Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment améliorer l’esprit au fil des ans

Alors que la population vieillit, les gens consacrent de plus en plus de temps et d'argent à rester jeunes et en forme. Cependant, bien qu'il ait été démontré qu'une bonne santé mentale peut avoir un impact incroyable sur la qualité de vie d'une personne, peu d'entre eux s'efforcent de prendre soin de leur esprit et de le protéger du vieillissement. Voici des exercices pouvant aider un être cher plus âgé (ou vous-même) à conserver un esprit vif et jeune sans se ruiner ou s'épuiser.



Maintenez des activités sociales. Selon la recherche, les adultes plus âgés qui maintiennent des liens sociaux solides – qu'il s'agisse de bénévolat, de participation à un service religieux, de réunions d'amis, etc. – vivent plus longtemps, possèdent un meilleur système immunitaire et réduisent grandement le risque de démence sénile. Aidez l'être cher à reprendre des activités sociales : vérifiez les programmes offerts par les associations d'aînés ou le centre communautaire local. Votre vieille tante Marguerite aime danser? Encouragez-la à s'inscrire à des cours de salsa. Votre père est un adepte du bridge? Aidez-le à trouver un club de bridge dans la collectivité. De nouvelles activités, en plus de contribuer à tisser des liens, injectent de l'enthousiasme dans la routine.

Stimulez votre esprit. La recherche indique que les adultes plus âgés qui pratiquent de façon habituelle des activités stimulantes jouissent d'une meilleure mémoire et fonctionnent bien au quotidien. Les livres, les jeux, les mots croisés dans le journal du dimanche et même une bonne conversation avec un membre de la famille peuvent contribuer à maintenir la vivacité d'esprit. Et, il n'est jamais trop tard pour retourner à l'école : faites-vous plaisir et inscrivez-vous à un cours d'art dramatique ou offrez-vous des vacances sous le soleil d'Espagne. Ces activités, en plus d'être excellentes pour l'esprit, stimuleront votre moral et votre confiance en soi.

Bougez! Mais oui, cet exercice mental implique de l'activité physique (et peut-être aussi une dépense d'énergie), mais le corps et l'esprit en bénéficieront. En plus des nombreux bienfaits que procure l'activité physique – celle-ci réduit le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, maintient la masse musculaire et la densité des os et réduit la pression artérielle, la recherche suggère que l'exercice, pratiqué avec modération de façon régulière, peut aussi stimuler l'humeur et la confiance, réduire les symptômes de la dépression et améliorer la mémoire. Et les adultes plus âgés n'ont pas besoin de participer à un marathon ou de faire du saut en parachute. La marche, le tai-chi et la natation sont des moyens doux et simples de rester actif. Pour ceux dont la mobilité est réduite, il existe dans les centres communautaires et les établissements de santé des programmes conçus pour les personnes aux prises avec des difficultés physiques.

Sachez quand demander de l'aide. Si vous prodiguez des soins à un adulte plus âgé, il est impératif de consulter un professionnel dès que vous remarquez un changement marqué du comportement ou de l'humeur. Voici des raisons pouvant vous inciter à demander l'aide d'un professionnel :

- une perte de mémoire (pas seulement le nom ou le lieu, mais la situation ou la conversation dans son ensemble)

- l’insomnie ou l’hypersomnie
- des changements radicaux au plan de la personnalité ou de l'humeur
- l’incapacité de communiquer clairement des pensées ou des idées
- des changements marqués sur le plan de l'appétit
- une perte d'intérêt dans les interactions sociales
- une difficulté à effectuer des tâches habituelles
- une perte d'intérêt dans des activités autrefois appréciées

Que vous ayez 37 ou 87 ans, tout effort pouvant stimuler votre activité cérébrale vous apportera, à vous ou à l'être cher, un regain de confiance, de bonne humeur, d'optimisme et une plus grande efficacité au niveau de l'esprit.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.