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.

Vieillir activement

Il n'y a aucune issue possible : nous vieillissons tous. En réalité, les statistiques montrent que l'Amérique du Nord vit tranquillement une « révolution grise ».



Que vous pensiez à votre retraite ou que vous soyez anxieux à l'idée d'aider un être cher à vivre plus longtemps heureux et en santé, voici des conseils pour rendre votre vie physique, sociale et émotionnelle palpitante bien au-delà de l'âge d'or.

L'activité physique

Des os plus fragiles, une douleur chronique et une perte de mobilité: le déclin graduel de la force physique est probablement le cliché le plus marquant du vieillissement. En vieillissant, les gens ont souvent l'impression que leur corps les trahit.

Bien qu'il soit difficile de se résigner à vivre avec une mobilité réduite ou des problèmes de santé chroniques, cela ne veut pas dire qu'il faut cesser toute forme d'exercice. En réalité, la pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à gérer ou améliorer plusieurs problèmes de santé, entre autres, le diabète de type 2, la dépression et l'ostéoporose. Une étude récente sur l'entraînement contre résistance effectuée par l'Université McMaster et à laquelle participaient deux fois par semaine des personnes âgées de 70 ans appuie ce que la science ne cesse de suggérer: la pratique régulière d'une activité physique peut vraiment inverser le processus de vieillissement.

Chez un adulte plus âgé, cette activité physique n'exige pas des appareils dispendieux ou un programme exténuant présentant des risques. Au départ, consultez un médecin afin de déterminer ce que vous, ou la personne que vous aimez, pouvez faire ou non.

De nouveaux moyens d'intégrer l'activité physique au quotidien. Qu'il s'agisse d'un époussetage vigoureux, de marcher jusqu'à l'épicerie ou de ratisser les feuilles, l'exercice peut prendre de nombreuses formes. Essayez d'incorporer à votre vie une variété d'exercices centrés sur l'endurance, l'assouplissement, la force et l'équilibre. Pour obtenir une liste plus détaillée des activités physiques pouvant vous convenir, à vous ou à un être cher, consultez le Guide d'activité physique canadien pour les aînés.

Les programmes spécialisés à l'intention des adultes plus âgés ou des personnes éprouvant des difficultés physiques. De nombreux centres de loisirs offrent des cours de forme physique centrés sur les besoins de leurs participants plus âgés (par exemple, l'entraînement contre résistance pour maintenir la solidité des os) et peuvent accommoder les personnes dont la mobilité est réduite ou souffrant de problèmes chroniques. Pour l'aîné, le fait d'être membre d'un groupe d'activité constitue un excellent moyen d'établir des liens et d'améliorer son humeur. Manifestez votre soutien à l'égard de votre parent âgé et consacrez-lui du temps en agissant à titre de chauffeur pour le conduire à cette activité et le ramener.

Se concentrer sur les aspects positifs d'une situation. Une détérioration physique peut toucher plus que le corps – elle peut avoir des répercussions sur les émotions, entraîner de la frustration et même la dépression. En tant qu'aidant naturel auprès d'un aîné, essayez de souligner les capacités de cette personne que vous aimez. Par exemple, le genou de votre père l'empêche peut-être de marcher aussi

bien qu'avant, mais il peut encore faire de la natation régulièrement (un exercice doux qui contribue à maintenir la force et l'endurance musculaires). Cependant, ne perdez pas la réalité de vue; une surdose d'exercice peut avoir des conséquences néfastes sérieuses.

Améliorer la mémoire

Oublier l'anniversaire d'un ami, laisser la cafetière en marche toute la nuit et même ne pas arriver à se rappeler le numéro de téléphone du voisin, voilà des situations qui se produisent tous les jours dans la vie de la plupart des gens. Cependant, chez de nombreux aînés, ces trous de mémoire entraînent du stress, car ils craignent d'y voir un début de détérioration de leur mémoire.

Heureusement, il est possible d'éviter de perdre une bonne partie de la mémoire et de la souplesse d'esprit – perte habituellement associée au vieillissement, en prenant soin d'exercer les muscles de la matière grise :

S'occuper. Les mots « s'en servir pour ne pas la perdre » s'appliquent très bien à la vivacité d'esprit lors du vieillissement. Maintenez pleinement l'activité des neurones en apprenant une deuxième ou une troisième langue (ou en peaufinant une langue connue), devenez membre d'un club de lecture (non seulement pour la lecture, mais aussi pour les discussions) pouvant stimuler l'esprit. Faites des mots croisés, des grilles de chiffres ou toute autre activité intellectuelle qui vous incitera à mettre de côté la télécommande et à adopter de nouvelles idées, de nouvelles activités ou une nouvelle façon de penser.

