

# COMBATTONS LES EFFETS DE LA PANDÉMIE CHEZ LES AÎNÉS



**Aînés**  
**Proches aidants**  
**Famille**  
**Amis**  
**Voisins**

**Ce document s'adresse à vous!**

Merci de mettre en pratique les recommandations incluses dans ce guide pendant et après le confinement.

Consultez les règles de prévention de la COVID-19 du gouvernement du Québec au [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca).



Inspiré des documents suivants :

COMBATTONS LES EFFETS DE LA PANDÉMIE CHEZ LES ÂÎNÉS, CIUSSS de l'Abitibi-Témiscamingue

TRUCS ET CONSEILS POUR LES ÂÎNÉS Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19, CIUSSS de l'Estrie

# VOICI DES RESSOURCES À CONSULTER AFIN DE VOUS SOUTENIR, AINSI QUE VOS PROCHES



Service de consultation téléphonique Info-Santé	811, option 1
Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social	811, option 2
Ligne aide abus aînés	1 888 489-2287 www.aideabusaines.ca
Centre de prévention du suicide	1 866 APPELLE (277-3553)
SOS violence conjugale	1 800 363-9010
L'appui pour les proches aidants d'aînés de la Côte-Nord	1 855 852-7784
Besoin d'aide pour trouver un service? Pour toute question concernant les organismes et les services communautaires	2-1-1
Ligne d'information générale de la COVID-19	1 877 644-4545
Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19	1 833 784-4397
Ou contactez votre CLSC près de chez vous	



Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#>

Ministère de la Santé et des Services sociaux [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

## Autres ressources disponibles :

Vous pouvez également consulter votre médecin, votre pharmacien et les autres intervenants du réseau de la santé et des services sociaux.

# PROTÉGER SA SANTÉ MENTALE DANS UN CONTEXTE DE COVID-19

## Conseils pour les proches



Voici quelques trucs pour soutenir le moral des aînés. Prenez de leurs nouvelles en planifiant une rencontre en personne ou virtuelle plusieurs fois par semaine; établissez une routine bienveillante. Allez prendre une marche ensemble dehors. Apportez votre soutien dans l'adoption de saines habitudes alimentaires et de sommeil.

Enfin, soyez attentif aux manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété, à la solitude et à la déprime décrites dans ce document et référez-les en cas de besoin.

## Conseils pour prendre soin de soi

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Donnez-vous la permission de les partager à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une saine alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Identifiez et limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- Accordez-vous des petits plaisirs (ex. : bricoler, écouter de la musique, prendre un bain, lire, écouter un film, faire du yoga, de la couture ou un casse-tête, colorier, tricoter, etc.);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Reconnaissez et misez sur vos forces personnelles;
- Faites preuve de bienveillance envers vous-même;
- Respectez vos limites (ex. : refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Osez tendre la main pour demander de l'aide.

## Les signes de stress, d'anxiété et de déprime

### Sur votre corps :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux;
- Difficultés de sommeil;
- Diminution de l'appétit;
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue.

### Sur vos pensées :

- Inquiétudes et insécurité;
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance;
- Discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité;
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- Présence de sentiments de découragement, de tristesse, de colère.

### Sur vos relations avec les autres et vos comportements :

- Difficultés de concentration;
- Irritabilité, agressivité;
- Envie fréquente de pleurer sans raison précise;
- Isolement, repli sur soi;
- Difficulté à prendre des décisions;
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments.

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cependant, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.



## Des indices possibles de maltraitance envers les aînés\*

En cette période de pandémie, il importe de demeurer vigilant quant aux risques accrus de maltraitance envers les aînés.

### Exemples de facteurs de risque ou d'indices :

- On ne me donne pas accès à mon courrier et à mon argent;
- On me traite comme un enfant;
- Quelqu'un prend mes décisions à ma place;
- J'ai des blessures que je ne peux pas expliquer;
- Je deviens dépressif, renfermé ou craintif;
- On ne respecte pas mon intimité;
- On m'insulte;
- Je cesse de participer à des événements sociaux;
- On verrouille ma porte de l'extérieur.

