

**Exemple II.2** Feuille de planification pour l'organisation et la conception des séances hebdomadaires

**Programme Remodeler sa vie : fiche de planification pour une séance hebdomadaire**

Date : \_\_\_\_\_ Semaine : \_\_\_\_\_

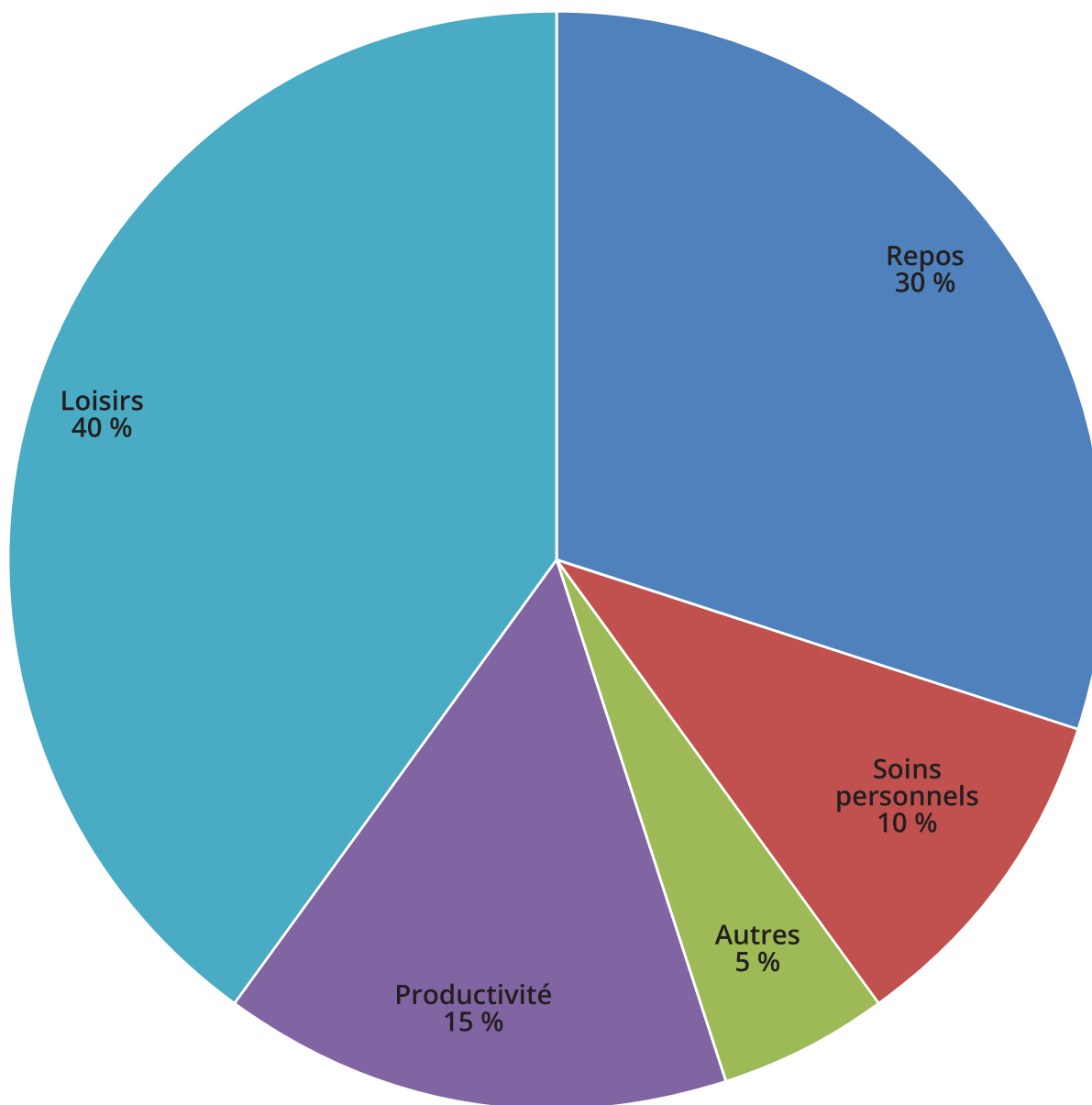
Thème : \_\_\_\_\_ Sujet : \_\_\_\_\_

<p>Concepts occupationnels et questions pour les discussions</p> <p>1. Concept : Questions :</p> <p>2. Concept : Questions :</p> <p>3. Concept : Questions :</p> <p>4. Concept : Questions :</p>	Activités
<p>Objectifs individuels</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p> <p>7.</p> <p>8.</p> <p>9.</p> <p>10.</p>	Ressources



## Document 1.A Comment j'occupe ma journée

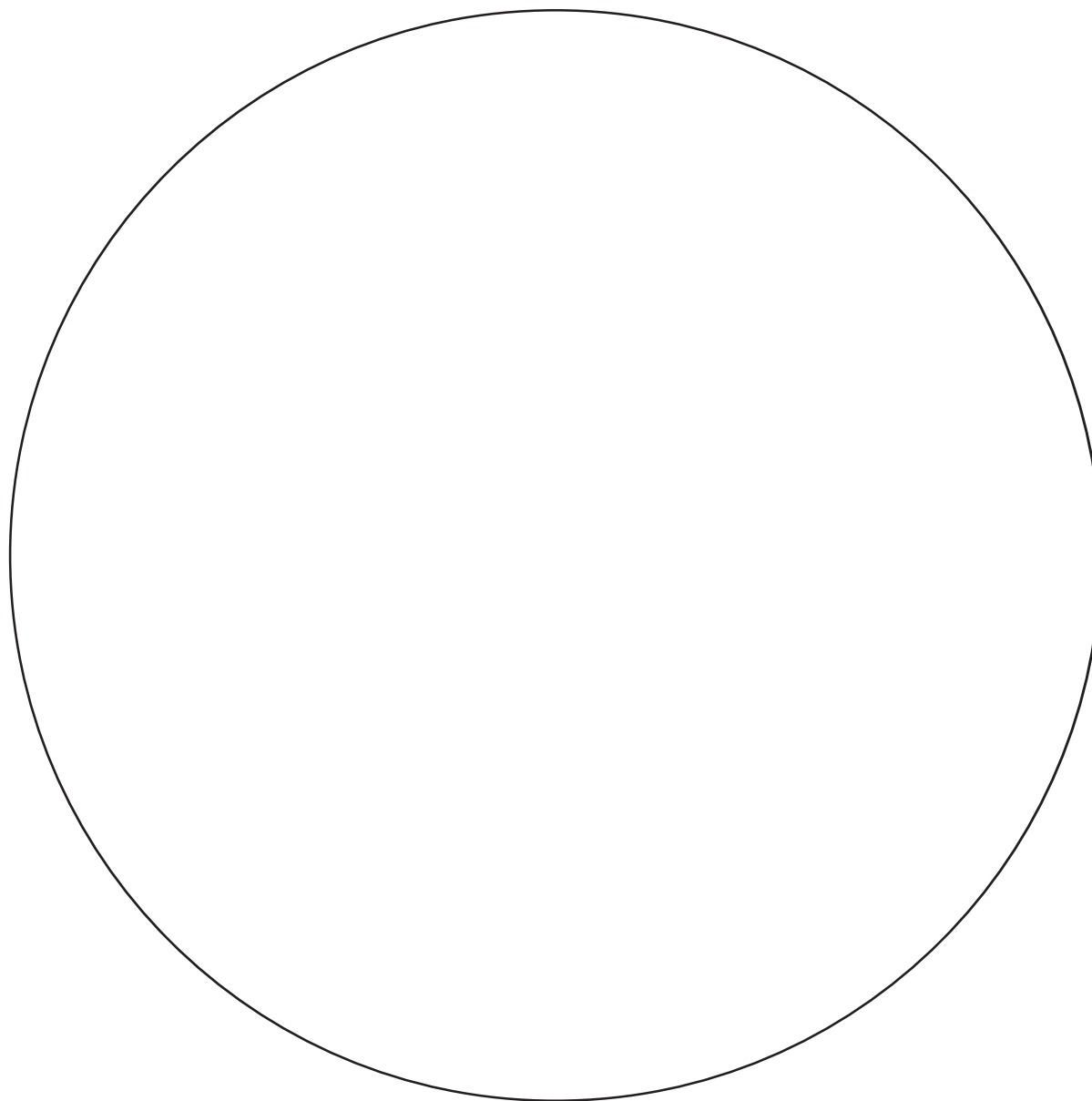
*Directives* : Choisissez une couleur pour chaque catégorie d'occupation (travail, repos, loisirs et soins personnels) et colorez une pointe du cercle vide correspondant à la quantité de temps que vous passez dans cette catégorie lors d'une journée habituelle.



**Productivité**   **Repos**   **Loisirs**   **Soins personnels**



## Comment j'occupe ma journée

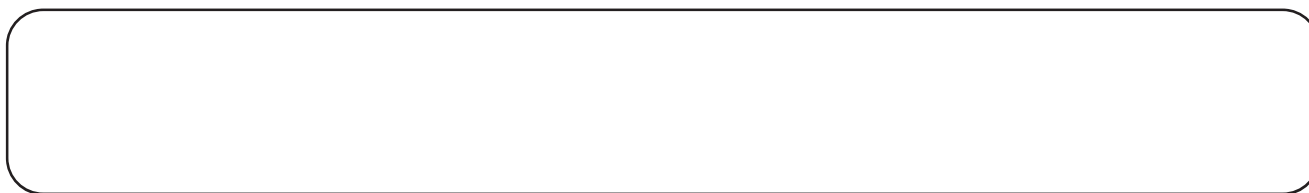
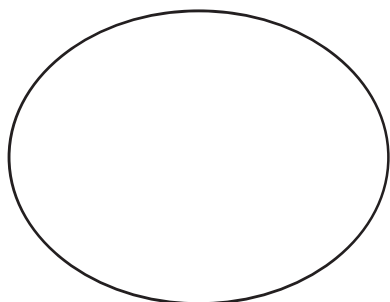
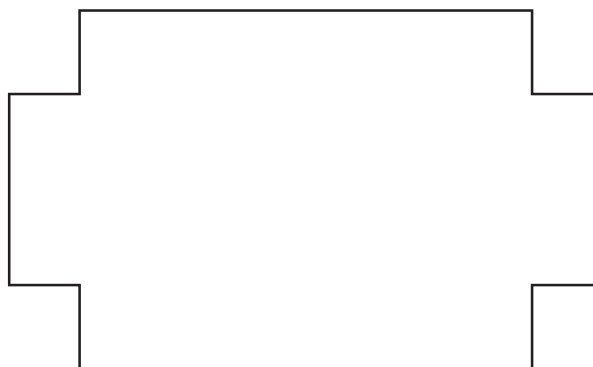
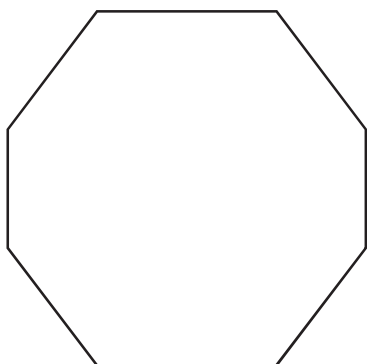
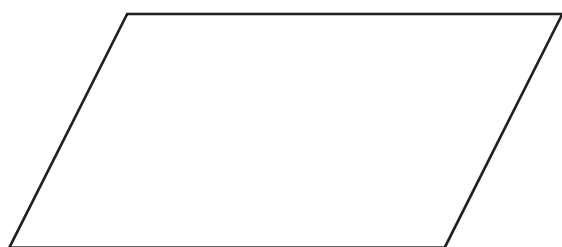
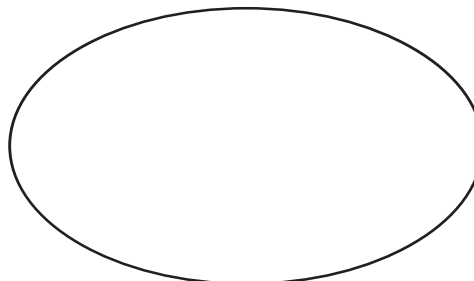


Productivité    Repos    Loisirs    Soins personnels



## Document 1.B Mes occupations quotidiennes et passe-temps

*Directives* : Utilisez les espaces ci-dessous pour écrire vos occupations quotidiennes, passe-temps et projets actuels.



## Document 1.C Quelles sont vos connaissances sur le vieillissement?

*Directives* : Nous pensons tous que nous en connaissons beaucoup sur le vieillissement, mais qu'est-ce que le vieillissement normal? Testez vos connaissances. Lorsque vous aurez fini, comparez vos réponses avec celles qui se trouvent à la troisième page de ce document.

1. Lequel des groupes d'âge suivants est l'un des segments de la population qui croît le plus rapidement au Canada?
  - a. Les nouveau-nés et les enfants de moins de 5 ans
  - b. Les enfants âgés entre 15 et 19 ans
  - c. Les personnes de 80 ans et plus
2. Est-il trop tard, pour une personne de 65 ans, de faire de l'exercice? **O / N**
3. Les hommes peuvent-ils être atteints d'ostéoporose? **O / N**
4. Les femmes doivent-elles se préoccuper des maladies du cœur? **O / N**
5. Si une personne âgée a fumé toute sa vie, vaut-il tout de même la peine qu'elle cesse de fumer? **V / F**
6. En 2019, quelle était la première cause de décès chez les Canadiens âgés de 65 ans et plus?
  - a. Accident vasculaire-cérébral (AVC) et maladies connexes
  - b. Maladies respiratoires chroniques comme une bronchite chronique, l'emphysème et l'asthme
  - c. Cancer
7. L'opération de la cataracte peut-elle aider certaines personnes à mieux voir? **O / N**
8. Une personne doit-elle, à partir d'un certain âge, arrêter de conduire? **O / N**
9. La dépression n'est pas normale chez les aînés. Une personne qui semble déprimée pourrait avoir besoin de consulter un médecin. **V / F**
10. Plus une personne vieillit, moins elle a besoin de sommeil. **V / F**
11. La perte de mémoire et même une légère confusion peuvent être causées par plusieurs choses et non seulement par la maladie d'Alzheimer. **V / F**
12. Lequel des groupes d'âge suivants utilise le plus de médicaments d'ordonnance?
  - a. De moins de 18 ans
  - b. Entre 18 et 44 ans
  - c. De 65 ans et plus
13. Pourquoi une femme de 66 ans peut-elle prendre du poids, même si ses habitudes alimentaires n'ont pas changé?
  - a. Son corps a besoin de moins de nourriture en vieillissant
  - b. Elle n'a pas fait assez d'exercice dans le passé
  - c. Les deux réponses ci-dessus
  - d. Aucune des réponses ci-dessus
14. Les gens sont-ils moins intéressés par le sexe autour de 50 ans? **O / N**
15. Les aînés doivent-elles vraiment s'inquiéter d'attraper le VIH/sida? **O / N**

(suite)



*Document 1.C Quelles sont vos connaissances sur le vieillissement? (suite)*

16. La plupart des aînés vivent seuls. **O / N**
17. Les gens deviennent-ils grincheux en vieillissant? **O / N**
18. Des températures trop chaudes ou trop froides peuvent-elles être dangereuses pour les aînés? **O / N**
19. Les gens habitant aux États-Unis vivent plus longtemps, mais ils sont aussi :
  - a. Plus en santé
  - b. Plus malades et avec plus d'incapacités
20. L'incontinence urinaire n'a pas à être une réalité pour les aînés. **O / N**
21. Les aînés ne peuvent éviter de tomber. **V / F**
22. Il faut s'assurer qu'une personne de confiance sache où se trouvent tous vos papiers importants. **V / F**
23. Même si les suppléments alimentaires s'affichent comme naturels, cela signifie-t-il qu'ils sont sécuritaires et efficaces? **O / N**
24. Les aînés ne peuvent pas apprendre de nouvelles choses. **V / F**

**Réponses – Quelles sont vos connaissances sur le vieillissement?**

1. **c.** En 2018, il y avait plus de 1,6 million de personnes âgées de 80 ans et plus au Canada. Il est prévu que ce nombre aura triplé en 2068, lorsque les plus jeunes baby-boomers auront atteint 80 ans. Cela signifie qu'il pourrait y avoir jusqu'à 6,3 millions de personnes âgées de plus de 80 ans au Canada.
2. **Non.** À tout âge, l'activité physique peut aider à renforcer le cœur, les poumons et les muscles. De plus, elle peut diminuer la pression artérielle et, selon le type d'exercice, aider à diminuer la perte osseuse.
3. **Oui.** Les femmes sont particulièrement à risque de présenter de l'ostéoporose, mais au Canada, une personne sur cinq aux prises avec cette maladie ou à risque est un homme. Il est possible de prévenir la perte osseuse en mangeant des aliments riches en calcium et en vitamine D, ainsi qu'en faisant de l'exercice régulièrement durant toute sa vie. Des médicaments sont offerts à ceux pour qui l'exercice ainsi qu'une saine alimentation et équilibrée ne suffisent pas.
4. **Oui.** Les maladies du cœur sont la deuxième cause de décès autant chez les femmes que chez les hommes. Chacun peut diminuer grandement ses risques en arrêtant de fumer, en ayant une saine alimentation, en étant actif physiquement, ainsi qu'en contrôlant sa pression artérielle et son taux de cholestérol.
5. **Vrai.** Il n'est jamais trop tard pour bénéficier des avantages de cesser de fumer. Une fois qu'elles ont arrêté, les personnes de tout âge se sentent mieux et peuvent vivre plus longtemps. Bien sûr, arrêter est difficile, mais il y a plus de moyens offerts qu'auparavant pour y parvenir. Parlez-en à votre médecin.
6. **c.** Si vous considérez les décès causés par tous les types de cancer, cette maladie est la principale cause de mortalité chez les aînés. Par contre, il pourrait être possible de faire diminuer certains de ces chiffres. Avec le dépistage précoce et les traitements, plusieurs personnes atteintes du cancer peuvent être guéries ou peuvent au moins ajouter quelques années à leur vie. Assurez-vous d'avoir un suivi médical régulier et de consulter votre médecin si vous avez des préoccupations.
7. **Oui.** Plus de la moitié des personnes âgées de plus de 80 ans ont des cataractes ou ont subi une opération pour les cataractes dans le passé. Plus de 90 % de ces personnes affirment mieux voir depuis cette intervention chirurgicale.