Maintenir des liens. La recherche montre que la pratique régulière d'une activité sociale ainsi que de solides relations sociales agissent en quelque sorte comme un vaccin antivieillissement qui contribue à maintenir la résistance du système immunitaire, à réduire sérieusement le risque de démence et, comme le suggère une étude de la Harvard School of Public Health, pourrait même prolonger la vie des aînés. Encouragez ceux-ci à continuer de pratiquer les activités qui les passionnent, que ce soit la peinture, la danse de salon ou le jeu de boules sur pelouse. Si le coût de ces activités se révèle un empêchement, explorez les programmes communautaires moins dispendieux ou demandez aux membres de la famille de se partager les coûts et d'offrir ces cours ou ces activités comme cadeau d'anniversaire ou des fêtes.

Intégrer l'activité physique au quotidien. Au cours des dernières années, la philosophie de l'harmonie du corps et de l'esprit a gagné en popularité et, maintenant, la science commence à appuyer cette théorie. Mis à part les avantages physiques mentionnés précédemment, une recherche publiée par l'Association américaine de psychologie a permis de montrer que les adultes plus âgés et actifs obtenaient de meilleurs résultats que les aînés sédentaires dans la pratique d'activités spatiales et autres activités faisant appel aux fonctions cognitives. Cette étude suggère aussi que les aînés âgés de 65 ans et plus qui font de l'exercice de 15 à 30 minutes trois fois par semaine réduisent leur risque de souffrir d'Alzheimer, même si des facteurs génétiques les prédisposent à cette maladie. Des activités aérobiques telles que la marche ou la natation en particulier semble avoir l'impact le plus positif sur les fonctions cérébrales.

Bien se nourrir. Le fonctionnement du cerveau (et du corps) dépend en grande partie des aliments que nous consommons. Alors qu'une alimentation saine et équilibrée constitue un bon point de départ, les chercheurs découvrent chaque jour un nouvel aliment vedette aux vertus thérapeutiques ou préventives.

Il semblerait que l'acide folique, par exemple, en plus de stimuler le cerveau, protégerait contre des maladies telles que l'Alzheimer et le Parkinson. Mis à part les suppléments alimentaires, les légumes, les asperges, le jus d'orange et les arachides sont d'excellentes sources d'acide folique. Le thé vert est reconnu comme un tonique dont les vertus protègent les personnes âgées contre le déclin du cerveau. Les acides gras oméga-3, habituellement trouvés dans les poissons gras tels que le saumon et le hareng, ralentiraient la détérioration cognitive qu'entraîne le vieillissement.

Nourrissez le corps et l'esprit d'un aîné que vous aimez en partageant avec lui un repas nutritif que vous avez préparé et en vous assurant qu'il apporte chez lui les restes du repas. Vous êtes préoccupé par l'idée que votre parent éprouve peut-être de la difficulté à se préparer tous les jours des repas
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

nourrissants? Des services communautaires tels que la Popote roulante pourraient lui livrer des repas nutritifs et équilibrés peu dispendieux. Renseignez-vous à ce sujet.

Demander de l'aide. Si l'aîné manifeste un changement important de comportement ou si vous remarquez qu'il éprouve de la difficulté à effectuer des tâches quotidiennes, consultez un médecin, car ces signes pourraient indiquer le début d'une dépression (courante et peu souvent diagnostiquée chez les aînés), un problème lié aux médicaments ou le début d'une maladie physique ou cognitive. Les symptômes habituels comprennent, entre autres :

- De la difficulté à préparer les repas ou une perte d'appétit
- Une perte de mémoire (par exemple, oublier une situation ou une conversation)
- Des changements extrêmes touchant la personnalité ou l'humeur
- La confusion
- Un déclin de la propreté personnelle ou de la maison
- Peu ou pas d'énergie
- Des changements dans la façon de s'exprimer
- De la difficulté à se concentrer sur des tâches routinières ou à les effectuer
- Une perte d'intérêt à l'égard de ses amis et de ses passe-temps
- Un effort pour camoufler son angoisse et sa détresse
- L'ignorance de ses responsabilités
- Une tristesse extrême ou une plus grande anxiété

Bien vivre à tous âges

Que vous ayez 28 ans ou 88 ans, pour rester en santé, il ne suffit pas de consommer des fruits et des légumes ou de faire de la bicyclette stationnaire. C'est plutôt un état d'esprit qui reconnaît et englobe les multiples aspects de la vie qui contribuent à créer un mode de vie sain. Bien qu'il soit essentiel d'équilibrer tous ces éléments à tous âges, en vieillissant, pour continuer de s'épanouir et maintenir une bonne qualité de vie, il devient encore plus important de réagir avec diligence et efficacité aux besoins sans cesse changeants.

Vieillir activement, c'est accepter les difficultés et les avantages de la vie; c'est aussi comprendre que la recette d'une bonne santé consiste à trouver un juste milieu en ce qui concerne la santé physique, cognitive et émotionnelle.

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.