Attention, un facteur de risque ou un indice décelé ne révèle pas à lui seul la présence de maltraitance. Il importe d'analyser ces indices afin de valider si ceux-ci sont des indicateurs de maltraitance.

\* Source : CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

### ASTUCES



- ▶ La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à la situation actuelle. Comptez d'abord sur vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles, mais en cas de besoin, n'hésitez pas et consultez.
- ▶ Essayez de limiter les nouvelles et les potins concernant la COVID-19 et tenez-vous informé auprès de sources officielles. Recevoir trop d'information ou des informations contradictoires peut augmenter le stress.



# BOUGER LE PLUS POSSIBLE DANS UN CONTEXTE DE COVID-19

## Conseils pour les proches



Le plus souvent possible, demandez aux aînés ce qu'ils ont fait comme activité physique dans la journée. Lancez-vous des défis et bougez ensemble de façon virtuelle ou en personne à l'extérieur.

## Conseils pour bouger tous les jours

- Toutes les minutes d'activité physique comptent; plier son linge debout à la table de la cuisine, passer l'aspirateur, pelleter la neige, marcher sur le trottoir ou monter les escaliers;
- La marche est l'activité physique la plus accessible pour la plupart des gens. Que vous marchiez à l'intérieur ou dehors, cela vous permettra d'avoir des effets positifs sur votre cœur, vos jambes et votre tête;
- Si les conditions le permettent, faites une sortie avec une personne proche ou donnez-vous rendez-vous dans un endroit public. Être accompagné lorsque vous bougez est une bonne façon d'être régulier et de vous sentir en sécurité;
- Profitez des plaisirs d'être actif dehors en adaptant vos activités et vos vêtements aux différentes saisons. L'été, vous pouvez marcher sur le gazon dans les parcs avec de bonnes chaussures antidérapantes. L'automne, apportez-vous un parapluie et portez un coupe-vent pour visiter les oiseaux migrateurs de passage. L'hiver, essayez la marche avec des bâtons et ajoutez des crampons à vos bottes. Le printemps, faites des sorties en plein air pour découvrir les premières fleurs dans le voisinage et en forêt. Informez-vous des activités disponibles (ex. : Viactive) et des infrastructures près de chez vous auprès de votre municipalité ou de votre CLSC.

Essayez les activités suivantes si possible tous les jours afin de maintenir votre force et votre souplesse. C'est simple et ça donne des résultats!

## SUR CHAISE

Les points-clés cités à chaque exercice sont les critères de réussite des mouvements. En tout temps, respectez votre amplitude de mouvement.

### 1. ÉCHAUFFEMENT

Assoyez-vous, pointez les orteils et effectuez 10 rotations d'épaules vers l'avant, puis 10 rotations d'épaules vers l'arrière.  
Répétez 2 fois.



### 2. EXTENSION DES GENOUX

- Écrasez la jambe sur la chaise pour contracter la cuisse.
- Dépliez le genou pour étendre la jambe.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.
- Effectuez une jambe à la fois.

2 séries de 10-12 répétitions/jambe,  
1 minute de repos entre les séries.



### 3. JOGGING ASSIS

- Levez les genoux vers le plafond en alternance.
- Balancez les bras de chaque côté du corps.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.



### 4. JUMPING JACK

- Ouvrez les jambes vers l'extérieur et amenez les bras à la hauteur des épaules en même temps.
- Ramenez les bras et les jambes près du corps.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions,  
1 minute de repos entre les séries.



### 5. BOXE SUR PLACE

- Serrez les poings.
- Faites une extension des coudes vers l'avant en alternance.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.

## 6. RENFORCEMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES

- Levez les talons pour contracter les mollets, puis poussez sur les genoux pour créer une résistance.
- Enchaînez avec une ouverture des genoux vers chaque côté, toujours sur la pointe des pieds.
- Revenez à la position de départ.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions /jambe,  
1 minute de repos entre les séries.

Placez les bras le long du corps avec les coudes pliés à 90 degrés.