*(suite)*



## Document 1.C Quelles sont vos connaissances sur le vieillissement? (suite)

8. **Non.** Il est impossible de déterminer un âge auquel toute personne deviendrait trop âgée pour conduire. En général, les conducteurs et les conductrices âgés (ayant plus de 65 ans) sont prudents. Par contre, les changements aux plans de la vision, de l'ouïe, du cerveau et du fonctionnement du corps peuvent rendre la conduite plus difficile pour une personne âgée au volant. Les aînés devraient régulièrement passer un examen de la vue et de l'audition, en plus de mettre à jour leurs compétences de conduite.
9. **Vrai.** Pour plusieurs personnes, leurs dernières années constituent une période de vie active et enrichissante, alors que d'autres peuvent présenter des symptômes dépressifs. Elles peuvent avoir de la difficulté à dormir, des problèmes de mémoire ou de prise de décisions ou peuvent manger plus ou moins que selon leurs habitudes. Si une personne que vous connaissez semble déprimée, vous devriez l'encourager à voir un médecin. Une fois que la cause de la dépression est connue, le problème peut souvent être traité.
10. **Faux.** La qualité du sommeil d'une personne âgée change, mais non le nombre total d'heures de sommeil. Les aînés peuvent avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormies. Elles peuvent faire plus de siestes durant la journée qu'une personne plus jeune. Le fait de se réveiller et d'être encore fatigué tous les jours n'est toutefois pas normal et cette situation peut s'améliorer en consultant un professionnel de la santé.
11. **Vrai.** Certaines personnes ont peur de perdre la mémoire en vieillissant et il est vrai que l'oubli ou la confusion peuvent parfois être un signe de trouble neurocognitif. Par contre, ce n'est pas toujours le cas. Avoir un passe-temps, garder l'esprit actif, bien manger et être actif physiquement peuvent aider plusieurs personnes à rester alertes et lucides. Cependant, une blessure mineure à la tête, une forte fièvre, une mauvaise alimentation, les effets secondaires d'un médicament ou la dépression peuvent, par exemple, temporairement entraîner une certaine confusion. Lorsque cela se produit, traiter le problème peut faire disparaître la confusion. D'autres conditions, comme la maladie d'Alzheimer, peuvent causer des dommages permanents au cerveau et s'aggraver avec le temps.
12. **c.** Plus de huit aînés de 65 et plus sur dix prennent au moins un médicament d'ordonnance. Ils sont aussi plus susceptibles d'avoir une réaction grave à un médicament. Il pourrait être utile d'avoir une liste à jour de tous les médicaments d'ordonnance et sans ordonnance, ainsi que des suppléments alimentaires qu'ils prennent. Ils devraient apporter cette liste lorsqu'ils ont un rendez-vous avec un professionnel de la santé.
13. **c.** Plusieurs personnes prennent du poids avec l'âge. En plus des changements dans la façon dont l'organisme utilise la nourriture, les aînés sont souvent moins actifs. Être moins actifs signifie qu'ils ont généralement besoin de moins de calories, donc de moins de nourriture. Par contre, une alimentation équilibrée est toujours importante, tout comme certains précieux éléments nutritifs. Si vous observez un gain ou une perte de poids involontaire de 10 livres en six mois, il serait indiqué de consulter votre médecin.
14. **Non.** Un ralentissement de la réponse sexuelle est normal en vieillissant, mais plusieurs aînés désirent et peuvent mener une vie sexuelle active et satisfaisante. Lorsque des problèmes apparaissent, ils peuvent être causés par des maladies, comme des maladies du cœur, des incapacités ou des médicaments.
15. **Vrai.** En 2017, près de 23 % de toutes les personnes nouvellement diagnostiquées comme étant atteintes du VIH/sida au Canada étaient âgées de 50 ans et plus. Les aînés actifs sexuellement doivent ainsi prendre les mêmes précautions que les personnes plus jeunes.
16. **Non.** La plupart des aînés ne vivent pas seuls. Environ huit hommes âgés sur dix et six femmes âgées sur dix vivent dans un milieu familial, c'est-à-dire avec un conjoint ou d'autres membres de la famille. Moins de 4 % des gens âgés de plus de 65 ans vivent dans un CHSLD.

(suite)



Document 1.C Quelles sont vos connaissances sur le vieillissement? (suite)

17. **Non.** En vieillissant, les gens ont tendance à se comporter comme ils l'ont fait durant toute leur vie adulte. Une recherche récente suggère que la personnalité peut changer légèrement avec l'avancement en âge, mais que des changements importants sont peu probables.
18. **Oui.** Un changement de comportement, comme devenir confus ou grincheux, peut être un signe de coup de chaleur lorsqu'il fait chaud ou d'hypothermie lorsqu'il fait froid. Le cerveau est le thermostat du corps. Avec l'âge, ce thermostat peut ne pas fonctionner aussi bien qu'auparavant. Par conséquent, les températures chaudes ou froides peuvent rendre plus rapidement les aînés très malades.
19. **a.** Depuis plusieurs décennies, le pourcentage de personnes de 65 ans et plus ayant des incapacités diminue. Il y a des signes que cette diminution pourrait se stabiliser chez les personnes dans la soixantaine, mais pas encore dans les groupes d'individus plus âgés. Il est tout de même important de se rappeler que les incapacités peuvent être réduites, même à un âge avancé.
20. **Vrai.** Des millions de personnes âgées, particulièrement des femmes, présentent de l'incontinence urinaire ou une perte de contrôle de la vessie, ce qui peut mener à des complications sérieuses. L'incontinence peut être causée par une infection, une maladie, une blessure ou par la prise de certains médicaments. Peu importe la cause, des traitements peuvent souvent améliorer la situation.
21. **Faux.** Les chutes sont une cause fréquente de blessures chez les personnes de 65 ans et plus, mais elles ne sont pas inévitables. La vision et l'audition devraient être évaluées régulièrement. Les tapis devraient être fixés au plancher ou retirés et les cordons électriques devraient être écartés des aires de déplacements. Certains médicaments peuvent affecter l'équilibre et la coordination. Un médecin peut discuter des effets secondaires des médicaments prescrits.
22. **Vrai.** Personne ne pense devenir trop malade pour payer ses factures, s'occuper de sa maison ou exprimer comment il veut être soigné, mais parfois, cela se produit. C'est pourquoi tout le monde devrait s'assurer qu'un membre de la famille ou un ami de confiance sait où se trouvent des choses comme le chéquier, les factures, un testament et des directives précises pour des décisions relatives aux soins de santé.
23. **Non.** Nous ne savons pas quels suppléments alimentaires sont efficaces ou même sécuritaires. Aucun organisme fédéral n'a pour tâche de vérifier si ces suppléments sont sécuritaires avant d'être mis en marché. De plus, les ingrédients de ces suppléments alimentaires peuvent avoir des effets secondaires et interagir avec vos médicaments. Informez votre médecin des suppléments alimentaires que vous prenez, y compris les vitamines.
24. **Faux.** Les gens de tout âge peuvent apprendre. Il y a même des recherches qui démontrent que les aînés peuvent améliorer des compétences qu'ils possèdent depuis plusieurs années, comme la conduite automobile. Les aînés peuvent aussi apprendre de nouvelles compétences, comme l'utilisation d'un ordinateur, pour obtenir des renseignements ou communiquer avec leur famille.

National Institute on Aging. (2010). *What's Your Aging IQ?* (publication NIH N° 10-5431). <http://memoryworks.org/PUBS/NIA/What's%20Your%20Aging%20IQ.pdf>





## Document 1.D Paroles de sagesse d'aînés en santé : que signifie être en santé?

Voici 25 moyens d'être en santé :

1. Maintenir une alimentation saine et équilibrée.
2. Faire de l'activité physique.
3. Planifier de faire régulièrement un bilan de santé.
4. Boire beaucoup d'eau.
5. Prendre les médicaments appropriés et utiliser le bon équipement.
6. Faire des exercices mentaux (p. ex. : jeux, casse-têtes).
7. Prendre du temps pour se reposer et relaxer.
8. Trouver des occupations récréatives.
9. Essayer des activités nouvelles et amusantes.
10. Participer à des occupations agréables (musique, événements culturels, bingo, etc.).
11. Trouver un équilibre dans les activités.
12. Méditer.
13. Nourrir sa vie spirituelle.
14. Prendre une pause pour boire un thé ou un café.
15. Garder un état d'esprit positif et une attitude de « je peux le faire ».
16. Visiter et rencontrer de nouvelles personnes.
17. Participer à des événements sociaux avec des amis.
18. Créer de l'amour et du soutien dans votre vie.
19. Avoir un animal.
20. Sourire.
21. Essayer un changement d'environnement.
22. Faire du bénévolat, rendre service et partager son savoir.
23. Vivre de façon modérée; ne pas travailler trop fort.
24. Éviter les problèmes et les soucis.
25. Apprendre à être heureux ou heureuse.



## Document 2.A Exemples de commentaires provenant d'un groupe : comment le transport influence-t-il l'occupation?

Réponses fournies par les participants du groupe :

1. Le transport est nécessaire pour participer à diverses activités (p. ex. : faire des courses et rendre visite à des amis).
2. Transport → Santé → Activité
3. L'attente pour l'autobus et pendant les transferts peut vous occasionner du retard, de la fatigue ou du stress, ce qui affectera votre niveau d'engagement dans l'activité.
4. Le transport aide à connaître davantage son milieu et offre ainsi plus d'occasions de se livrer à diverses occupations.
5. Le transport est un moyen de parvenir à une fin.
6. Le transport est aussi une occupation en soi (p. ex. : visites de points d'intérêt).
7. L'occupation est importante pour un transport réussi. Il faut être en mesure de se procurer l'horaire des autobus, connaître la durée des trajets, les directions, etc.
8. Transport → Communication et interaction → Occupation
9. Il est possible de s'adonner à une occupation durant le transport (p. ex. : lire ou écouter la radio).



## Document 2.B Exemples de ressources pour le transport collectif

### Services de transport en commun

819 564-2687	Pour communiquer avec la Société de transport de Sherbrooke (STS) ou <a href="https://www.sts.qc.ca">https://www.sts.qc.ca</a>
<b>Zone desservie :</b>	<i>Ville de Sherbrooke</i>
<b>Coût :</b>	3,30 \$ par trajet (montant exact, jeton ou carte à puce <i>La vermeilleuse</i> )
<b>Inconvénients :</b>	Trajet non direct comportant plusieurs arrêts et potentiellement de la marche

### Transport adapté

Par courrier électronique :	<a href="mailto:repartitionta@sts.qc.ca">repartitionta@sts.qc.ca</a>
Par téléphone :	819 566-1848
Par télécopieur :	819 564-7151
En ligne :	<a href="https://sts-formulaire.tigercx.com">https://sts-formulaire.tigercx.com</a>
<b>Zone desservie :</b>	<i>Ville de Sherbrooke</i>
<b>Exigences :</b>	Carte d'admission obligatoire, c.-à-d. la personne doit 1) présenter une déficience significative et persistante et être limitée dans l'accomplissement des activités normales et 2) avoir sur le plan de la mobilité des limitations justifiant l'utilisation d'un service de transport adapté
<b>Coût :</b>	3,30 \$/trajet Gratuit pour les accompagnateurs obligatoires
<b>Inconvénients :</b>	Doit être réservé de 24 heures à 7 jours à l'avance
<b>Conseils pratiques :</b>	Pour les petits groupes, une personne peut réserver en fournissant les noms et les numéros de carte des autres membres

### Société de taxi

819 562-4717 /	ou <a href="https://www.taxisherbrooke.com/reservation-taxi-adapte">https://www.taxisherbrooke.com/reservation-taxi-adapte</a>
819 562-3838	
<b>Coût :</b>	3,45 \$ au départ +1,70 \$ par kilomètre parcouru avec le client
<b>Conseils pratiques :</b>	Possibilité de réserver un taxi adapté

(suite)



## Autres programmes

- Services de transport entre votre résidence et les établissements de soins de santé ou les hôpitaux, par exemple, Dessercom (transport médical pour personnes avec des besoins particuliers et accompagnement de spécialistes) : 1 877 344-9844, <https://www.dessercom.com/services/transport-medical/>
- Services de covoiturage qui offrent le transport vers un centre commercial local à un coût d'environ 3,00 \$ à 10,00 \$ pour un aller.
- Autres services communautaires, services d'assistance sociale ou de bénévoles pour emmener les personnes à leur rendez-vous médicaux, à leurs engagements sociaux et à l'épicerie, notamment grâce à certains organismes communautaires tel que le Réseau d'amis de Sherbrooke : 819 562-2494 ou <https://www.reseaudamis.ca/> ou Handi-apte (transport pour personne avec handicap physique : 819 562-8877 ou [www.handiapte.com/](http://www.handiapte.com/))
- Les clubs locaux peuvent également offrir le service de navette ou de covoiturage.

Vos amis et votre famille peuvent vous dépanner dans vos déplacements. Vous pouvez à votre tour leur rendre service pour vous sentir plus à l'aise d'accepter leur aide. Vous pouvez utiliser différentes options pour différentes sorties. Par exemple, vous pouvez prendre l'autobus vous rendre au magasin et rentrer à la maison en taxi avec vos paquets. Le covoiturage est également possible. Ainsi, tout le monde économise. La marche est aussi une bonne façon de se déplacer localement.

