA PANDÉMIE CHEZ LES AÎNÉS



Aînés;
Proches aidants;
Famille;
Amis;
Voisins.

Ce document s'adresse à vous!

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 

© 2021-00

Québec 

5. RENFORCEMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES

- Levez les talons pour contracter les mollets, puis poussez sur les genoux pour créer une résistance.
- Enchaînez avec une ouverture des genoux vers chaque côté, toujours sur la pointe des pieds.
- Revenez à la position de départ.

Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.

2 séries de 10-12 répétitions/ bras,
1 minute de repos entre les séries.



6. ÉLÉVATION DES BRAS SUR LE CÔTÉ (COUDES PLIÉS) AVEC OUVERTURE

- Placez les bras le long du corps avec les coudes pliés à 90 degrés.
- Décollez les bras du corps, les coudes vers l'extérieur, jusqu'à la hauteur des épaules.
- Amenez les mains vers le haut en maintenant les coudes à la hauteur des épaules.
- Refaites le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.

Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.

2 séries de 10-12 répétitions/ bras,
1 minute de repos entre les séries.



7. RETOUR AU CALME

Assoyez-vous, mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Assurez-vous de gonfler uniquement le bas du ventre pendant l'inspiration. Répétez pour 5 respirations profondes en position assise.

Placez-vous debout, prenez 5 respirations profondes en soulevant lentement les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration par le nez, puis les redescendre à vos côtés lors de l'expiration.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin



Les plans d'entraînement sont produits par les finissarts en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke.



VOICI DES RESSOURCES À CONSULTER AFIN DE VOUS SOUTENIR, AINSI QUE VOS PROCHES



CLSC MRC Abitibi	819 732-3271
CLSC MRC Abitibi-Ouest	819 333-2311
CLSC MRC Rouyn-Noranda	819 762-8144
CLSC MRC Témiscamingue	819 629-2420
CLSC MRC Vallée-de-l'Or	819 825-5858
Ligne d'information générale de COVID-19	1 877 644-4545
Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social	811, option 2
Service de consultation téléphonique Info-Santé	811, option 1
La ligne aide abus aînés	1 888 489-2287
Centre de prévention du suicide	1-866-APPELLE (277-3553)
Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19	1 833 784-4397



Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#>

Ministère de la Santé et des Services sociaux

www.msss.gouv.qc.ca

Autres ressources disponibles :

Vous pouvez également consulter votre médecin, votre pharmacien et les autres intervenants du réseau de la santé et des services sociaux.

Protéger sa santé mentale dans le contexte de la COVID-19

Conseils pour les proches



Voici quelques trucs pour soutenir le moral des aînés. Prenez de leurs nouvelles en planifiant une rencontre en personne ou virtuelle plusieurs fois par semaine, établissez une routine bienveillante. Allez prendre une marche ensemble dehors. Apportez votre soutien dans l'adoption de saines habitudes alimentaires et de sommeil.

Enfin, soyez attentif aux manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime décrites dans ce document et référez-les en cas de besoin.

Conseils pour prendre soin de soi

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Osez tendre la main pour demander de l'aide.

Essayez les activités suivantes si possible tous les jours afin de maintenir votre force et votre souplesse. C'est simple et ça donne des résultats!

SUR CHAISE

Les points-clés cités à chaque exercice sont les critères de réussite des mouvements. En tout temps, respectez votre amplitude de mouvement.

0. ÉCHAUFFEMENT

Assoyez-vous, pointez les orteils et effectuez 10 rotations d'épaules vers l'avant, puis 10 rotations d'épaules vers l'arrière.
Répétez 2 fois.

1. EXTENSION DES GENOUX

- Écrasez la jambe sur la chaise pour contracter la cuisse.
- Dépliez le genou pour étendre la jambe.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.
- Effectuez une jambe à la fois.

2 séries de 10-12 répétitions / jambe,
1 minute de repos entre les séries.



2. JOGGING ASSIS

- Levez les genoux vers le plafond en alternance.
- Balancez les bras de chaque côté du corps.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,
1 minute de repos entre les séries.



3. JUMPING JACK

- Ouvrez les jambes vers l'extérieur et amenez les bras à la hauteur des épaules en même temps.
- Ramenez les bras et les jambes près du corps.

Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.

2 séries de 10-12 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.



4. BOXE SUR PLACE

- Serrez les poings.
- Faites une extension des coudes vers l'avant en alternance.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,
1 minute de repos entre les séries.





Prenez en note les activités physiques que vous réalisez dans une journée et parlez-en à vos proches. Ça vous aidera à garder la motivation et ça pourrait leur donner des idées pour bouger eux aussi.

Si vous utilisez une aide à la marche (cane, bâtons de marche, marchette), assurez-vous de bien ajuster la hauteur de votre main sur la poignée. Pour avoir la bonne hauteur, faites l'exercice suivant :

- Pour utiliser une canne ou une marchette : Tenez-vous debout, les épaules relâchées et les bras le long du corps. La poignée devrait être à la hauteur de votre poignet lorsque votre bras est tendu. Pour le bâton de marche, la poignée devrait être à la hauteur de votre coude.



Les signes de stress, d'anxiété et de déprime

Sur votre corps :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.;
- Difficultés de sommeil;
- Diminution de l'appétit;
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue.

Sur vos pensées :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus;
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance;
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité;
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère.

Sur vos relations avec les autres et vos comportements :

- Difficultés de concentration;
- Irritabilité, agressivité;
- Envie fréquente de pleurer sans raison précise;
- Isolement, repli sur soi;
- Difficulté à prendre des décisions;
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments.