## 7. ÉLÉVATION DES BRAS SUR LE CÔTÉ (COUDES PLIÉS) AVEC OUVERTURE

- Placez les bras le long du corps avec les coudes pliés à 90 degrés.
- Décollez les bras du corps, les coudes vers l'extérieur, jusqu'à la hauteur des épaules.
- Amenez les mains vers le haut en maintenant les coudes à la hauteur des épaules.
- Refaites le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions /bras,  
1 minute de repos entre les séries.



## 8. RETOUR AU CALME

Assoyez-vous, mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Assurez-vous de gonfler uniquement le bas du ventre pendant l'inspiration. Répétez pour 5 respirations profondes en position assise.

Placez-vous debout, prenez 5 respirations profondes en soulevant lentement les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration par le nez, puis les redescendre à vos côtés lors de l'expiration.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin



Les plans d'entraînement sont produits par les finissants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke.

**mode50+**  
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME





- ▶ Prenez en note les activités physiques que vous réalisez dans une journée et parlez-en à vos proches. Ça vous aidera à garder la motivation et ça pourrait leur donner des idées pour bouger eux aussi.
- ▶ Si vous utilisez une aide à la marche (cane, bâtons de marche, marchette), assurez-vous de bien ajuster la hauteur de votre main sur la poignée. Pour avoir la bonne hauteur, faites l'exercice suivant :
  - Pour utiliser une canne ou une marchette : Tenez-vous debout, les épaules relâchées et les bras le long du corps. La poignée devrait être à la hauteur de votre poignet lorsque votre bras est tendu. Pour le bâton de marche, la poignée devrait être à la hauteur de votre coude.



# BIEN S'ALIMENTER ET BIEN S'HYDRATER DANS UN CONTEXTE DE COVID-19

## Conseils pour les proches



Informez-vous régulièrement des habitudes alimentaires des aînés qui vous entourent. Demandez-leur ce qu'ils ont mangé, partagez des idées de repas et de recettes entre vous, offrez-leur une bouteille d'eau réutilisable et facilement lavable, aidez-les pour les achats et la préparation des repas.

## Si vous faites votre épicerie par téléphone ou par Internet

- Consultez les circulaires ou les sites Internet (ex. : iga.net, maxi.ca, metro.ca, ReeBee.com) pour avoir plus d'inspiration et d'information sur les produits que vous avez envie de cuisiner;
- La demande est très forte et les délais plus longs qu'à l'habitude. Soyez prévoyant et commandez d'avance;
- Assurez-vous de donner le plus de détails possible quand vous commandez (ex. : thon pâle marque X, saveur de tomate et d'oignon, format 85 g);
- Si le service de livraison est inexistant dans votre secteur, demandez l'aide de quelqu'un qui connaît bien vos habitudes alimentaires ou informez-vous si un organisme communautaire de votre milieu offre ce service.



## Quelques idées d'aliments à avoir à la maison

Garde-manger	Réfrigérateur	Congélateur
Gruau, crème de blé, céréales, farine, bananes, oignons, pommes de terre, beurre d'arachide, riz, pâtes alimentaires, pain, noix, poissons en conserve (thon, saumon, sardines, maquereau), sauce pour pâtes, légumineuses en conserve (soupe aux pois, fèves au lard, haricots rouges, pois chiches, etc.), légumes en conserve (maïs, macédoine, tomates en dés, etc.), huile végétale, lait évaporé, en poudre et UHT (ultra haute température, ex. : lait Grand-Pré).	Lait, boisson de soya enrichie, yogourt, fromage, œufs, fruits et légumes, viande, volaille, poisson, condiments, beurre ou margarine.	Fruits et légumes congelés (bleuets, maïs, pois, etc.), viande, volaille, poisson ou fruits de mer, réserve de pain (bagel, pain aux raisins, etc.), repas préparés.

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

- ▶ Mangez des légumes et fruits en abondance :
  - Sous différentes formes : frais, congelés ou en conserve.
- ▶ Choisissez des aliments à grains entiers :
  - Tels que pains, pâtes alimentaires, craquelins, riz à grains entiers, quinoa, avoine (gruau), etc.
- ▶ Consommez des aliments protéinés.\*

\*Le corps n'a pas de grande réserve de protéines d'où l'importance d'en consommer à chaque repas.