## Document 2.C Exemple d'une table des matières pour un livret sur les services de transport public

### Contenu

#### ACCESS

- Transport adapté pour les personnes ayant des incapacités

#### City Ride

- Pour les personnes de 65 ans et plus ou ayant des incapacités

#### Metro BUS

#### Metro RAIL

- Ligne bleue en direction de Longbeach
- Ligne verte en direction de LAX Airport
- Ligne jaune en direction de Pasadena
- Ligne rouge en direction de Hollywood et Union Station

#### MetroLINK

- Vers des villes voisines, comme Covina

#### Amtrak (train)

- Vers des villes telles que San Diego et Santa Barbara



## Document 2.D Exploration de la communauté : exemple d'une chasse au trésor en autobus

*Directives* : Pendant l'activité « Chasse au trésor en autobus », répondez au meilleur de vos connaissances aux questions ci-dessous. Ne trichez pas en utilisant votre téléphone intelligent! 😊

- Le bureau de poste est situé au coin du boul. Colorado et \_\_\_\_\_
- Quel est le nom du restaurant sur le boul. Colorado? \_\_\_\_\_
- Nous roulons sur le parcours historique numéro \_\_\_\_\_
- Quel genre de produits peut-on se procurer au Thieves Market? \_\_\_\_\_
- Quand le musée Norton Simon est-il ouvert? \_\_\_\_\_
- Jusqu'où, vers l'ouest, l'autobus se rend-il sur le boul. Colorado? \_\_\_\_\_
- Nom de la rue : \_\_\_\_\_
- De quelle couleur est réellement le Green Hotel Apartments? \_\_\_\_\_
- Donnez le nom d'une banque sur la rue Green : \_\_\_\_\_
- Qu'est-ce qui est à l'affiche au Pasadena Civic Center? \_\_\_\_\_
- Est-ce que cet autobus est accessible aux personnes en fauteuil roulant? \_\_\_\_\_
- De quelle couleur sont les roses au coin des avenues Del Mar et Lake?  
(regardez à droite) : \_\_\_\_\_
- Quel est votre restaurant favori sur l'avenue Lake? \_\_\_\_\_
- Nommez un film qui est actuellement à l'affiche à l'Academy Theatre : \_\_\_\_\_
- Vous pouvez faire des photocopies à \_\_\_\_\_

Descendez de l'autobus après l'avenue Oakland pour explorer davantage et pour plus de plaisir!



### Document 3.A Vingt bonnes raisons de faire de l'exercice

1. Contrôler votre poids
2. Augmenter vos probabilités de vivre plus longtemps
3. Diminuer vos risques de présenter une maladie cardiaque
4. Renforcer votre système immunitaire de sorte que vous soyez moins souvent malade
5. Réduire vos risques de développer le diabète
6. Améliorer votre humeur et diminuer les possibilités de dépression
7. Diminuer vos risques de chutes
8. Réduire vos risques de cancer, y compris les cancers du sein et du côlon
9. Augmenter votre énergie et votre endurance
10. Réduire la douleur
11. Améliorer votre mémoire et réduire les risques de présenter la maladie d'Alzheimer
12. Renforcer vos os et vos muscles
13. Réduire vos frais de soins de santé et votre médication
14. Vous aider à rester flexible et souple
15. Diminuer votre mauvais cholestérol (LBD) et augmenter le bon (LHD)
16. Réduire l'inflammation
17. Vous aider à avoir l'air plus en forme et plus jeune
18. Diminuer votre pression sanguine
19. Réduire le niveau de stress
20. Vous aider à rester autonome

*Source. 101 Reasons to Exercise (101 bonnes raisons de faire de l'exercice) par Shape Fitnessse Centres. Pour plus d'information, vous pouvez consulter : Econofitness. (28 juin 2018) Pourquoi s'entraîner? Voici 125 bonnes raisons! [Billet de blogue]. <https://econofitness.ca/blog/econofitness-blog/juillet-2018/pourquoi-sentraîner-voici-125-raisons>*



### Document 3.B Nombre de calories brûlées par heure pour des activités physiques courantes

Voici quelques exemples d'activités physiques courantes et de la quantité totale de calories qu'une personne de 70 kg (154 lb) dépense lorsqu'elle s'adonne à l'une d'elles pendant une heure. Les calories brûlées comprennent celles dépensées au repos et pendant l'activité. Certaines activités peuvent être considérées comme modérées ou intenses, selon la vitesse à laquelle elles sont effectuées (p. ex. : la marche et la bicyclette).

<b>Activité physique modérée</b>	<b>Nombre approximatif de calories brûlées par heure pour une personne de 154 lb</b>
Randonnée	370
Légers travaux d'entretien extérieur ou de jardinage	330
Danse	330
Golf (marcher et transporter les bâtons de golf)	330
Bicyclette (<16 km/h)	290
Marche (5,6 km/h)	280
Poids libres (entraînement général léger)	220
Étirement	180
<b>Activité physique intense</b>	<b>Nombre approximatif de calories brûlées par heure pour une personne de 154 lb</b>
Course/jogging (8 km/h)	590
Bicyclette (>16 km/h)	590
Nage (longueurs lentes, style libre)	510
Aérobic	480
Marche (7,25 km/h)	460
Travaux plus difficiles d'entretien extérieur (couper du bois)	440
Poids libres (effort intense)	440
Basketball (intense)	440

\* Le nombre de calories brûlées par heure sera plus élevé pour les personnes pesant plus de 70 kg (154lb) et moindre pour celles ayant un poids plus léger.

Adapté de Office of Disease Prevention and Health Promotion, U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2005). *Report of Dietary Guidelines Advisory Committee on Dietary Guidelines For Americans*. <https://www.health.gov/our-work/food-nutrition/previous-dietary-guidelines/2005>





### Document 3.C Exemples de commentaires provenant d'un groupe : comment intégrer les activités physiques dans sa routine quotidienne

1. Marchez autant que possible, comme loisir ou moyen de transport.
2. Stationnez-vous au fond du parc de stationnement, de sorte que le temps que vous auriez passé à chercher un espace de stationnement libre soit alloué à la marche.
3. Ajoutez des mouvements à vos activités habituelles (par exemple, balancez vos jambes en écoutant la télévision).
4. Cuisinez vous-même vos repas.
5. Utilisez les escaliers le plus souvent possible.
6. Faites en sorte que l'exercice physique devienne une routine.
7. Choisissez des exercices amusants.
8. N'oubliez pas que vous pouvez prendre une pause pendant que vous faites de l'exercice.
9. Entraînez-vous avec des amis (qui bougent tout en parlant).
10. Marchez ou restez debout lorsque vous vous servez de votre téléphone cellulaire.
11. Jouez activement avec vos petits-enfants.
12. Faites du jardinage.
13. Nettoyez votre garage.
14. Tondez la pelouse.
15. Promenez le chien.
16. Réglez une alarme qui vous rappellera de vous lever, de faire une courte marche et de vous étirer chaque heure.
17. Faites de l'exercice pendant les annonces publicitaires.
18. Allez faire des courses dans un centre commercial et jetez un coup d'œil dans toutes les boutiques.



## Document 3.D Exercice et incontinence urinaire

Certaines personnes, en particulier les femmes, souffrent d'une perte de contrôle de la vessie ou de fuites urinaires, un problème désigné par le terme *incontinence urinaire*. Ces pertes de contrôle surviennent plus souvent lors d'activités physiques à impact élevé ou exténuantes. Bien que les personnes actives physiquement soient moins susceptibles d'avoir des fuites urinaires que les individus sédentaires (Townsend, 2008), il n'est jamais agréable de constater qu'une augmentation de l'activité physique entraîne une perte de contrôle de la vessie.

### Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire est caractérisée par une perte d'urine qui survient avant que vous puissiez vous rendre à la salle de bain. Il s'agit d'une problématique de santé largement répandue. Des millions de femmes ont ce problème, particulièrement en vieillissant. Certaines peuvent laisser échapper seulement quelques gouttes lorsqu'elles toussent ou rient. D'autres peuvent sentir un besoin soudain et urgent d'uriner et ne peuvent maîtriser leur vessie. La perte d'urine peut aussi survenir pendant les activités sexuelles et peut causer de grandes détresses émotionnelles.

### Qu'est-ce qui cause l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire est habituellement causée par des problèmes avec les muscles et les nerfs qui contribuent à retenir ou à laisser passer l'urine. L'incontinence urinaire est deux fois plus présente chez la femme que chez l'homme. Les grossesses, les accouchements et la ménopause figurent parmi les causes principales de ce problème. D'autres causes de l'incontinence urinaire pouvant affecter les femmes et les hommes sont la constipation, les médicaments, la caféine, l'alcool, les infections, les nerfs endommagés et un surplus de poids.

### Comment parler d'incontinence urinaire avec mon médecin?

Un grand nombre de femmes ne veulent pas parler d'un sujet aussi personnel avec leur médecin. Toutefois, l'incontinence urinaire est un problème médical très commun. Des millions de femmes souffrent d'incontinence et un grand nombre d'entre elles ont été traitées avec succès. Votre médecin a probablement déjà entendu plusieurs histoires semblables à la vôtre.

### Comment savoir si je présente des symptômes d'incontinence urinaire?

Prenez rendez-vous avec votre médecin. Il vous questionnera sur vos symptômes et examinera vos antécédents médicaux.

### Comment traiter l'incontinence urinaire?

Il existe plusieurs moyens de traiter l'incontinence urinaire. Votre médecin tentera, avec vous, de trouver le traitement qui vous convient le mieux. Les types de traitements incluent :

- Des thérapies comportementales comprenant des exercices des muscles pelviens (exercices de Kegel), une réadaptation de la vessie, une perte de poids, des changements dans le régime alimentaire et une désaccoutumance à la cigarette;
- Des médicaments pour le contrôle de la vessie, l'utilisation d'appareils, la stimulation des nerfs, le biofeedback, la chirurgie et le cathétérisme.

Heureusement, en plus d'être sans danger et peu coûteuses, les thérapies comportementales s'avèrent souvent très efficaces.

(suite)



### Document 3.D Exercice et incontinence urinaire (suite)

Contracter vos muscles du plancher pelvien régulièrement peut aider à réduire et à arrêter les fuites involontaires. Les exercices de Kegel sont très efficaces lorsque le patient a reçu les instructions appropriées par un professionnel de la santé (médecin, infirmier ou infirmière, physiothérapeute spécialiste des muscles du plancher pelvien). L'effet escompté ne sera pas obtenu en essayant simplement d'arrêter l'écoulement d'urine ou de réaliser les exercices une centaine de fois par jour sans recevoir d'instructions d'un professionnel de la santé.

Pour faire les exercices de Kegel :

1. Premièrement, couchez-vous sur le dos pour effectuer les exercices.
2. Contractez les muscles de la zone génitale, comme si vous essayiez d'arrêter l'écoulement d'urine ou d'empêcher un gaz de sortir. Essayez de ne pas contracter les muscles du ventre et des jambes; contractez seulement les muscles pelviens. Il est important de ne pas serrer les muscles de votre ventre, de vos jambes ou de vos fesses.
3. Relaxe. Contractez les muscles de nouveau et maintenez la contraction pendant trois secondes. Relaxe pendant trois secondes. Effectuez trois séries de dix répétitions.
4. Une fois vos muscles plus forts, essayez de réaliser ces exercices en position assise ou debout. Vous pouvez faire ces exercices en tout temps, par exemple, lorsque vous travaillez en position assise à votre bureau, dans la voiture, dans une file d'attente, en lavant la vaisselle, etc.

Adapté du feuillet de documentation : Urinary incontinence fact sheet, États-Unis. *Department of Health and Human Services, Office on Women's Health* (s.d.). Pour plus d'information, veuillez consulter le site Web suivant : [www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/urinary-incontinence.html](http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/urinary-incontinence.html) (en anglais seulement).



## Document 3.E Établissement d'objectifs

Mon ou mes objectifs à long terme sont :

---

---

---

J'aurai atteint cet ou ces objectifs d'ici les dates suivantes : \_\_\_\_\_

Cet ou ces objectifs seront atteints en adoptant les mesures suivantes...

(Quels objectifs à court terme vous permettront d'atteindre votre objectif à long terme?)

*Exemple : Je marcherai 15 minutes au moins quatre jours cette semaine.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Les moments où il est probable que je ne réalise pas mes objectifs sont...

(Ce sont les situations pour lesquelles vous avez une impression de risque, de manque de préparation ou de défis plus grands que prévu dans la poursuite de vos objectifs.)

*Exemple : Je n'aime pas marcher sous la pluie.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### Document 3.F Drapeaux rouges - Rediriger mes efforts

*Directives* : De temps en temps, nous vivons des échecs qui perturbent les saines habitudes et les routines que nous avons nouvellement acquises. Utilisez l'espace ci-dessous pour décrire les signes d'alerte personnels (« drapeaux rouges ») qui peuvent indiquer un retour à des habitudes moins saines. Effectuez ensuite un remue-méninges sur les stratégies et les ressources que vous pouvez utiliser pour réorienter vos efforts.

<b>Drapeaux rouges</b>	<b>Anciennes habitudes</b>	<b>Nouvelles stratégies</b>
<i>Exemple : la pluie</i>	<i>Laisser tomber ma marche</i>	<i>Faire de l'exercice au moyen d'une vidéo d'entraînement</i>

Je sais que je peux utiliser les ressources et les stratégies suivantes pour rester en santé :

---

---

---



### Document 3.G Réflexions sur l'activité physique

*Directives* : Établissez une liste des activités physiques (p. ex. : utiliser les escaliers, promener le chien) que vous avez effectuées au cours de la dernière semaine, puis cochez et complétez selon ce qui s'applique à votre situation.

<b>Activité</b>					
<b>Est-ce une nouvelle activité pour vous?</b>	Non				
	Oui				
<b>Cette activité était...</b>	Ennuyeuse				
	Amusante				
	Difficile				
	Facile				
<b>Pensez à votre humeur, à votre vivacité d'esprit, à la qualité de votre sommeil la nuit suivant l'activité. Après cette activité, comment vous sentiez-vous?</b>	Pareil				
	Pire				
	Mieux				
<b>Je peux effectuer cette activité régulièrement</b>	Non				
	Oui				
<b>En quoi cette activité vous sera-t-elle bénéfique à long terme?</b>					
<b>Quelles stratégies pourraient rendre la pratique de cette activité plus facile pour vous à l'avenir?</b>					



### Document 3.H Il n'y a pas d'âge pour apprendre et se réaliser

Alice Cole avait 71 ans lorsqu'elle a commencé à courir, une activité qu'elle n'avait jamais pratiquée auparavant. À 86 ans, elle détient le record du monde dans sa catégorie au 800 mètres et au 1600 mètres, ainsi que plusieurs records canadiens dans sa catégorie d'âge.

Depuis 15 ans, Clémence Fortin, 85 ans, fréquente l'Université du troisième âge de l'Université de Sherbrooke. Intéressée par plusieurs disciplines dont la psychologie, la philosophie, l'histoire et la politique, elle croit qu'il n'y a pas de limite à l'apprentissage.

Gestionnaire chevronné et grand défenseur des principes de justice et d'équité, Germain Vézeau, 80 ans, est le cofondateur de la troisième maison de soins palliatifs au Québec. Ayant vu le jour en 1993, cette maison offre un accompagnement gratuit aux personnes malades afin qu'ils puissent mourir dignement dans un milieu qui favorise leur bien-être psychologique, physique et spirituel.

Pour Armand Beaufile, 86 ans, la qualité de vie à la retraite passe notamment par l'activité physique et l'implication sociale. Chaque semaine, il anime six séances de stretching à sa résidence. L'été, il s'implique également à titre de bénévole pour les visites de groupe à l'Aquarium de Québec.

Après avoir transmis les connaissances et les valeurs ayant permis à leurs trois enfants d'affronter la vie, René Lévesque et Adèle Langlois, 77 ans, ont souhaité poursuivre leur mission auprès d'enfants dans le besoin. Au moment de leur retraite, ils sont ainsi devenus famille d'accueil et ont accompagné plus de 115 enfants.

À l'aube de ses 65 ans, et à la suite d'un parcours de vie difficile à l'âge adulte, Debbie Morin a remodelé sa vie en y intégrant de nouvelles activités physiques, cognitives et sociales. En pleine pandémie de COVID-19, elle a trouvé l'élan pour se maintenir en forme et redonner à sa communauté. Chaque semaine, Debbie participe à des cours de yoga télévisés et, avec sa petite-fille, elle s'implique comme bénévole dans un organisme communautaire offrant des repas aux personnes en situation d'itinérance.

*Note à l'ergothérapeute.* Complétez cette liste en y ajoutant l'histoire des personnes âgées actives que vous connaissez personnellement ou en vous inspirant de celles disponibles à l'adresse suivante : <https://www.guillaumeconteur.com/ainesexception/>.