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

ASTUCES



- ▷ La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à la situation actuelle. Comptez d'abord sur vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles, mais en cas de besoin, n'hésitez pas et consultez.
- ▷ Essayez de limiter les nouvelles et les potins COVID-19 par jour et tenez-vous informé auprès de sources officielles. Recevoir trop d'information ou des informations contradictoires peut augmenter le stress.



Bougez le plus possible dans le contexte de la COVID-19

Conseils pour les proches



Demandez le plus souvent possible aux aînés qui vous entourent ce qu'ils ont fait comme activité physique aujourd'hui. Lancez-vous des défis et bougez ensemble de façon virtuelle ou en personne à l'extérieur.

Conseils pour bouger tous les jours

- Toutes les minutes d'activité physique comptent. Plier son linge debout à la table de la cuisine, passer l'aspirateur, pelleter la neige, marcher sur le trottoir, monter les escaliers;
- La marche est l'activité physique la plus accessible pour la plupart des gens. Que vous marchiez à l'intérieur ou dehors, ça vous permettra d'avoir des effets positifs sur votre cœur, vos jambes et votre tête;
- Si les conditions le permettent, faites une sortie avec une personne proche ou donnez-vous rendez-vous dans un endroit public. Être accompagné lorsque vous bougez est une bonne façon d'être régulier et de vous sentir en sécurité;
- Profitez des plaisirs d'être actif dehors en adaptant vos activités et vos vêtements aux différentes saisons. L'été, vous pouvez marcher sur le gazon dans les parcs avec de bonnes chaussures antidérapantes. L'automne, apportez-vous un parapluie et portez un coupe-vent pour visiter les oiseaux migrateurs de passage. L'hiver, essayez la marche avec des bâtons et ajoutez des crampons à vos bottes. Le printemps, faites des sorties en plein air pour découvrir les premières fleurs dans le voisinage et en forêt.

Informez-vous des activités disponibles (ex.: Viactive) et des infrastructures près de chez vous auprès de votre municipalité ou de votre CLSC.

Hydratez-vous

Buvez 1,5 litre de liquide par jour (6 tasses) et encore plus si vous êtes fébrile. Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, jus, tisane).

Gardez toujours un verre à portée de 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).



Mise en garde

Il est important de suivre les recommandations du médecin si vous avez une restriction en liquide à la suite d'une condition médicale. Attention aussi à des contre-indications pour la prise de certains médicaments avec du lait ou certains jus (ex. : pamplemousse).

Au cours des 6 derniers mois, si vous avez perdu du poids sans le vouloir et que depuis plus d'une semaine vous mangez moins qu'à l'habitude, vous êtes susceptible de dénutrition. Vous devez en aviser une infirmière ou un médecin afin d'être référé à une nutritionniste.



Bien s'alimenter et bien s'hydrater dans le contexte de la COVID-19

Conseils pour les proches



Demandez le plus souvent possible aux aînés qui vous entourent ce qu'ils ont mangé aujourd'hui. Partagez des idées de repas et des recettes entre vous, achetez aux aînés une bouteille d'eau réutilisable et facilement lavable, aidez-les pour les achats.

Si vous faites votre épicerie par téléphone ou par Internet

- La demande est très forte et les délais plus longs qu'habituellement. Soyez prévoyant et commandez d'avance;
- Pour éviter les mauvaises surprises, donnez le plus de détails possible quand vous commandez, par exemple : thon pâle marque X, saveur de tomate et d'oignon, format 85 g;
- Consultez les circulaires ou les sites Internet (ex. : iga.net, maxi.ca, metro.ca, ReeBee.com) 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 essentielles pour votre liste d'épicerie

Le garde-manger

- Gruau • crème de blé • bananes • oignons • pommes de terre • beurre d'arachide • riz (régulier ou assaisonné à cuisson rapide) • pâtes alimentaires • pain • noix • aliments en conserve (thon, saumon, sardines, maquereau (nature ou assaisonnés) • sauce pour pâtes • soupe aux pois • soupe aux lentilles • légumes (tomates, macédoine, etc.) • fèves au lard

Le réfrigérateur



- Lait • yogourt • fromage • œufs • fruits et légumes • viande • volaille • poisson

Le congélateur

- Fruits et légumes congelés de votre choix (bleuets, maïs, pois, etc.) • viande ou volaille cuites • réserve de pain (bagel, pain aux raisins, etc.) • repas préparé (contenant de la viande ou plus de 15 g de protéines par portion) • filet de poisson (nature ou assaisonné)

LES PROTÉINES : UNE PRIORITÉ À CHAQUE REPAS!

Voici quelques trucs pour inclure des protéines dans chacun de vos repas :

Déjeuner

- Ajoutez plus de lait 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.
- Cuisinez les œufs tournés, brouillés, pochés, à la coque, en omelette. À la coque, il se conserve une semaine au réfrigérateur.
- Yogourt : seul, avec des fruits, des noix ou des céréales. Essayez le yogourt à boire. Découvrez le yogourt grec ou 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.
- Essayez différentes variétés de fromage comme le cottage, très riche en protéines.

Dîner et souper



- Viande, volaille, poisson et fruits de mer : si vous avez de la difficulté à mastiquer, achetez de la viande ou de la volaille hachée et mangez plus souvent du poisson et des œufs;
- Mangez du tofu, des légumineuses (ex. : pois chiches, lentilles) et du fromage 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;
- Ajoutez du lait ou du lait en poudre à vos aliments (potages, pommes de terre pilées, céréales froides ou chaudes). Terminez le repas par un dessert au lait (ex. : yogourt, tapioca, pouding, blanc-manger).

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.



- ▷ Il est important de maintenir une routine pour les repas et les collations, afin que ce moment soit agréable. Pourquoi ne pas inviter des proches par appel vidéo pour partager un repas?
- ▷ Cuisinez des plus gros repas afin d'avoir des restants. Conservez-les au congélateur pour plus tard.