



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 nutrition et le bien-être d'un aîné qui vous est cher

De simples changements au mode de vie permettent de maîtriser et même de prévenir de nombreuses maladies chroniques. Cependant, certains aînés se montreront réticents à modifier leurs habitudes de vie et offriront de la résistance à vos encouragements les incitant à faire des choix santé. Cela peut s'avérer extrêmement frustrant pour l'aidant naturel, surtout si les habitudes de vie en question contribuent à l'apparition de la maladie.



Efforcez-vous de demeurer enthousiaste et patient envers l'aîné. Faites lui remarquer qu'un mode de vie sain n'est pas toujours synonyme de changements majeurs soudains. Il est préférable d'y aller graduellement que de ne rien faire du tout. Parlez avec lui du choix d'un mode de vie sain et mettez au point des stratégies simples qui l'inciteront à effectuer des changements.

Une alimentation saine

Souvent, les aînés ne ressentent plus le besoin de manger autant qu'avant. En raison de cette réduction de leur apport nutritif, il s'avère encore plus important de s'assurer que leur régime alimentaire leur fournit tous les nutriments dont ils ont besoin.

- Apprenez à l'aîné à rechercher des aliments faibles en gras ou en sodium.
- Parlez des moyens très simples d'ajouter des aliments riches en fibres comme les fruits et légumes et les aliments de grains entiers.
- Encouragez la consommation modérée d'alcool et de caféine.
- Si l'aîné a moins d'appétit, des collations fréquentes et plus légères le soutiendront.
- Demandez à son fournisseur de soins de santé si des comprimés de vitamines sont recommandés.

© 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.

L'exercice

Pour tous les groupes d'âge, l'exercice comporte de nombreux avantages. Il peut redonner de l'énergie, aider à maintenir un poids santé, atténuer le stress, abaisser la pression sanguine et soulager la dépression. De plus, il existe des exercices pouvant contribuer à la prévention et au ralentissement de l'ostéoporose et d'autres maladies.

- Quel que soit son âge, toute personne qui n'a pas l'habitude de faire de l'exercice devrait consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.
- Rappelez à l'ainé que l'exercice peut être agréable et qu'il n'est pas nécessaire de suivre un entraînement rigide. Le jardinage, la natation, le vélo ou une promenade d'un bon pas autour du pâté de maisons constituent d'excellents moyens de faire de l'exercice.
- De nombreux centres commerciaux offrent des programmes de marche; c'est le lieu parfait pour faire de l'exercice à l'année – et une occasion de rencontrer des gens.
- Certains programmes de jour pour les aînés organisent des groupes de marche supervisée.
- Les personnes en fauteuil roulant aussi peuvent faire de l'exercice. Demandez au fournisseur de soins de santé de l'ainé de vous renseigner sur les exercices à l'intention des personnes handicapées.
- Rappelez à l'ainé de ne pas faire de l'exercice lorsque les températures sont extrêmes ou quand la pollution dans l'air est élevée. C'est alors qu'une bonne marche dans un centre commercial constitue une excellente alternative.
- Encouragez l'ainé à boire beaucoup d'eau avant, pendant et après l'exercice.

Le maintien du bien-être émotionnel

De nombreux aînés commencent à perdre leur estime de soi et leur confiance au moment où ils sont confrontés à la perte de leur autonomie et à certains aspects du vieillissement qui imposent des restrictions d'ordre physique. Par la suite, cela peut provoquer une dépression et un retrait social, ce qui tend à aggraver la situation et à rendre l'ainé plus vulnérable aux maladies.

Les signes précurseurs de la dépression comprennent des changements dans les habitudes de sommeil, une perte d'appétit, une confusion mentale et le retrait social. Si vous remarquez ces signes précurseurs chez l'ainé, assurez-vous qu'il consulte un médecin. Celui-ci devra procéder à une évaluation complète afin d'écarter la possibilité de problèmes physiologiques. Par la suite, il pourra recommander à l'ainé de prendre certains médicaments et/ou d'entreprendre une thérapie afin d'obtenir un peu de soulagement.

- Appuyez les efforts de l'ainé afin que celui-ci conserve son autonomie le plus possible. Et que la situation soit claire : vous êtes venu lui apporter du soutien et vous n'avez pas l'intention de vous mêler de ce qui ne vous regarde pas ou de lui imposer votre façon de faire.
- Encouragez l'ainé à maintenir une vie sociale. Si le transport présente un problème, vous ou un membre de la famille pourriez le conduire à son activité. Si ce n'est pas possible, communiquez avec le centre communautaire et renseignez-vous sur les services de transport bénévoles.
- Communiquez à votre parent tout ce que vous savez sur les centres sociaux qui organisent pour les aînés des programmes de loisirs intéressants.

- Encouragez l'ainé à faire de l'exercice sur une base régulière, même s'il ne fait que se promener d'un bon pas autour du pâté de maisons. L'exercice physique éveille l'esprit et renforce l'estime de soi.
- Consacrez de bons moments à l'ainé. Mettez l'accent sur ses forces et sur ses activités habituelles. Et, si les souvenirs le font sourire, parlez du passé.

L'âge entraîne souvent un changement de rythme très différent de celui auquel ils étaient habitués. Grâce à une saine alimentation et à la pratique d'activités physiques modérées, l'ainé pourra maintenir un mode de vie équilibré, quel que soit son âge. Avant d'entreprendre un nouveau régime alimentaire ou une routine de conditionnement physique, l'ainé devrait consulter un médecin.