## Document 4.A Liste aide-mémoire de stratégies pour s'adapter au stress

- Quelles stratégies utilisez-vous pour vous adapter au stress?
- Quelles stratégies aimeriez-vous essayer ou développer davantage?
- Quelles autres stratégies aimeriez-vous essayer?

Stratégie	J'utilise déjà cette stratégie	J'aimerais essayer cette stratégie ou la développer davantage
Parler à quelqu'un		
Utiliser des techniques de relaxation		
Utiliser le dialogue interne positif		
Garder mon sens de l'humour		
Pratiquer une religion ou une autre forme de spiritualité		
Être dans la nature		
Faire de l'exercice		
Tenir un journal		
Écouter de la musique		
Créer des œuvres d'art ou aller en voir		
Pratiquer un passe-temps		
Autre :		
Autre :		

Adapté de U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2009). *Practitioner Guides and Handouts: Illness Management and Recovery*.





## Document 4.B Loisirs pour évacuer le stress

Les loisirs peuvent aider à évacuer le stress.

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles les gens pratiquent des loisirs qui, pour la plupart, contribuent à évacuer le stress.

- Relever un défi
- Travailler en vue d'un objectif
- Utiliser mes compétences et mes talents
- Obtenir une reconnaissance et un statut
- Se mesurer aux autres et ressentir de l'excitation et de la stimulation
- Apprendre de nouvelles choses
- Faire quelque chose de risqué
- S'occuper
- Se concentrer pleinement
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Relaxer
- Faire quelque chose qui diffère du travail
- Faire quelque chose de calme et paisible
- Être libre de faire ce que je veux
- Réduire le stress
- Me sentir mieux mentalement
- Faire quelque chose qui est important à mes yeux
- Avoir du plaisir
- Faire quelque chose de captivant
- Faire quelque chose pour soi-même
- S'amuser
- Profiter de la nature

Tiré de « The importance of leisure as a means of coping with work related stress: An exploratory study » par L.Trenberth et P. Dewe, 2002, *Counselling Psychology Quarterly*, 15(1), 5972. Droit d'auteur © par Taylor et Francis Ltd. Reproduit avec permission de l'éditeur, [www.informaworld.com](http://www.informaworld.com).



## Document 4.C Stratégies d'adaptation rapides lorsque vous ressentez du stress

- Faire de l'exercice/faire une promenade
- Écouter de la musique
- Prier
- Respiration profonde (lèvres pincées)
- Techniques de relaxation des muscles
- Courte évasion (vacances de 10 minutes)
- Visualisation/imagerie
- Apprendre à dire non
- Mettre quelque chose dans votre « boîte des choses que vous ne pouvez contrôler »
- Déléguer
- Faire du ménage
- Faire des travaux lourds
- Serrer une balle antistress
- Écrire ce qui vous inquiète, puis vous en débarrasser
- Lire
- Écrire dans votre journal
- Jouer avec un animal
- Créer des listes de choses « À faire »
- Utiliser un agenda
- Faire un câlin à une personne
- Faire quelque chose de bien pour une autre personne
- Appeler un bon ami
- Prendre un bain ou une douche
- Organiser votre espace
- Faire des étirements
- Se rappeler que « cela aussi va passer »



## Document 4.D Changements de vie et test de stress

Le test de stress le plus connu est probablement celui qui se trouve cidessous et qui a été créé par D<sup>r</sup> Thomas H. Holmes et D<sup>r</sup> Richard H. Rahe. Ce test examine les facteurs de stress dans votre vie et les probabilités de maladies ou d'accidents liés au stress. Ces facteurs de stress sont mesurés en unités de changements de vie (UCV). En additionnant les valeurs des UCV de la dernière année, vous pouvez mesurer les probabilités de stress dans votre vie. Ce test, qui fait maintenant partie du domaine public, permet de faire une évaluation. Il n'a pas pour objectif de vous donner un bon ou un mauvais résultat.

- Un nombre total d'UCV inférieur à 150 = Votre niveau de stress est FAIBLE.
- Un nombre total d'UCV entre 150 et 300 = Votre niveau de stress est à la LIMITE; vous devriez être attentif ou attentive à ce qui se passe dans votre vie. Adonnez-vous à des activités qui réduisent le stress comme la massothérapie.
- Un nombre total d'UCV supérieur à 300 = Votre niveau de stress est ÉLEVÉ et s'il reste ainsi, il pourrait être important d'aller chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé qualifié.

Cochez chaque agent stressant que vous avez vécu au cours des douze derniers mois. Additionnez les UCV pour obtenir votre total.

Décès d'un conjoint ou d'une conjointe	(100)	<input type="checkbox"/>
Divorce	(73)	<input type="checkbox"/>
Séparation	(65)	<input type="checkbox"/>
Détention dans une prison ou une institution	(63)	<input type="checkbox"/>
Décès d'un proche parent	(63)	<input type="checkbox"/>
Maladie ou blessure grave personnelle	(53)	<input type="checkbox"/>
Mariage	(50)	<input type="checkbox"/>
Congédiement	(47)	<input type="checkbox"/>
Réconciliation conjugale	(45)	<input type="checkbox"/>
Retraite	(45)	<input type="checkbox"/>
Modification importante de l'état de santé ou du comportement d'un membre de la famille	(44)	<input type="checkbox"/>
Grossesse	(40)	<input type="checkbox"/>
Problème sexuel	(40)	<input type="checkbox"/>
Nouveau membre dans la famille (naissance, adoption ou remariage)	(39)	<input type="checkbox"/>
Difficultés dans les affaires ou la vie professionnelle	(39)	<input type="checkbox"/>

(suite)



Document 4.D Changements de vie et test de stress (suite)

Changement considérable de la situation financière	(38)	<input type="checkbox"/>
Décès d'un ami proche	(37)	<input type="checkbox"/>
Changement d'emploi ou de carrière	(36)	<input type="checkbox"/>
Multiplication des disputes avec le conjoint ou la conjointe	(35)	<input type="checkbox"/>
Contracter une hypothèque	(31)	<input type="checkbox"/>
Saisie en raison d'une hypothèque ou d'un emprunt	(30)	<input type="checkbox"/>
Changement majeur dans ses responsabilités au travail	(29)	<input type="checkbox"/>
Départ de la maison de l'un des enfants	(29)	<input type="checkbox"/>
Ennui avec la belle-famille	(29)	<input type="checkbox"/>
Exploit personnel marquant	(28)	<input type="checkbox"/>
Conjoint ou conjointe qui cesse de travailler à l'extérieur de la maison	(26)	<input type="checkbox"/>
Retour aux études	(26)	<input type="checkbox"/>
Modification importante des conditions de vie (reconstruction, transformation)	(25)	<input type="checkbox"/>
Changements dans ses habitudes personnelles	(24)	<input type="checkbox"/>
Difficultés avec un patron ou une patronne	(23)	<input type="checkbox"/>
Changement important d'horaire ou de conditions de travail	(20)	<input type="checkbox"/>
Nouvelle résidence	(20)	<input type="checkbox"/>
Nouvelle école	(20)	<input type="checkbox"/>
Changement important dans le type ou la quantité de loisirs	(19)	<input type="checkbox"/>
Modification importante des activités religieuses	(19)	<input type="checkbox"/>
Changement important dans les activités sociales	(18)	<input type="checkbox"/>
Achat d'une nouvelle voiture ou autre achat important	(17)	<input type="checkbox"/>
Changement important dans les habitudes de sommeil	(16)	<input type="checkbox"/>

(suite)



Document 4.D Changements de vie et test de stress (suite)

Changement important dans le nombre de réunions familiales	(15)	<input type="checkbox"/>
Changement important dans les habitudes alimentaires	(15)	<input type="checkbox"/>
Vacances	(13)	<input type="checkbox"/>
Noël ou jours fériés	(12)	<input type="checkbox"/>
Infractions mineures à la loi	(11)	<input type="checkbox"/>

<b>Calculez votre total</b>	
-----------------------------	--

Tiré de « The social readjustment rating scale » par T. H. Holmes et R. H. Rahe, 1967, *Journal of Psychosomatic*, 11(2), 213-221. Droit d'auteur © 1967 par Elsevier. Utilisé avec permission d'Elsevier.



## Document 4.E Gestion du stress : identifier les sources de stress

Énumérez trois environnements dans lesquels vous ressentez du stress :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Énumérez cinq activités précises qui vous stressent dans ces environnements :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Énumérez trois environnements dans lesquels vous ne ressentez pas de stress :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Énumérez cinq activités précises qui diminuent votre niveau de stress dans ces environnements :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

*(suite)*



## Document 4.E Gestion du stress : identifier les sources de stress (suite)

Lorsque nous prenons conscience des environnements et des activités qui nous causent du stress ainsi que des types de symptômes que nous vivons en présence de stress, il y a encore plus de probabilités que nous utilisions des techniques de gestion du stress et que nous les intégrions à nos routines.

- À quand remonte la dernière fois où vous avez été ressenti du stress?
- Où étiez-vous?
- Qu'avez-vous fait pour vous adapter à cette situation?
- En repensant à la situation, comment auriez-vous pu la gérer différemment?

## Les raisons pour lesquelles nous devons relaxer

### Vous souvenez-vous du syndrome de la lutte ou de la fuite?

La réponse de la lutte ou de la fuite est une réaction en chaîne d'événements en réponse à un stimulus.

- L'hypothalamus entraîne la sécrétion d'épinéphrine, de norépinéphrine (aussi appelées adrénaline et noradrénaline) et d'autres hormones de stress (cortisol) par le système nerveux sympathique.
- Ces hormones jouent le rôle de messagers pour mettre le corps dans un état d'alerte :
  - Diminution du métabolisme,
  - Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle,
  - Augmentation du rythme respiratoire,
  - Augmentation de la tension musculaire,
  - Augmentation des niveaux de cortisol.
- La lutte ou la fuite est utile et nécessaire en cas d'urgence, mais elle est dangereuse et dommageable si elle est chronique, particulièrement, s'il est impossible d'agir selon notre instinct, c'est-à-dire lutter ou fuir (l'exprimer physiquement).
- Il est important de trouver des moyens pour contrôler les effets dommageables de cette réponse psychologique inévitable et de neutraliser les aspects négatifs des agents stressants modernes chroniques.

## L'antidote : la réponse de la relaxation

### Le repos et l'assimilation; le contraire de la lutte ou de la fuite

- Réduire la stimulation pour contrebalancer la réponse de lutte ou de fuite.
- Le système nerveux parasympathique est activé, ce qui cause les effets contraires de ceux du système nerveux sympathique :
  - Augmentation du métabolisme,
  - Diminution de la fréquence cardiaque,
  - Diminution de la pression artérielle,
  - Diminution du rythme respiratoire,
  - Diminution de la tension musculaire.
- Le système nerveux parasympathique est plus actif lorsque le corps est au repos. Il rétablit et maintient l'homéostasie en effectuant les tâches « ménagères » comme la digestion et l'élimination.

(suite)



## Techniques de relaxation

### Visualisation du corps

- Fermez vos yeux et concentrez-vous sur chaque partie de votre corps, en commençant par les orteils.
- Demandez-vous « Est-ce que je ressens de la tension à cet endroit? », « Est-ce moi qui crée cette tension? ».
- Exagérez la tension (contractez vos muscles dans cette région en particulier).
- Relâchez.
- Passez à la prochaine partie de votre corps (Elkin, 1999, p. 40).

### Respiration

- Respiration par la poitrine (thoracique) par rapport à la respiration abdominale (diaphragmatique)
- La respiration thoracique est peu profonde, irrégulière, rapide et associée au stress, à l'anxiété, à un comportement sédentaire et à l'élévation des épaules.
- La respiration thoracique entraîne un apport insuffisant d'oxygène puisque le sang n'est pas assez oxygéné. La fréquence cardiaque et la tension musculaire augmentent, et la réaction de stress est amorcée.
- Passez à une respiration abdominale naturelle (pensez à un nouveau-né qui dort). La respiration abdominale est le moyen le plus facile de provoquer une réponse de relaxation.

### L'art du bâillement

- Le bâillement aide à atténuer le stress en augmentant le niveau d'oxygène dans le corps et le sang et il permet d'étirer les muscles du visage (Vienne et Lennard, 1998, p. 42).

### Relaxation progressive

- La relaxation des muscles profonds est incompatible avec l'anxiété et brise l'habitude de la réponse au stress.

### Méditation

- Il a été démontré que la méditation bloque les effets physiologiques du stress en provoquant une réponse de relaxation.

### Imagerie et visualisation

- Des recherches montrent que la visualisation, l'imagerie mentale guidée et la relaxation peuvent être complémentaires aux traitements médicaux.
- L'imagerie et la visualisation sont utilisées pour soulager les symptômes du stress et les maladies physiques.

### Activité physique

- Bouger aide littéralement à relâcher la réponse de stress qui a été naturellement sélectionnée pour des moments qui demandent une grande dépense d'énergie.

(suite)





## Comprendre comment le stress influence l'appétit et le métabolisme

Un sommeil de qualité et d'une durée adéquate est important pour le fonctionnement normal des mécanismes métaboliques et hormonaux quotidiens ainsi que pour la régulation de l'appétit.

- Des changements dans la société, à savoir l'augmentation du temps passé devant la télévision et sur Internet, ont occasionné un manque de sommeil chronique chez une partie considérable de la population.
- Le tiers des Canadiennes et des Canadiens âgés de 65 à 79 ans déclarent dormir moins que les sept heures de sommeil requises par jour, ce qui pourrait être associé à l'augmentation du taux d'obésité, de diabète et des maladies du cœur (Chaput *et al.*, 2017).
- Des problèmes découlent aussi de la qualité du sommeil qui diminue naturellement avec l'âge.
- La *leptine* contrôle la prise alimentaire à long terme, c'est-à-dire qu'elle exerce un effet inhibiteur prolongé sur la prise de nourriture tout en augmentant la consommation d'énergie.
- La *ghréline* stimule l'appétit. Elle augmente avant les repas et diminue après ceux-ci.
- Plusieurs études ont démontré qu'un manque de sommeil récurrent et de courtes périodes de sommeil chroniques sont associés à une diminution significative du niveau de leptine et à une augmentation du niveau de ghréline (Mozaffarian *et al.*, 2011).

## De combien d'heures de sommeil avons-nous besoin?

De combien d'heures de sommeil avez-vous réellement besoin?	
Âge	Besoins de sommeil
Nouveau-nés (0 à 2 mois)	12 à 18 heures
Nourrissons (3 à 11 mois)	14 à 15 heures
Jeunes enfants (1 à 3 ans)	12 à 14 heures
Enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans)	11 à 13 heures
Enfants d'âge scolaire (5 à 10 ans)	10 à 11 heures
Adolescents (10 à 17 ans)	8,5 à 9,25 heures
Adultes	7 à 9 heures

Tiré de la National Sleep Foundation.

- Une étude publiée par la Harvard School of Public Health a révélé, en suivant des gens pendant un certain temps, que dormir moins de six heures ou plus de huit heures par nuit était un point commun chez les personnes qui avaient pris du poids (Mozaffarian *et al.*, 2011).

(suite)



## Document 4.E Gestion du stress : identifier les sources de stress (suite)

- Pour les adultes, la National Sleep Foundation recommande entre sept et neuf heures de sommeil par nuit.
- Le sommeil est aussi quelque chose de très personnel et les besoins peuvent dépendre d'autres facteurs, par exemple, du niveau d'activité physique.
- Avoir un cycle d'éveil et de sommeil régulier est très important (Agus, 2011)
- National Sleep Foundation. (2013). *How much sleep do we really need?* Tiré du site : [www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need](http://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need)

## Hygiène du sommeil

L'hygiène du sommeil inclut des comportements visant à favoriser un bon sommeil et cherche à éviter ceux susceptibles de le perturber. (Mastin *et al.*, 2006). Voici des exemples de comportements favorisant le sommeil :

- Gardez un horaire de sommeil régulier.
- Évitez la caféine et les cigarettes tard dans l'après-midi et ne buvez pas d'alcool pour vous aider à dormir.
- L'exercice physique régulier peut aider à améliorer certains troubles du sommeil. Cependant, ne faites pas d'exercice moins de deux heures avant de vous coucher.
- Évitez les tâches ménagères, le travail de bureau ou les activités stimulantes au moins deux heures avant de vous coucher.
- Évitez de vous coucher le ventre plein ou vide.
- Utilisez votre chambre principalement pour dormir. Dormez dans une pièce sombre, silencieuse, bien aérée et à une température où vous êtes confortable.
- Relaxez avant de vous coucher. Prenez un bain chaud, écoutez de la musique relaxante, méditez ou essayez des exercices de relaxation ou de respiration.
- Placez votre réveil de façon à ne pas l'avoir devant les yeux pour éviter de vous concentrer sur l'heure si vous vous réveillez avant le matin.
- Si, après avoir passé 20 minutes dans votre lit, vous ne dormez toujours pas, ou si vous vous réveillez plus tôt et êtes incapable de vous rendormir, levez-vous et faites une activité relaxante, comme de la lecture, jusqu'à ce que vous ressentiez de la somnolence.
- Utilisez un médicament en vente libre ou sur ordonnance seulement pour de courtes périodes de temps et selon les indications de votre médecin. Certains médicaments pour dormir peuvent causer de la somnolence durant la journée ainsi que d'autres effets secondaires (Talbot, 2002, p. 84; National Heart, Lung, and Blood Institute, 2011).