## Les protéines, une priorité

Voici quelques trucs pour varier les sources de protéines :

- **Oeufs** : tournés, brouillés, pochés, à la coque, en omelette, en pain doré ou en crêpe. À la coque, il se conserve une semaine au réfrigérateur.



- **Viande, volaille, poisson et fruits de mer :** si vous avez de la difficulté à mastiquer, achetez de la viande ou volaille hachée. Pensez aux conserves de poissons (ex. : thon, saumon, sardines) et aux aliments cuits (poulet BBQ, rôti de porc, etc.). Profitez des spéciaux de la semaine.
- **Noix ou beurre de noix :** tartinez du beurre d'arachide ou d'amande sur vos rôties. Saupoudrez de noix vos céréales, yogourts, salades ou soupes. Elles peuvent être entières, hachées ou moulues.
- **Yogourt :** servir seul, avec fruits, noix et/ou céréales. Découvrez le yogourt grec ou le skyr (contiennent deux fois plus de protéines que le yogourt régulier) et le yogourt à boire.
- **Fromage :** essayez différentes variétés comme le cottage, ricotta, provolone, cheddar, havarti, etc.
- **Lait et boissons végétales enrichies :** utilisez-les pour préparer votre gruau ou crème de blé ou prenez-les comme breuvage aux repas. Ajoutez-en plus dans votre café. Ajoutez du lait en poudre ou du lait évaporé à différentes préparations (potages, pain maison, gruau, muffins, purée de pommes de terre, etc.). Terminez le repas par un dessert au lait (ex. : yogourt, tapioca, pouding, blanc-manger). Si vous ne tolérez pas le lait, essayez les versions sans lactose.
- **Légumineuses (ex. : pois chiches, lentilles) et tofu :** mettre au menu une soupe aux pois, des fèves au lard, un pain de lentilles ou du chili. Ajoutez des légumineuses ou du tofu à vos soupes, plats mijotés, sautés ou sauces (ex. : spaghetti). Dégustez une trempette d'hummmus ou une tartina de tofu.

## Idées de repas simples à préparer

- Fromage cottage + bagel + lait au chocolat + compote de pommes;
- Pain doré (1 œuf + un peu de lait + vanille et sucre au goût) + petits fruits + yogourt à la vanille;
- Oeufs à la coque + tranches de tomate + rôties + beurre + yogourt;
- Soupe aux légumes + morceaux de poulet cuit + craquelins;
- Filet de poisson ou morceaux de poulet + riz + légumes (frais, congelés ou en conserve).



- ▶ Il est important de maintenir une routine pour les repas et les collations, afin que ce moment soit agréable. Pourquoi ne pas inviter des proches par appel vidéo pour partager un repas?
- ▶ Cuisinez des plus gros repas afin d'avoir des surplus. Conservez-les au congélateur pour plus tard.

## Faites de l'eau une boisson de choix. Hydratez-vous!

Buvez environ 1,5 litre (6 tasses) de liquide par jour : eau, lait, lait au chocolat, boissons de soya enrichies, jus, smoothies, lait frappé, soupe, bouillon, potage, café, thé, tisane.

### Trucs

- Gardez toujours un verre d'eau à portée de main.
- Buvez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments.
- Installez une routine si vous oubliez de boire (ex. : 1 verre à chaque repas et 1 verre à 10 h, 15 h et 19 h).



**Attention!** Il est important de suivre les recommandations du médecin si vous avez une restriction en liquide à la suite d'une condition médicale. Attention aussi aux contre-indications lors de la prise de certains médicaments (ex. : lait, pamplemousse ou jus de pamplemousse).



**Attention!** Au cours des 6 derniers mois, si vous avez perdu du poids sans le vouloir et que depuis plus d'une semaine vous mangez moins qu'à l'habitude, vous êtes à risque de dénutrition. Vous devez aviser une infirmière ou un médecin afin d'être référé à une nutritionniste.







**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord**

**Québec** 

**C** 2021-001