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.

La sagesse et la santé : les choix éclairés qui permettent de bien vieillir



Bien que peu de gens se réjouissent à l'idée de prendre de l'âge, le vieillissement ne signifie pas que vous devez cesser de pratiquer les activités que vous aimez, abandonner la coquetterie et ouvrir la porte à une série de problèmes de santé. Même si de bons gènes peuvent jouer en votre faveur, l'art de bien vieillir est directement lié à un mode de vie sain. Vous devez donc prendre votre mieux-être en main afin d'aider votre corps et votre esprit à bien vieillir.

Bougez. L'activité physique est essentielle au processus de vieillissement en santé. Faites au moins 30 minutes d'exercice par jour et assurez-vous que votre programme comprend des activités d'endurance, de souplesse et de force. Cherchez des occasions d'intégrer l'exercice à votre vie quotidienne — montez ou descendez l'escalier, stationnez votre voiture à l'autre bout du stationnement et faites une promenade à l'heure du dîner. Choisissez des activités que vous pourrez continuer de pratiquer en vieillissant, comme la natation, le vélo, le yoga ou la marche. Le fait d'intégrer l'activité physique à votre mode de vie vous aidera à atténuer votre stress, à abaisser votre tension artérielle, à maintenir un poids santé et à prévenir de nombreuses maladies liées à l'âge. N'oubliez pas de toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice.

Surveillez votre régime alimentaire. En vieillissant, les gens dépensent moins de calories. De plus, les changements hormonaux pourraient vous rendre sujet à emmagasiner des graisses et abaisser votre densité osseuse. Plus que jamais, vous êtes ce que vous mangez ! Les aliments à haute teneur en gras saturés, gras trans et sucre contribuent à bloquer vos artères, à augmenter votre risque de maladie cardiaque et ont des répercussions sur votre taux de cholestérol. Choisissez des aliments riches en éléments nutritifs tels que les légumes, les fruits, les poissons et les noix, et évitez de consommer des aliments transformés. De plus, en vieillissant, vos reins doivent s'activer deux fois plus pour vous permettre de demeurer hydraté. Aidez-les en buvant beaucoup d'eau.

Abstenez-vous de fumer et buvez avec modération. Le tabagisme et l'alcool peuvent avoir de grandes répercussions sur le processus de vieillissement. En plus d'être à l'origine de la perte du goût et de l'odorat, d'une mauvaise haleine, des rides et du jaunissement des dents et des doigts, le tabagisme augmente votre risque de souffrir d'un cancer, d'une maladie cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral et d'une multitude d'autres problèmes de santé. Le fait de cesser définitivement de fumer procure rapidement des avantages. Non seulement vous améliorerez votre capacité pulmonaire en l'espace de quelques jours, mais, en moins d'un an, vous aurez réduit de moitié le risque d'être victime d'une crise cardiaque liée au tabagisme.

Pour ce qui est de l'alcool, suivez la règle de la modération. Si une consommation d'alcool légère ou modérée offre certains avantages pour la santé, il existe toujours un débat à ce sujet — surtout que certaines études lient l'alcool à certaines formes de cancer ainsi qu'aux maladies du foie, du pancréas et cardiovasculaires. Il est donc recommandé de maintenir votre consommation au minimum. Si vous ne buvez pas du tout, tant mieux !

Établissez des liens. Le fait d'être entouré de membres de la famille et d'amis est bon pour la santé. Il a été démontré que le maintien de liens sociaux étroits améliore le bien-être physique et mental. Par

contre, l'isolement social est lié à la dépression, à l'invalidité et aux maladies chroniques. Joignez-vous à un groupe, faites du bénévolat, impliquez-vous dans votre collectivité, et intégrez à votre vie un grand nombre d'activités sociales. Il n'y a rien de tel pour se sentir jeune de cœur.

Occupez-vous l'esprit. Tout comme vous faites de l'exercice pour maintenir votre corps physique, vous devez faire travailler votre cerveau. Apprenez de nouvelles compétences, lisez tous les jours, intéressez-vous aux différentes cultures et consacrez du temps à vos passe-temps. Vous alimenterez votre créativité, vous maintiendrez votre intérêt dans la vie et vous conserverez votre vivacité d'esprit.

Prenez de bonnes nuits de sommeil. Quel que soit votre âge, de bonnes nuits de sommeil permettront à votre corps de se reposer, de refaire le plein d'énergie et de se réparer. Malheureusement, en vieillissant, des troubles du sommeil tels que l'insomnie, l'apnée du sommeil et l'agitation deviennent plus courants. Pour vous aider à obtenir de sept à huit heures de sommeil par nuit, adoptez un horaire régulier, obtenez suffisamment de lumière solaire durant la journée, faites de l'exercice le matin, évitez les siestes et limitez votre consommation de caféine, surtout vers la fin de l'après-midi.

Agissez de façon proactive. Trouvez un professionnel de la santé que vous aimez et en qui vous avez confiance. Passez les examens médicaux habituels, soumettez-vous à des tests de dépistage et, si vous avez des questions en matière de santé, posez-les à votre médecin. Vous pourrez ainsi déceler les petits problèmes avant qu'ils s'aggravent et vous serez conscient de votre santé générale.

Conservez une attitude positive. Des études ont montré que les personnes qui adoptent une attitude positive vivent plus longtemps, et sont en meilleure santé et plus heureux. Au lieu de regretter votre jeunesse, célébrez vos réalisations. Vous avez acquis de la sagesse, vous êtes entouré d'amis, vous avez une famille merveilleuse et vous avez bien réussi votre cheminement de carrière. L'attitude et la culture au sujet des aînés ont évolué et ceux-ci se perçoivent aujourd'hui comme étant des personnes attrayantes, intelligentes et pleines de vie. Souvenez-vous que vous avez maintenant le temps de penser à vous, à votre santé et à votre bonheur.

Bien que le vieillissement soit une certitude biologique, cela ne signifie pas que vous êtes destiné à voir votre santé physique se dégrader. Même si votre mode de vie actuel n'est pas bénéfique pour votre santé, il n'est jamais trop tard pour effectuer des changements. En adoptant un mode de vie sain qui comprend la pratique régulière d'une activité physique, une bonne alimentation, des liens serrés avec votre famille et vos amis, un repos adéquat et une attitude positive, vous continuerez de vieillir avec grâce et élégance.

© 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.