**Souvenez-vous :** certaines études ont démontré que l'augmentation du sommeil peut entraîner une perte de poids. Les gens qui dorment plus longtemps ont tendance à avoir plus d'énergie et à être moins susceptibles de prendre des collations sucrées et riches en glucides durant la journée pour avoir un regain d'énergie. Alors, reposez-vous! Cela pourrait être tout ce dont votre corps a besoin!

## Habitudes et stress

- Les habitudes sont nécessaires pour fonctionner de manière efficace.
- Toutefois, les mauvaises habitudes peuvent nuire à votre capacité de fonctionner d'une manière saine.
- Le stress chronique est une mauvaise habitude. C'est une réponse au stress étendue sur une période de temps.

(suite)



#### Document 4.E Gestion du stress : identifier les sources de stress (suite)

- La réponse au stress, qui est associée au stress chronique, doit ensuite être traitée (Goliszek, 1992, p. 4-5; Davis *et al.*, 1995, p. 35-38).

*Nous ne pouvons pas toujours contrôler ce qui se produit.  
Nous pouvons cependant contrôler comment nous réagissons.*

### La relaxation est un engagement à l'égard de votre santé

Examinez les techniques de relaxation dont nous avons discuté.  
En connaissez-vous d'autres?

---

---

---

Quelles techniques utiliserez-vous pour réduire le stress associé à certains environnements et certaines activités?

---

---

---

Écrivez vos stratégies avec précision.

### Références

Agus, D. (2011). *The end of illness*. Free Press.

Broadbent, E., Kahokehr, A., Booth, R. j., Thomas, J., Windsor, J. A., Buchanan, C. M., Wheeler, R. L., Sammour, T. et Hill, A. G. (2012). A brief relaxation intervention reduces stress and improves surgical wound healing response: A randomised trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(2), 212-217. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2011.06.014>

Chaput, J.-P., Wong, S. L. et Michaud, I. (2017). *Durée et qualité du sommeil chez les Canadiens âgés de 18 à 79 ans*. [Rapport]. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017009/article/54857-fra.htm><sup>12</sup>

<sup>12</sup> Ajout de l'équipe de traduction



- Davis, J. L., Rhudy, J. L., Pruiksma, K. E., Byrd, P., Williams, A. E., McCabe, K. M. et Bartley, E. J. (2011). Physiological predictors of response to exposure, relaxation, and rescripting therapy for chronic nightmares in a randomized clinical trial. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7(6), 622-631. <https://doi.org/10.5664/jcsm.1466>
- Davis, M., Eshelman, E. R. et McKay, M. (1995). *The relaxation and stress reduction workbook* (4<sup>e</sup> éd.). New Harbinger.
- Elkin, I. (1999). A major dilemma in psychotherapy outcome research: Disentangling therapists from therapies. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 10-32. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.10>
- Goliszek, A. (1992). *60 second stress management: The quickest way to relax and ease anxiety*. New Horizon Press.
- Mastin, D. F., Bryson, J. et Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep hygiene using the sleep hygiene index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3) 223-227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Mozaffarian, D., Hao, T., Rimm, E., Willett, W. et Hu, F. (2011). Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *New England Journal of Medicine*, 364, 2392-2404. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1014296>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2011, August). *Your guide to healthy sleep*. [www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy\\_sleep.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep.pdf)
- National Sleep Foundation. (2013). *How much sleep do we really need?* <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Talbott, S. (2002). *The cortisol connection: Why stress makes you fat and ruins your health - and what you can do about it*. Hunter House.
- Vienne, E. et Lennard, E. (1998). *The art of doing nothing: Simple ways to make time for yourself*. Potter House.



## Document 4.F Explorer l'anxiété

L'anxiété est un sentiment commun qui peut être décrit de différentes manières. Certaines personnes peuvent la décrire selon ce qu'elles ressentent physiquement, mentalement ou les deux. En voici quelques exemples :

Mental			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Craindre le pire</li> <li>• Instable</li> <li>• Malaise</li> <li>• Terrifié</li> <li>• Apeuré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte de contrôle</li> <li>• Embarrassé</li> <li>• Critiqué</li> <li>• Nerveux</li> <li>• Seul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déprimé</li> <li>• Peur de la mort</li> <li>• Peur</li> <li>• Désorienté</li> <li>• Rejeté</li> <li>• En colère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nerveux</li> <li>• Paniqué</li> <li>• Inquiet</li> <li>• Piégé</li> <li>• Isolé</li> </ul>

Physique			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engourdissement</li> <li>• Picotements</li> <li>• Avoir chaud</li> <li>• Jambes instables</li> <li>• Incapacité à relaxer</li> <li>• Vertige</li> <li>• Palpitations/augmentation du rythme cardiaque</li> <li>• Respiration non contrôlée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensation d'étouffement</li> <li>• Tremblement des mains</li> <li>• Tremblements</li> <li>• Instabilité</li> <li>• Frissons</li> <li>• Difficulté à respirer</li> <li>• Indigestion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage rouge</li> <li>• Sueurs froides/chaudes</li> <li>• Palpitations cardiaques</li> <li>• Serrement de la poitrine</li> <li>• Papillons dans l'estomac</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouche sèche</li> <li>• En sueur, en général</li> <li>• Tension/douleur musculaire</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Faiblesse générale</li> <li>• Évanouissement</li> <li>• Étourdissements</li> </ul>

**Tâche 1.** Dans la liste ci-dessus, encerclez tous les mots ou les expressions que vous avez déjà ressentis comme conséquence de l'anxiété.

**Tâche 2.** Examinez vos choix et mettez une étoile à côté des trois qui ont été les plus intenses durant des situations qui vous ont causé de l'anxiété.

**Tâche 3.** Écrivez une courte description d'une ou de plusieurs situations dans lesquelles vous avez ressenti intensément des conséquences de l'anxiété comme celles décrites ci-dessus.

**Tâche 4.** Encerclez votre réponse à la question suivante : vos sentiments d'anxiété se retrouvent-ils principalement dans la catégorie physique ou mentale, ou dans les deux catégories de manière égale?

Mental

Physique

Égal



## Document 4.G Qu'est-ce qui influence mon sommeil?

Ce qui m'aide à dormir	Ce qui ne m'aide PAS à dormir



## Document 4.H Exercices de respiration yogique

(© Golden Age Yoga 2009, réimprimé avec permission)

*Namasté!* (Salutation indienne traditionnelle qui signifie « Je salue le divin qui est en vous. »)

Le yoga est un art, une science et une philosophie immortels. Il est la meilleure psychoanatomie subjective de l'humanité jamais conçue pour l'expérience du bien-être physique, mental, intellectuel et spirituel. Il a résisté à l'épreuve du temps depuis le début de la civilisation et restera supérieur en tant que science psychophysique précise pour les siècles à venir.

-B. K. S. Iyengar (*Francina*, 1997, p. vi)

### Respiration

*Pranayama* : « *Prana* signifie souffle, respiration, vie, vitalité, énergie ou force... *Ayama* signifie étirement, extension, expansion, longueur, ampleur, régulation, prolongation, retenue ou contrôle. » (Iyengar, 2003, p. 13) Donc, pranayama consiste en des exercices de respiration conçus pour aider ceux qui le pratique à contrôler leur respiration, afin d'en tirer le plus de bienfaits possible.

Il y a plusieurs techniques de respiration yogique. Nous commencerons avec deux. Elles peuvent être utilisées pour calmer le corps et l'esprit ainsi que pour augmenter l'énergie et améliorer l'humeur.

Il est contre-indiqué d'effectuer les exercices de respiration avec une vessie, un estomac ou des intestins pleins.

### Respiration diaphragmatique ou abdominale

Elle constitue la respiration de base ainsi qu'un bon moyen de commencer. Elle peut être pratiquée en position assise ou couchée. Vous pouvez mettre une main sur votre ventre et une autre sur votre poitrine pour vous aider.

- Lorsque vous inspirez, imaginez votre souffle qui descend jusqu'à votre bas-ventre. Pour plusieurs personnes habituées à une respiration peu profonde, il peut être plus facile d'imaginer, au début, le souffle qui descend jusqu'au diaphragme, juste audessus du nombril (si votre main est à cet endroit, elle se soulèvera lorsque l'air passera à cet endroit et votre poitrine restera immobile).
- Lorsque vous expirez, imaginez l'air qui remonte jusqu'à l'extérieur (la main qui se trouve sur votre ventre descendra). Lorsque nous respirons de cette façon, les respirations deviennent graduellement plus longues. Inspirez et expirez par le nez si possible. Sinon, utilisez la bouche. Faites cet exercice durant plusieurs minutes et utilisez la visualisation (voir ci-dessous) pour garder votre attention sur la respiration et pour mieux ressentir ce qui est en train de se produire. Ce type de respiration permet à une plus grande quantité d'oxygène d'atteindre les cellules, de relâcher la tension musculaire et de calmer l'esprit. Vous pouvez la pratiquer n'importe où : en conduisant, dans des réunions, durant des disputes, à votre bureau, avant de dormir, etc.

### Respiration yogique en trois parties

Ceci est une version plus classique et détaillée de la respiration profonde et elle est semblable à la respiration diaphragmatique. En plus des bienfaits mentionnés ci-dessus, cette technique optimise la capacité pulmonaire, améliore la circulation, relâche la tension causée par les habitudes de respiration et relâche la tension dans toutes les parties du corps, particulièrement, dans la version prolongée qui comprend le

(suite)



## Document 4.H Exercices de respiration yogique (suite)

pelvis, l'abdomen, la poitrine, le dos en entier, le cou et la tête. Peut être pratiquée en position assise ou couchée.

- Pour les débutants, visualisez vos poumons en trois parties : inférieure, médiane, supérieure. Inspirez lentement par le nez et remplissez vos poumons du bas vers le haut, c'est-à-dire la zone inférieure en premier, la zone médiane ensuite et, finalement, la zone supérieure. Expirez ensuite lentement à partir du haut, du milieu et du bas en étant conscient de chaque zone. Continuez plusieurs minutes en respirant lentement.
- Pour approfondir cette technique, laissez les zones prendre de l'expansion. La zone inférieure part du plancher pelvien et va jusqu'au diaphragme (abdomen), la deuxième zone s'étend depuis le diaphragme jusqu'aux clavicules (poitrine) et la troisième zone, des clavicules jusqu'au sommet de la tête.

### L'importance de l'intention et de la visualisation

Votre intention et la qualité de votre attention durant un exercice de respiration influencent grandement les résultats. Les exercices suivants peuvent contribuer à une meilleure gestion du stress au quotidien :

- Laissez votre souffle vous remplir. Lorsque vous pensez avoir inspiré le plus que vous pouviez, aspirez un peu plus d'air. Sentez votre corps prendre de l'expansion et se contracter comme un ballon. Si vous voulez, choisissez une pensée et laissez-vous envahir par la joie, l'amour, la guérison, la paix, la relaxation, l'énergie ou tout autre élément de votre choix. Imaginez chaque cellule se remplir d'oxygène et de la pensée que vous avez choisie. Concentrez-vous en maintenant une position assise ou couchée durant plusieurs minutes.
- En position assise ou couchée, imaginez, lorsque vous inspirez, que votre souffle voyage le long de votre colonne vertébrale jusqu'à sa base. Lorsque vous expirez, imaginez que le souffle monte le long de la colonne vertébrale et qu'il ressort. Imaginez une autoroute énergétique le long de votre colonne vertébrale. Sentez l'énergie qui se déplace vers le haut et vers le bas de votre corps en éliminant la vieille énergie, la fatigue ou tout ce à quoi vous vous accrochez et que vous êtes capable de laisser aller. Faites cet exercice durant plusieurs minutes.
- Lorsque vous respirez, imaginez que l'inspiration commence dans vos orteils et qu'elle remplit graduellement votre corps jusqu'au sommet de votre tête. Lorsque vous expirez, imaginez votre souffle qui quitte votre corps depuis le sommet de votre tête jusqu'à la pointe de vos orteils en emportant avec lui toutes les toxines, l'énergie négative, les émotions, les déchets et tout ce dont vous n'avez plus besoin.

### Références

Francina, S. (1997). *The new yoga for people over 50*. Health Communications.

Iyengar, B. K. (2003). *Light on pranayama*. Crossroad Publishing.





## Document 5.A Jeu-questionnaire sur les étiquettes alimentaires

*Directives* : À utiliser avec quelques emballages de produits alimentaires.

1. Placez les huiles à cuisson en ordre croissant, de la meilleure à la moins bonne pour la santé :

---

---

2. Combien de grammes de fibres obtenez-vous en consommant une tasse de :

All Bran? \_\_\_\_\_

Cheerios? \_\_\_\_\_

Rice Krispies \_\_\_\_\_

3. Laquelle des deux boissons est la meilleure pour la santé : le cocktail de jus de fruit Snapple ou le Coke diète? Pourquoi?

---

4. Quelles sont les trois principales différences entre le thon émietté léger et le thon blanc entier?

---

---

---

5. Quelle marque de chapelure est la meilleure pour vous, si vous suivez une diète faible en sodium?

---

6. Placez les collations en ordre croissant, de la meilleure à la moins bonne pour la santé :

---

---



## Document 5.B Jeu-questionnaire sur des définitions liées à l'alimentation

*Directives* : Encerchez la bonne réponse.

1. Le terme **poids net** signifie :
  - a) le poids du contenu
  - b) le poids de l'emballage
  - c) le poids de l'emballage et du contenu
  
2. Les **renseignements nutritionnels** sur l'étiquette alimentaire d'un produit indiquent des informations concernant :
  - a) le poids et le prix
  - b) la façon de le servir
  - c) la façon dont le corps utilise la nourriture
  
3. Le terme **ingrédients** signifie :
  - a) avertissements
  - b) composants
  - c) dosage
  
4. Un aliment **périssable** en est un qui :
  - a) contient un grand nombre de calories
  - b) ne renferme aucun ingrédient artificiel
  - c) pourrait rapidement hors du réfrigérateur



## Document 5.C Comment lire les étiquettes alimentaires

Savoir lire les étiquettes alimentaires peut vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires. Les emballages des denrées alimentaires dans les épiceries présentent les renseignements nutritionnels dans une section appelée *Valeur nutritive*.

- La valeur nutritive indique la portion et la quantité de divers nutriments, tels que les lipides, les gras saturés, le cholestérol, le sodium et les fibres contenus dans chaque portion.
- Les allégations concernant la valeur nutritive, par exemple « faible en gras », fournissent une description fiable du produit, mais vous devriez tout de même comprendre le sens des termes tels que « faible en gras », « sans gras », « sans sucre ajouté », etc.
- La liste des ingrédients présente les ingrédients du produit en ordre décroissant selon le poids de chacun.
- Les aliments qui sont exempts d'une étiquette sont ceux contenus soit dans de très petits emballages, soit préparés en magasin ou par de petits fabricants.

Voici un exemple de la section *Valeur nutritive*. Tout en haut, vous trouvez la portion et le nombre de portions par emballage. Les renseignements sur l'étiquette concernent la portion indiquée.

