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.

Demeurer actif et en santé malgré l'âge

Même si nous ne pouvons prévenir entièrement les effets du vieillissement ou ceux de nombreux problèmes de santé, garder la forme, sur les plans physique et émotionnel, contribue certainement à rendre l'âge d'or agréable. Cependant, pour y parvenir, il est essentiel d'adopter une alimentation saine, de faire de l'exercice et de prendre du repos.



S'alimenter sainement

Pour rester physiquement et mentalement en forme à tout âge, il faut d'abord avoir de bonnes habitudes alimentaires. En plus d'intégrer à leur régime alimentaire les quatre groupes d'aliments – céréales, fruits et légumes, produits laitiers, viande et substituts, les aînés ont sans doute besoin également :

De suppléments de calcium et de vitamine D pour renforcer les os et prévenir l'ostéoporose

- **De fer, de vitamine B12 et d'acide folique,** qui font souvent défaut dans le régime alimentaire des adultes de plus de 55 ans
- **De fibres,** pour maintenir le transit intestinal
- **De moins de gras dans leur alimentation,** afin de prévenir les risques de maladie coronarienne

Faire régulièrement de l'exercice

Trente minutes d'exercice modéré, trois fois par semaine, contribuent à prévenir la perte de la densité osseuse, à réduire la pression sanguine, à améliorer la circulation sanguine et à renforcer le cœur et les poumons. L'exercice peut aussi améliorer l'appétit, le sommeil, l'énergie et la mobilité.

Faire le tour d'un pâté de maisons, nager, suivre des cours de tai-chi ou de conditionnement physique destinés aux aînés (y compris aux personnes à mobilité réduite): ces formes d'exercice sont toutes, pour les aînés, un excellent moyen de faire le plein d'énergie. Cependant, avant d'entreprendre un programme d'activité physique, il faut toujours consulter un médecin.

Penser à la sécurité

Si vous n'avez plus autant de mobilité ou d'agilité qu'avant, il ne faudrait pas oublier de penser à la sécurité dans vos activités de tous les jours. Installez des mains courantes, des rampes, des carpettes antidérapantes, un bon éclairage et d'autres dispositifs de sécurité pour vous déplacer facilement à la maison, en toute sécurité et en toute indépendance.

Prendre soin de son équilibre émotionnel

Les activités récréatives et sociales sont primordiales pour prévenir l'isolement et la solitude, deux situations qui risquent de contribuer à la dépression chez les aînés. Renseignez-vous sur les programmes offerts aux aînés par les centres communautaires ou les lieux de culte locaux. Qu'ils soient consacrés à des cours de peinture ou de langue, au chant en groupe ou à l'initiation à l'informatique, les programmes de jour vous donneront l'occasion de sortir de la maison et de rencontrer des gens qui partagent vos centres d'intérêt.

Le bénévolat est par ailleurs un excellent moyen de conserver un lien avec son milieu et de se sentir utile. Le fait de venir en aide aux autres procure un sentiment de satisfaction à tout âge, qu'il s'agisse de préparer des boîtes à la banque d'alimentation, de lire des histoires aux enfants ou d'aider des immigrants à apprendre une nouvelle langue. Ce sont là des moyens de rester actif et énergique et, qui sait, peut-être même d'apprendre un truc ou deux au passage sur la façon de rester jeune de cœur.

Communiquez avec vos parents et vos amis. Allez les voir régulièrement. Envoyez-leur des courriels, téléphonez-leur ou écrivez-leur souvent, et efforcez-vous de vous rencontrer à l'occasion des fêtes ou d'événements particuliers. Et si vous n'êtes pas en mesure de conduire, faites appel aux services de transport local offerts par des organismes ou des bénévoles.

En plus de leurs activités récréatives et sociales, les aînés ont également besoin de communiquer. Parlez régulièrement à d'autres personnes et dites-leur comment vous vous sentez. Faites-leur savoir comment le fait de vieillir, vos problèmes de santé ou la perte de votre indépendance vous touchent émotionnellement. Si vous avez l'impression de vous replier sur vous-même ou de manifester des symptômes de dépression, assurez-vous d'en parler à votre médecin.

Depuis quelques dizaines d'années, des chercheurs s'ingénient à démontrer ce que la plupart d'entre nous soupçonnent depuis longtemps: l'âge est un état d'esprit. Or, continuer à avoir des activités physiques, sociales et intellectuelles est l'un des meilleurs moyens de rester jeune, de corps et d'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.