Exemple d'étiquette pour  
du macaroni au fromage

① Commencez ici

② Vérifiez les calories

③ Limitez ces nutriments

④ Ayez assez de ces nutriments

Valeur nutritive	
pour 1 tasse (228 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 250	
<b>Lipides</b> 12 g	<b>18 %</b>
saturés 3 g + trans 3 g	<b>15 %</b>
<b>Cholestérol</b> 30 mg	<b>10 %</b>
<b>Sodium</b> 470 mg	<b>20 %</b>
<b>Glucides</b> 31 g	<b>10 %</b>
Fibres 0 g	0 %
Sucres 5 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	2 %
Calcium	20 %
Fer	4 %

⑤ Guide rapide du % de la valeur quotidienne

- 5 % ou moins est peu
- 20 % ou plus est beaucoup

### Brèves définitions

**Calories** : unité de mesure de l'énergie alimentaire (ingérer plus de calories que vous avez besoin entraîne un gain de poids).

**Ingrédients** : ce dont le produit est composé ou ce qu'il contient.

**Gramme** : environ le poids d'un trombone (unité de mesure du système métrique).

**Poids net** : poids de ce qui se trouve à l'intérieur de l'emballage.

**Nutrition** : la manière dont le corps absorbe la nourriture et l'utilise.

**Périssable** : pourrait rapidement.

Tiré et adapté de *Nutrition Facts Label Images for Download*, par U.S. Food and Drug Administration, 2011. <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/nutrition-facts-label-images-download>

(suite)



### Document 5.C Comment lire les étiquettes alimentaires (suite)

La portion indiquée sur l'étiquette alimentaire ne représente pas forcément la portion nécessaire à votre régime alimentaire ou la portion que vous mangez normalement. Par exemple, si vous mangez habituellement deux tasses de ce produit, vous devez doubler tous les nombres de la section *Valeur nutritive*.

Les renseignements à gauche fournissent la quantité totale des différents nutriments contenus dans une portion. En vue de faire de bons choix alimentaires, regardez la quantité de :

- **Calories** : Les calories fournissent une mesure de la quantité d'énergie que vous obtenez d'une seule portion de cet aliment. Si vous voulez maintenir votre poids, vous devez équilibrer le nombre de calories que vous mangez avec que votre corps a besoin pour générer de l'énergie. Consommer plus de calories que ce que votre corps utilise vous fera gagner du poids et en ingérer moins vous en fera perdre. *Rappelez-vous : le nombre de portions que vous mangez détermine le nombre de calories que vous consommez réellement.*
- **Lipides** : Les lipides mesurent la somme de tous les gras dans une portion d'un aliment, c'est-à-dire autant ceux qui sont bons pour la santé (gras insaturés et les acides gras oméga-3) que les néfastes (gras saturés et trans). Votre corps a besoin de gras, mais en quantité limitée. Bien que cette information ne figure pas sur les étiquettes alimentaires canadiennes, les calories provenant des gras devraient représenter 20 % à 35 % de vos calories quotidiennes totales (U.S. Department of Agriculture et U.S. Department of Health and Human Services, 2010). Quand un aliment que vous aimez est riche en matières grasses, équilibrez votre alimentation avec des aliments qui sont faibles en gras à d'autres moments de la journée. Pour surveiller la quantité totale de matières grasses que vous devriez consommer chaque jour, lisez la note explicative sur les valeurs quotidiennes située au bas de l'étiquette alimentaire.
- **Gras saturés** : Les gras saturés sont la première source de gras néfastes pour la santé ou de « mauvais gras ». Ils peuvent augmenter votre taux de cholestérol LDL (« mauvais »), vous rendre à risque de maladie cardiaque – une des principales causes de décès au Canada. Les experts de la santé recommandent de consommer le moins possible de gras saturés.
- **Gras trans** : Les gras trans sont la deuxième source de gras néfastes pour la santé ou de « mauvais gras ». Tout comme les gras saturés, les gras trans augmentent votre taux de cholestérol LDL, ainsi que vos risques de présenter une maladie cardiaque et d'autres problèmes de santé. Les experts de la santé recommandent de consommer aussi peu de gras trans que possible. *Rappelez-vous : vous n'avez absolument pas besoin de gras trans dans votre alimentation.*
- **Cholestérol** : Le cholestérol est une matière grasse présente dans les aliments d'origine animale comme la viande, les produits laitiers et les œufs. Consommer trop de cholestérol augmente vos risques de maladie cardiaque et d'autres problèmes de santé. Les experts de la santé recommandent de consommer le moins de cholestérol possible.
- **Sodium** : Le sodium est un élément nécessaire qui aide au fonctionnement du corps, mais vous en avez seulement besoin d'une petite quantité chaque jour. Limitez votre consommation quotidienne de sodium à la valeur quotidienne recommandée. Trop de sodium peut causer de l'hypertension artérielle et aggraver certaines conditions chroniques comme l'insuffisance cardiaque congestive, la cirrhose et l'insuffisance rénale (National Institutes of Health, 2012). Si vous avez une de ces conditions, parlez avec un professionnel de la santé au sujet de votre consommation de sodium.
- **Glucides** : Les glucides indiquent la quantité de sucre, d'amidon et de fibres d'une portion d'un aliment. Les glucides sont la principale source d'énergie de votre corps; pour que votre corps fonctionne, 45 % à 65 % de vos calories quotidiennes devraient provenir des glucides (US Department

(suite)



## Document 5.C Comment lire les étiquettes alimentaires (suite)

of Agriculture et U.S. Department of Health and Human Services, 2010). Bien que la plupart des gens consomment suffisamment de glucides, plusieurs ingèrent trop de sucre ajouté et de céréales raffinées, et pas assez de fibres.

- **Fibres** : Les fibres sont un type de glucides qui proviennent naturellement d'aliments extraits de plantes comme les haricots, les grains entiers, les fruits, les légumes et les noix. Elles aident votre corps à se sentir rassasié et à avoir un bon transit intestinal, en plus de pouvoir réduire les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète de type II (US Department of Agriculture et US Department of Health and Human Services, 2010).
- **Sucres** : La directive de l'Organisation mondiale de la santé (2015) et les lignes directrices nutritionnelles américaines (2015) visent toutes les deux une consommation maximale représentant 10 % de l'apport en calories. Cependant, puisque les besoins en énergie (calories) varient selon plusieurs facteurs (p. ex. : âge, sexe, poids, niveau d'activité physique), ce pourcentage varie d'une personne à l'autre. Par exemple, pour une femme ayant besoin de 2000 calories et un homme ayant besoin de 2500 calories, 10 % de l'apport calorique correspond respectivement à 50 g et à 63 g de sucre, soit environ 12 et 15 c. à thé par jour. Une consommation maximale représentant 10 % de l'apport en calories et ne dépassant pas 50 g par jour chez l'adulte est recommandée (Institut national de santé publique du Québec, 2017).

## Références

Institut national de santé publique du Québec. (2017). *La consommation de sucre et la santé : fiche technique*. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2236\\_consommation\\_sucres\\_sante\\_0.pdf?fbclid=IwAR2g43HXTTIbBNgRJeMj6e0p8aYz6TncVRKAsQa5A5-N4l87xbYRSjmHo9s](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2236_consommation_sucres_sante_0.pdf?fbclid=IwAR2g43HXTTIbBNgRJeMj6e0p8aYz6TncVRKAsQa5A5-N4l87xbYRSjmHo9s)<sup>14</sup>

National Institutes of Health. (2012). *Sodium in diet*. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002415.htm>

OMS. (2015). *Directive : Apport en sucre chez l'adulte et l'enfant*. [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/fr/](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/fr/) (voir note 14)

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2015). *Dietary guidelines for Americans 2015-2020* (8<sup>e</sup> éd.). <https://www.health.gov/dietaryguidelines/2015/>

---

<sup>14</sup> Ajout de l'équipe de traduction



## Document 5.D Jeu-questionnaire sur les médicaments

Directives : Encerchez la bonne réponse.

	Vrai	Faux
1. Lorsqu'on me prescrit un nouveau médicament, je n'ai pas besoin de dire à mon médecin ou à l'infirmier ou l'infirmière tous les médicaments que je prends.	V	F
2. Si j'ai de la difficulté à avaler une pilule, je dois d'abord l'écraser ou la casser.	V	F
3. Même si je me sens mieux, je ne devrais pas arrêter de prendre mes médicaments avant de les avoir terminés.	V	F
4. Si j'oublie accidentellement une dose, je devrais prendre une double dose la prochaine fois.	V	F
5. Je dois immédiatement communiquer avec mon médecin si j'ai des problèmes ou d'importants effets secondaires associés à mes médicaments.	V	F
6. Je devrais conserver toutes les instructions à propos de mes médicaments.	V	F
7. Il est bon d'utiliser la prescription médicale d'une autre personne si elle a les mêmes conditions médicales que moi.	V	F

### Réponses :

1. F – Votre médecin a besoin de savoir *tous* les médicaments et les vitamines que vous prenez.
2. F – Demandez à votre pharmacien ou pharmacienne ce qu'il faut faire au sujet des médicaments qui sont difficiles à avaler.
3. V – Terminez toujours vos médicaments sauf si votre médecin dit qu'il est possible de les arrêter.
4. F – Si vous oubliez de prendre une dose, appelez votre médecin et demandez-lui quoi faire.
5. V – Appelez votre médecin si vous avez des problèmes tels que des étourdissements, des rougeurs, des difficultés à respirer ou des changements d'humeur.
6. V – Conservez au même endroit toutes les instructions écrites concernant vos médicaments.
7. F – Ne prenez jamais de médicaments prescrits à quelqu'un d'autre et ne donnez jamais les vôtres.

Adapté de « *Medicines: Use Them Safely* » par le National Institute on Aging (2013). Bethesda, MD.



## Document 5.E Ce que vous devriez savoir à propos de vos médicaments

1. Combien de fois par jour dois-je le prendre et à quel moment de la journée?
2. À quel moment devrais-je cesser de prendre ce médicament?
3. Que signifie « au besoin » ?
4. Ce médicament contient-il des composantes susceptibles de causer une réaction allergique?
5. Devrais-je prendre ce médicament avec ou sans nourriture?
6. Y a-t-il un aliment que je ne devrais pas manger ou boire lorsque je prends ce médicament?
7. Quels sont les effets secondaires possibles?
8. Si j'oublie de prendre mon médicament, que devrais-je faire?
9. Pourrais-je prendre une version générique de ce médicament?
10. Y a-t-il des instructions spéciales concernant l'entreposage de ce médicament, comme de le conserver au réfrigérateur?

Adapté de « *Medicines: Use Them Safely* » par le National Institute on Aging (2013). Bethesda, MD.



## Document 6.A Ligne du temps

*Directives* : Dans l'espace à droite de la ligne du temps, écrivez des étapes personnelles importantes et d'autres grands événements de votre vie en indiquant leur date respective.

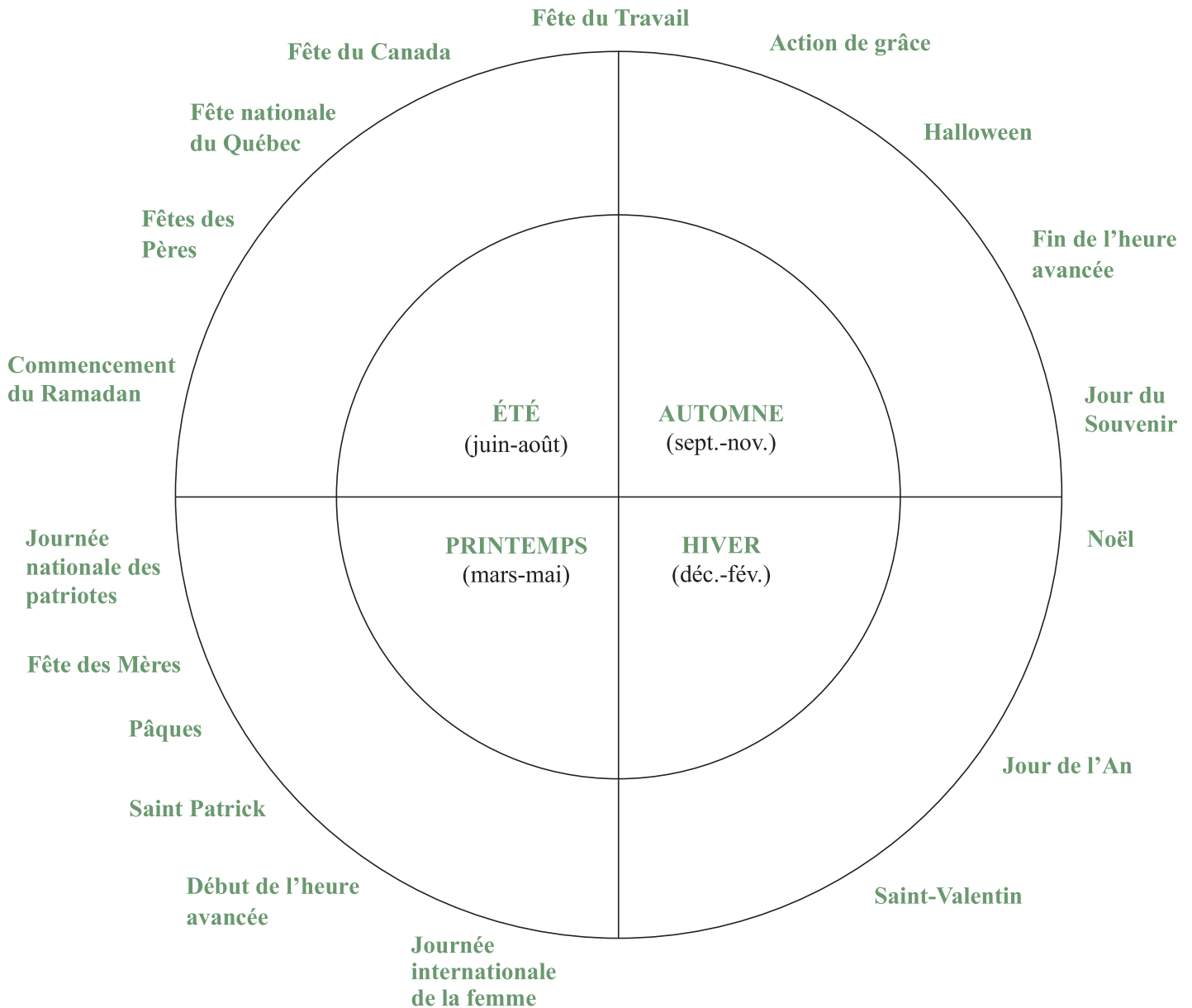
Droit de vote des femmes	1920
Grande dépression	1930
Deuxième Guerre mondiale	1940
	1950
Vaccin contre la polio	1960
Révolution tranquille	1970
Création des ordinateurs Microsoft et Apple	1980
	1990
La première guerre du Golfe Persique Dissolution de l'Union soviétique	2000
Élection de Pauline Marois comme première ministre du Québec	2010
Vaccin contre la COVID-19	2020





## Document 6.B Saisons et festivités

*Directives* : Utilisez cette feuille de travail pour noter des événements et des jours fériés que vous célébrez au cours de l'année. Utilisez les espaces vides du cercle pour inscrire toute activité importante ayant lieu pendant ces périodes.



## Document 6.C Obstacles à la gestion du temps

*Directives* : Parmi la liste suivante, choisissez trois à cinq éléments qui peuvent rendre la gestion de votre temps difficile. Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire des stratégies pour surmonter ces obstacles.

- Procrastination
- Organisation
- En prendre trop
- Difficulté à dire « non »
- Situations imprévues
- Ne pas avoir d'agenda
- Priorisation
- Planification
- Absence de routine
- Difficulté à déléguer
- Difficulté à se souvenir
- Perfectionnisme
- Changement dans le niveau de fonctionnement
- Motivation faible
- Horaires des autres

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Document 6.D Où va votre temps?

L'un des plus grands obstacles à la gestion efficace de son temps est la difficulté à estimer convenablement le temps nécessaire à l'accomplissement de certaines tâches. Par exemple, nous pouvons croire qu'aller à un rendez-vous prendra deux heures, mais oublier de considérer le temps nécessaire pour se préparer, se rendre au rendez-vous et en revenir.

*Directives* : Écrivez des activités typiques que vous effectuez durant la journée et inscrivez ensuite le temps que vous prenez pour les faire, y compris le temps de préparation et de déplacement.

Activité	Combien de temps cette activité prend-elle à réaliser?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## Document 6.E Les plus grands bénéfices

*Directives* : Pensez aux activités qui s'inscrivent dans votre vie quotidienne. Parmi ces activités, lesquelles vous donnent le plus grand « retour sur investissement »? Par exemple, peut-être que passer du temps avec vos petits-enfants est une utilisation particulièrement profitable de votre temps à cause des sentiments de satisfaction et de bonheur que cette activité vous procure. En revanche, peut-être que regarder la télévision n'est pas une utilisation spécialement fructueuse de votre temps, car cette activité vous laisse dans un état de nervosité et d'ennui. Utilisez la feuille de travail ci-dessous pour inscrire certaines de vos activités quotidiennes offrant les plus grands et les moins grands bénéfices.

Quelles sont les activités auxquelles vous vous consacrez qui constituent une utilisation profitable de votre temps? Et pourquoi?

---

---

---

---

---

---

Quelles sont celles qui ne constituent pas une utilisation profitable de votre temps? Pourquoi?

---

---

---

---

---

---



## Document 7.A Évaluation de la sécurité à domicile

*Directives* : Inspectez le domicile en utilisant cette liste de vérification comme référence. Notez ci-dessous tout risque potentiel sur le plan de la sécurité.

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### L'entrée et la sortie

- Capacité à ouvrir la porte
- Capacité à utiliser les clés
- Capacité à ouvrir les portes coulissantes, les verrous et les fenêtres

### Le salon

- Carpettes
- Fils électriques et téléphoniques
- Aucun meuble protubérant ou aux coins pointus
- Hauteur et fermeté appropriées des sofas et des chaises; bon soutien du cou et du dos
- Bon système d'éclairage, non éblouissant
- Température ambiante

### La cuisine et la salle à manger

- Tapis et carpettes
- Capacité à utiliser les robinets avec aisance
- Utilisation sécuritaire du four, de la cuisinière et du micro-ondes
- Disposition favorisant l'accessibilité et la sécurité
- Hauteur appropriée des chaises de table

(suite)



## Document 7.A Évaluation de la sécurité à domicile (suite)

### La chambre

- Lit et matelas fermes et hauts
- Positionnement durant le sommeil
- Accès à un interrupteur ou à une lampe

Commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La salle de bain

- Tapis et carpettes
- Capacité à utiliser les robinets avec aisance
- Siège de toilette assez haut
- Barres d'appui accessibles
- Barres d'appui fixées de manière sécuritaire
- Tapis de sol et de baignoire
- Capacité à atteindre le cordon d'urgence en cas de chute

Équipement additionnel : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Autres précautions d'urgence

- Emplacements des téléphones
- Numéros d'urgence inscrits sur les téléphones
- Sonnerie et tonalité assez fortes
- Détecteurs de fumée fonctionnels
- Renseignements médicaux à jour et facilement accessibles
- Préparatifs en cas d'urgence

Autres commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Évaluation réalisée par : \_\_\_\_\_



## Document 7.B Rétroaction en groupe et points de vue sur la sécurité et l'occupation

*Directives* : Divisez les participants en quatre groupes. Chaque groupe doit discuter du sujet qui lui est assigné (voir la liste ci-dessous), dressez une liste de conseils de sécurité se rapportant à ce sujet et créez une « devise » pour le représenter (p. ex. : « sans encombrement, sans danger! »)

- Groupe 1 :** Pensez à la sécurité tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre domicile (p. ex. : lorsque vous planifiez, cuisinez, faites votre toilette, faites le ménage ou visitez des amis).
- Groupe 2 :** Dans votre vie quotidienne, demandez-vous si vous êtes conscient ou consciente de votre environnement lorsque votre esprit est occupé ailleurs. Trouvez l'équilibre entre la sécurité et l'activité; ne faites pas les choses à la hâte.
- Groupe 3 :** Faites en sorte que votre domicile soit adapté pour les activités et sécuritaire avec un encombrement minimal. N'achetez pas de choses dont vous n'avez pas besoin, mais seulement celles qui sont utiles pour assurer votre sécurité.
- Groupe 4 :** Un environnement sécuritaire aide à améliorer le mode de vie, l'espérance de vie, la santé et les habitudes qui, à leur tour, mènent à une meilleure qualité de vie et d'activités, ainsi qu'au bonheur.



## Document 7.C Exemple de résumé d'une présentation réalisée par un policier ou une policière

*Soyez toujours alerte, ayez conscience de ce qui vous entoure et évitez le danger!*

La pire conséquence des crimes de rue envers les aînés est que ces derniers sont généralement blessés durant l'évènement. Par exemple, une hanche cassée peut découler d'un dur coup reçu lors d'un vol de sac à main.

- Tenez-vous loin du danger.
- Réfléchissez, planifiez et habillez-vous en fonction du type de sorties (p. ex. : gardez les objets importants dans vos poches, dans votre sac de taille ou épinglés sous vos vêtements).
- Restez à l'affût des fraudes et des arnaqueurs.
- Ne montrez pas votre argent en public.
- Utilisez le dépôt direct pour les prestations de sécurité sociale.
- Ne donnez jamais votre numéro de carte de crédit au téléphone à moins que vous soyez la personne qui a initié l'appel.
- Faites valoir vos droits.
- Si vous avez besoin d'aide, dirigez-vous vers un endroit achalandé et faites-vous repérer.
- Aucun endroit n'est entièrement sécuritaire; préparez-vous toujours avant une sortie.
- Rapportez tout crime et toute activité suspecte immédiatement.





## Document 7.D Arthrite et vie quotidienne

- Ne restez pas trop longtemps debout. Parfois, assoyez-vous plutôt que de vous tenir debout (gardez les hanches, les genoux et les chevilles à un angle de 90 degrés). Changez fréquemment de position. Essayez de glisser les objets plutôt que de les soulever.
- Si vous devez soulever des objets, utilisez de bons principes biomécaniques :
  - Pliez les genoux,
  - Prenez les objets avec vos deux mains,
  - Utilisez vos plus gros groupes de muscles,
  - Transportez les objets près de votre corps,
  - Établissez l'ordre de priorité des tâches ménagères à réaliser,
  - Effectuez les tâches à un rythme modéré,
  - Alternez les tâches faciles et difficiles,
  - Limitez le nombre de déplacements que vous faites à certains endroits,
  - Rangez la plupart de vos objets utiles dans des endroits facilement accessibles,
  - Utilisez de l'équipement léger,
  - N'en faites pas trop. Prenez votre temps; planifiez des intervalles de repos réguliers en vue d'augmenter votre endurance. Cinq à dix minutes de repos pendant une activité peuvent réduire la douleur et le stress.

Adapté de « *Arthritic and Everyday Living* » (vidéo), A/V Health Services, Inc., C.P. 20271, Roanoke, VA 24018.



## Document 7.E Principes de conception universelle

### Principe 1 : Utilisation équitable

La conception est utile et commercialisable auprès de personnes ayant des capacités diverses.

#### Lignes directrices

- 1a. Fournir les mêmes possibilités d'utilisation pour tous les utilisateurs et les utilisatrices : identiques lorsque possible, sinon équivalentes.
- 2b. Éviter la ségrégation ou la stigmatisation de tout utilisateur ou utilisatrice.
- 3c. Les dispositions liées au respect de la vie privée, à la sécurisation et à la sécurité devraient être accessibles de façon égale à tous.
- 4d. Rendre la conception attrayante pour tous.

### Principe 2 : Flexibilité d'utilisation

La conception s'applique à un large éventail de préférences et de capacités individuelles.

#### Lignes directrices

- 2a. Permettre un choix de méthodes d'utilisation.
- 2b. Prévoir l'accès et l'utilisation pour les personnes droitrières et gauchères.
- 2c. Faciliter une utilisation exacte et précise par l'utilisateur ou l'utilisatrice.
- 2d. Permettre une utilisation adaptée aux capacités de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.

### Principe 3 : Utilisation simple et intuitive

L'utilisation de la conception est facile à comprendre, indépendamment de l'expérience de la personne, de ses connaissances, de ses compétences linguistiques ou de son niveau de concentration courant.

#### Lignes directrices

- 3a. Éliminer la complexité inutile.
- 3b. Répondre aux attentes des utilisateurs et des utilisatrices et faciliter l'usage de leur intuition.
- 3c. Concilier une grande diversité de niveaux d'instruction et de compétences linguistiques.
- 3d. Disposer l'information selon son importance.
- 3e. Donner des encouragements et de la rétroaction pendant et après l'accomplissement d'une tâche.

### Principes 4 : Information perceptible

La conception fournit efficacement les informations nécessaires à l'utilisateur ou à l'utilisatrice, indépendamment des conditions ambiantes ou de ses capacités sensorielles.

#### Lignes directrices

- 4a. Utiliser différents modes (graphique, verbal, tactile) pour présenter à nouveau toute information essentielle.
- 4b. S'assurer d'un contraste suffisant entre les informations essentielles et secondaires.
- 4c. Accentuer la « lisibilité » de l'information essentielle.
- 4d. Différencier les éléments de façon à ce qu'ils puissent être expliqués (par exemple, qu'il soit facile de donner des instructions ou des directives).
- 4e. Assurer la compatibilité avec une variété de techniques ou de dispositifs utilisés par les personnes ayant des limitations sensorielles.

(suite)



### Principe 5 : Tolérance à l'erreur

La conception permet de réduire au minimum les dangers et les conséquences néfastes des actions accidentelles ou non intentionnelles.

#### Lignes directrices

- 5a. Disposer les éléments les plus accessibles et utilisés de façon à réduire les dangers et les erreurs; les éléments dangereux doivent être éliminés, isolés ou bloqués.
- 5b. Prévoir des avertissements de dangers et des messages d'erreur.
- 5c. Prévoir des dispositifs de sécurité.
- 5d. Empêcher autant que possible les gestes involontaires lors de tâches nécessitant de la vigilance.

### Principe 6 : Effort physique minimal

La conception peut être utilisée de manière efficace et confortable, avec un minimum de fatigue.

#### Lignes directrices

- 6a. Permettre à l'utilisateur ou à l'utilisatrice de maintenir une position neutre du corps.
- 6b. Utiliser de manière raisonnable la force nécessaire.
- 6c. Réduire les mouvements répétitifs.
- 6d. Réduire l'effort physique soutenu.

### Principe 7 : Dimension et espace pour l'approche et l'utilisation

Une dimension et un espace appropriés sont prévus pour permettre l'approche, l'atteinte, la manipulation et l'utilisation, indépendamment de la taille de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, de sa posture ou de son niveau de mobilité.

#### Lignes directrices

- 7a. Offrir une vision appropriée des éléments importants pour toute personne, qu'elle soit assise ou debout.
- 7b. Assurez une atteinte confortable de toutes les composantes pour toute personne assise ou debout.
- 7c. Prévoir les variantes dans la taille de la main et la capacité de préhension.
- 7d. Fournir un espace suffisant pour l'utilisation d'une aide technique ou d'une assistance personnelle.

Droit d'auteur © 1997 North Carolina State University, The Center for Universal Design. Adapté de The Center for Universal Design. (1997). *The Principles of Universal Design, Version 2.0*. Raleigh: North Carolina State University. Utilisé avec permission de l'éditeur.



## Document 7.F Réflexion personnelle sur les chutes

*Directives* : En ce qui concerne les chutes, quels scénarios ci-dessous décriraient le mieux votre situation?

Les moments de la journée où je suis plus susceptible de tomber sont :

---

---

---

Les activités sociales durant lesquelles je suis plus susceptible de tomber sont :

---

---

---

Les endroits dans mon domicile où je suis plus susceptible de tomber sont :

---

---

---

Les endroits à l'extérieur de mon domicile où je suis plus susceptible de tomber sont :

---

---

---

Mes problèmes physiques les plus susceptibles d'entraîner une chute sont :

---

---

---

Les états d'esprit qui seraient susceptibles de me faire tomber sont :

---

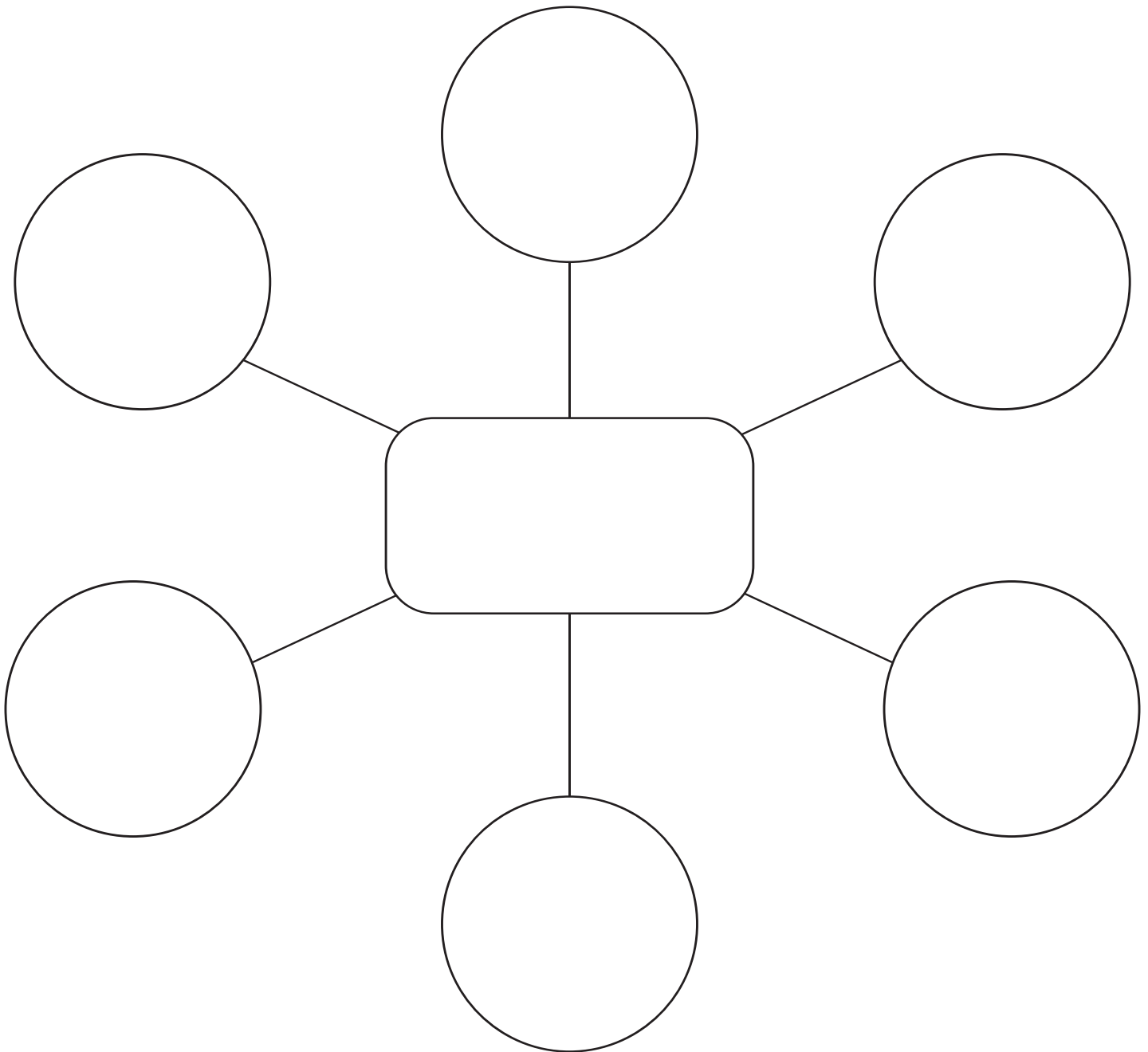
---

---



## Document 7.G Diagramme - La roue des chutes

*Directives* : Inscrivez « chutes » ou « peur de tomber » dans le centre du diagramme ci-dessous. Écrivez dans les rayons les conséquences négatives possibles (p. ex. : limitation des activités, blessures). Pensez à la façon dont chaque facteur est lié aux autres. Comment pouvez-vous éviter ces effets négatifs?



## Document 7.H Conseils de sécurité pour prévenir les chutes

### Quelles sont les causes principales des chutes?

- Accidents causés par l'environnement
- Faiblesse musculaire
- Problèmes de coordination et d'équilibre
- Étourdissements, sensations de vertiges
- Confusion
- Hypotension orthostatique
- Diminution des réflexes
- Troubles de la vue ou de l'ouïe

### Où se produisent la plupart des chutes?

- Salle de bain et cuisine
- Endroits peu éclairés
- Marches et escaliers

### Comment pouvez-vous prévenir les chutes?

- Cernez rapidement les facteurs de risque potentiels.
- Prenez votre temps; rien n'est assez important pour que vous preniez le risque de tomber.
- Faites preuve de prudence lorsque vous vous levez rapidement ou changez de position.
- Faites évaluer votre vision et votre ouïe régulièrement et faites-les corriger au besoin.
- Parlez avec votre médecin ou votre pharmacien ou pharmacienne des effets secondaires de vos médicaments et demandez s'ils ont des conséquences sur votre coordination et votre équilibre.
- Limitez votre consommation d'alcool. Même en petite quantité, l'alcool peut affecter l'équilibre et les réflexes déjà diminués.
- Assurez-vous que la température à l'intérieur de votre domicile se situe au moins à 18 °C (65 °F) pendant la nuit. Une exposition prolongée à des températures froides peut entraîner une baisse de la température du corps qui peut, à son tour, causer des étourdissements et des chutes.
- Utilisez une canne ou un ambulateur pour vous aider à garder l'équilibre sur un terrain inégal ou inconnu et si vous avez tendance à souffrir d'étourdissements. Faites preuve d'une prudence particulière lorsque vous marchez à l'extérieur sur une chaussée mouillée ou glacée.
- Portez des chaussures à talons plats dotées de semelles en caoutchouc qui vous soutiennent bien. Évitez de porter des pantoufles à semelles souples ou des chaussettes dans les escaliers ou sur des planchers cirés. Les planchers doivent être propres, mais sans être trop polis.
- Faites en sorte que votre résidence soit plus sécuritaire grâce à un bon éclairage et à un encombrement minimal. Faites installer des interrupteurs en haut et en bas des escaliers.
- Utilisez un interrupteur près du lit ou une veilleuse.
- Assurez-vous que les deux côtés des escaliers soient dotés d'une main courante solide.

(suite)



## *Document 7.H Conseils de sécurité pour prévenir les chutes (suite)*

- Fixez la moquette sur les marches d'escalier et utilisez des bandes antidérapantes.
- Utilisez des carpettes et des tapis antidérapants. Retirez les tapis s'ils ont tendance à glisser ou à s'enrouler.
- Placez les meubles ou autres objets de manière à ne pas créer d'obstacles.
- Faites poser des barres d'appui dans la salle de bain et placez un tapis en caoutchouc ou des bandes antidérapantes dans la baignoire.
- Dans le salon, déplacez les fils électriques et téléphoniques qui sont dans les aires de déplacement.
- Assurez-vous que les sofas et les chaises aient une hauteur permettant de vous y asseoir facilement.
- Gardez les escaliers extérieurs et les passages en bon état.
- Suivez régulièrement un programme d'exercices pour améliorer votre force musculaire et votre tonus ainsi que pour maintenir la flexibilité de vos articulations. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre ergothérapeute afin de planifier un programme d'exercices adapté à vos besoins.



## Document 8.A Personnes, lieux et évènements susceptibles de m'intéresser

PERSONNES - Dressez une liste des personnes avec qui vous aimeriez faire une activité.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

LIEUX - Dressez la liste de trois lieux que vous aimeriez visiter.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

ÉVÈNEMENTS - Dressez la liste de trois évènements auxquels vous aimeriez participer.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_





## Document 8.B Planifier

*Directives* : Développez votre plan de sortie en décrivant les détails applicables dans la colonne de gauche. Inscrivez toute considération particulière dans celle de droite (p. ex. : « acheter les billets à l'avance »).

	Détails	Considérations particulières
Qui		
Où		
Quand		
Comment		
Besoins		



## Document 8.C Sondage social : quel type de personnes suis-je?

*Directives* : Lisez les affirmations suivantes et encerclez la lettre A ou B selon l'affirmation avec laquelle vous êtes le plus en accord.

1. Vous voyez-vous davantage comme A ou comme B?
  - A. Lorsque je décide d'aller quelque part avec quelqu'un, j'aime planifier tous les détails.
  - B. Je suis une personne décontractée et je planifie les choses d'un seul élan, le tout dépendant de la personne avec qui je me trouve.
2. Vous voyez-vous davantage comme A ou comme B?
  - A. Si je dois aller quelque part ou si je dois faire quelque chose, je vais inviter une personne à m'accompagner.
  - B. Lorsque je passe du temps avec une personne, ce que nous faisons n'a pas d'importance. C'est le temps passé avec la personne qui compte.
3. Si votre samedi soir était libre et que vous vouliez appeler un ami pour passer du temps avec lui, quelle phrase correspondrait le mieux à ce que vous lui diriez?
  - A. « Salut, j'ai deux billets pour une pièce de théâtre, veux-tu venir avec moi? »
  - B. « Salut, que fais-tu samedi? Voudrais-tu qu'on fasse quelque chose ensemble? »

### Résultat et interprétation

Si vous avez choisi une majorité de A, vous tendez *vers l'activité*. Vous avez généralement une activité ou une sortie en tête lorsque vous demandez à une personne de passer du temps avec vous. Vous déterminez un endroit où aller et demandez à quelqu'un de venir avec vous. L'activité ou l'occupation est le point central et vous invitez les autres à se joindre à vous.

Si vous avez choisi une majorité de B, vous tendez *vers la personne*. Lorsque vous vous sentez sociable ou que vous voulez passer du temps avec une personne, vous désirez simplement passer du temps avec elle et ce que vous faites n'a pas vraiment d'importance. Vous pourriez faire n'importe quoi puisque l'important est d'être avec cette personne. Votre ami et vous avez tendance à collaborer pour déterminer où vous allez ou ce que vous ferez.



## Document 8.D Fiche de réflexion personnelle sur sa culture

*Directives* : Utilisez l'espace ci-dessous pour décrire la façon dont vous vous identifiez sur le plan culturel et ethnique. Vous pouvez utiliser cet espace pour décrire l'endroit d'où vous venez, votre milieu familial, votre religion ou tout autre élément de votre culture qui est important pour vous (p. ex. : « Ma famille a des origines japonaises et mexicaines, et je suis catholique »).

### Mes origines culturelles/ethniques :

---

---

---

---

*Directives* : Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire tout ce que vous aimeriez que les gens sachent à propos de votre culture, de votre ethnie ou de vos origines. Cela pourrait inclure des éléments de votre culture qui font votre fierté (p. ex. : « Mon arrière-grand-mère a enseigné à chaque femme de notre famille comment faire son fameux kimchi ») ou des éléments liés à vos origines que vous croyez être souvent incompris (p. ex. : « Les gens me disent souvent que j'ai l'apparence d'un Italien, mais je suis en fait d'origine israélienne »).

### Ce que je veux que les personnes sachent à propos de mes origines culturelles/ethniques :

---

---

---

---



## Document 9.A Exemple d'un passeport pour le salon sur les plaisirs sains

*Directives* : Tamponnez votre passeport à chaque fois que vous terminez une nouvelle activité!



Jardinage



Tai chi



Jeu  
d'échecs



Décoration  
de biscuits



Jeux  
d'ordinateur



Autre



## Document 11.A Exemple de liste de questions à poser à mon médecin

### 1. Attentes personnelles

- a. Compte tenu de mon histoire de santé, à quoi devrais-je m'attendre en ce qui a trait à ma physiologie, ma fonction et mon désir sexuels?
- b. Y a-t-il des changements auxquels je peux m'attendre en vieillissant?

### 2. Médicaments

- a. Est-ce que certains des médicaments que je prends pourraient potentiellement causer des dysfonctions sexuelles?
- b. Y a-t-il certains médicaments que je ne prends pas actuellement et qui pourraient améliorer ma fonction sexuelle?

### 3. Mode de vie

- a. Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire différemment dans ma vie quotidienne pour améliorer mon bien-être général ou ma fonction sexuelle?

### 4. Autres questions spécifiques à ma vie

- a.
- b.



## Document 11.B Médicaments courants associés au dysfonctionnement sexuel

### Médicaments pour maladies cardiovasculaires

- Médicaments contre l'hypertension
- Bêtabloquants (p. ex. : Propranolol)
- Diurétiques (p. ex. : Aldactone)
- Digoxine (p. ex. : Cardigox, utilisé pour traiter diverses conditions cardiaques)
- Antiarythmiques (p. ex. : Disopyramide)

### Médicaments psychotropes

- Antidépresseurs
- Inhibiteurs sélectifs de recapture de la sérotonine (ISRS; p. ex. : Prozac)\*
- Antidépresseurs tricycliques (ATC; p. ex. : Anafranil)
- Antipsychotiques (p. ex. : Abilify)
- Agents anxiolytiques
- Benzodiazépines (p. ex. : Xanax)\*\*
- Lithium (stabilisateur d'humeur couramment utilisé pour traiter le trouble bipolaire)

### Drogues à usage récréatif

- Alcool
- Nicotine

### Autres médicaments

- Médications contre le cancer (p. ex. : chimiothérapie, tamoxifène)
- Médicaments antiulcéreux (p. ex. : Cimétidine)

\* De nouvelle génération d'ISRS comme le bupropion, la trazodone et la néfazodone peuvent réellement améliorer la fonction sexuelle chez certaines personnes.

\*\* Les benzodiazépines peuvent avoir un effet positif sur la fonction sexuelle des personnes présentant une dysfonction sexuelle secondaire à l'anxiété.

### Références

Bradford, A. et Meston, C. M. (2007). Senior sexual health: The effects of aging on sexuality. Dans L. VandeCreek, F. L. Peterson et J. W. Bley (dir.), *Innovations in clinical practice: Focus on sexual health* (p. 35-45). Professional Resource Press.

Sipski, M. L. et Alexander, C. J. (1997). *Sexual function in people with disability and chronic illness: A health professional's guide*. Aspen Publishers.



## Document 12.A Feuille de travail – Réflexion de groupe

Alors que nous attendons avec impatience la collation des grades qui aura lieu la semaine prochaine, il est important de jeter un regard sur tout ce que nous avons accompli en tant que groupe. Nous avons appris de nouvelles choses, vécu de nouvelles expériences et rencontré de nouveaux amis. Veuillez tenir compte des questions suivantes avant la collation des grades.

- Quelles étaient mes attentes envers ce groupe quand j'ai commencé le programme? Avais-je des hésitations?
- Ce groupe a-t-il répondu à mes attentes? Y a-t-il eu des surprises?
- Quels sont les moments et les expériences que j'ai le plus appréciés dans ce groupe?
- Que me manquera-t-il lorsque je ne participerai plus à ce groupe?
- Ai-je créé des liens avec des gens dans ce groupe? Qu'ai-je appris d'eux?
- Dans quelle mesure ai-je changé au cours de ces six mois?
- Que vais-je maintenant faire durant cette plage horaire?



## Document 12.B Éléments clés pour l'établissement d'une routine quotidienne saine et durable

<b>Écoutez votre corps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suivez vos rythmes circadiens.</li><li>• Portez attention aux moments où vous êtes en homéostasie.</li><li>• Utilisez la technologie pour faire le suivi de vos marqueurs biologiques et de vos pratiques d'activité.</li></ul>
<b>Évitez les causes d'inflammation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Évitez les talons hauts.</li><li>• Évitez de transporter des valises et des sacs lourds.</li><li>• Choisissez des vêtements confortables et non oppressants.</li></ul>
<b>Mangez sainement</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangez des poissons d'eau froide trois fois par semaine.</li><li>• Optez pour des aliments de différentes couleurs comportant de bons gras.</li><li>• Consommez un verre de vin rouge jusqu'à cinq soirs par semaine si vous le souhaitez.</li><li>• Mangez des aliments naturels, non transformés.</li></ul>
<b>Connaissez vos risques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluez vos facteurs de risques génétiques.</li><li>• Certains facteurs liés au mode de vie peuvent réduire les risques.</li></ul>
<b>Réduisez le stress</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trouvez des façons de vous reposer.</li><li>• Évitez les situations de stress chronique.</li><li>• Espacez vos activités et prenez des pauses actives ou calmes.</li><li>• Apprenez à dire non.</li><li>• Évadez-vous de temps à autre.</li><li>• Participez à des activités thérapeutiques personnelles.</li></ul>
<b>Intégrez des pratiques favorisant la santé</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangez, dormez et faites de l'exercice chaque jour à des heures fixes.</li><li>• Participez à des activités sociales, productives et spirituelles.</li><li>• Sélectionnez des activités physiques agréables, avec ou sans exercice, plutôt que des activités sédentaires.</li><li>• Prenez du temps pour vous reposer.</li></ul>
<b>Épanouissez-vous de façon nouvelle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Engagez-vous plus intensément dans la vie.</li><li>• Explorez vos priorités les plus importantes.</li></ul>
<b>Commencez!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suivez votre plan une étape à la fois.</li><li>• Souvenez-vous : agir favorise un meilleur vieillissement.</li></ul>

Tiré et adapté de *Well Elderly Studies; The End of Illness*, par D. Agus, 2011, New York: Free Press; et *Composing a Further Life: The Age of Active Wisdom*, par M. C. Bateson, 2010, New York: Vintage Books.





## Document 12.C Drapeaux rouges – Rediriger mes efforts

*Directives* : De temps en temps, nous vivons des rechutes qui perturbent les saines habitudes et routines nouvellement acquises. Utilisez l’espace ci-dessous pour décrire les signes d’alerte personnels (« drapeaux rouges ») qui peuvent indiquer un retour à de moins bonnes habitudes. Ensuite, effectuez un remue-méninges sur les stratégies et les ressources que vous pouvez utiliser pour réorienter vos efforts.

Drapeau rouge	Anciennes habitudes	Nouvelles stratégies
Exemple : gain de poids de 2,27 kg (5 lb)	Habituellement, je cesserais de me peser et je me sentirais coupable.	Désormais, je vais continuer de me peser chaque semaine et me fixerai alors des objectifs à court terme, afin de me remettre sur le droit chemin pour atteindre mon objectif à long terme.

Je sais que je peux utiliser les ressources et les stratégies suivantes pour rester en bonne santé :

---



---



---



---



## Document 12.D Ma journée idéale

*Directives* : Imaginez votre journée « idéale ». Que se passerait-il durant cette journée? À quelle heure vous leveriez-vous? Où iriez-vous? Qui serait avec vous? Que mangeriez-vous? Ci-dessous, élaborer une liste de tout ce que vous aimeriez qui se produise.

En matinée, j'aimerais faire les activités suivantes :

En après-midi, j'aimerais faire les activités suivantes :

En soirée, j'aimerais faire les activités suivantes :

Une fois la feuille de travail complétée, discutez de votre journée idéale avec votre groupe ou l'ergothérapeute. Lesquelles de ces activités pourraient être ajoutées à votre routine? Collaborez avec votre ergothérapeute pour établir des objectifs à court et à long terme afin de parvenir à votre journée idéale.



## Document 12.E Plan pour la continuité

Mon ou mes objectifs à long terme sont :

---

---

Je réaliserai cet ou ces objectifs d'ici les dates suivantes :

---

Cet ou ces objectifs seront accomplis en prenant les mesures suivantes... (Quels objectifs à court terme établirez-vous pour atteindre votre objectif à long terme?)

*Exemple : Je vais boire huit verres d'eau au moins six jours par semaine.*

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

Les moments où il est probable que je ne réalise pas mes objectifs sont...

(Ce sont les situations pour lesquelles vous avez une impression de risque, de manque de préparation ou de défis plus grands que prévu dans la poursuite de vos objectifs.)

*Exemple : J'ai de la difficulté à manger avec d'autres personnes, car je ressens une obligation de goûter à tout et une attirance envers tous les aliments riches en calories qui se trouvent devant moi.*

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

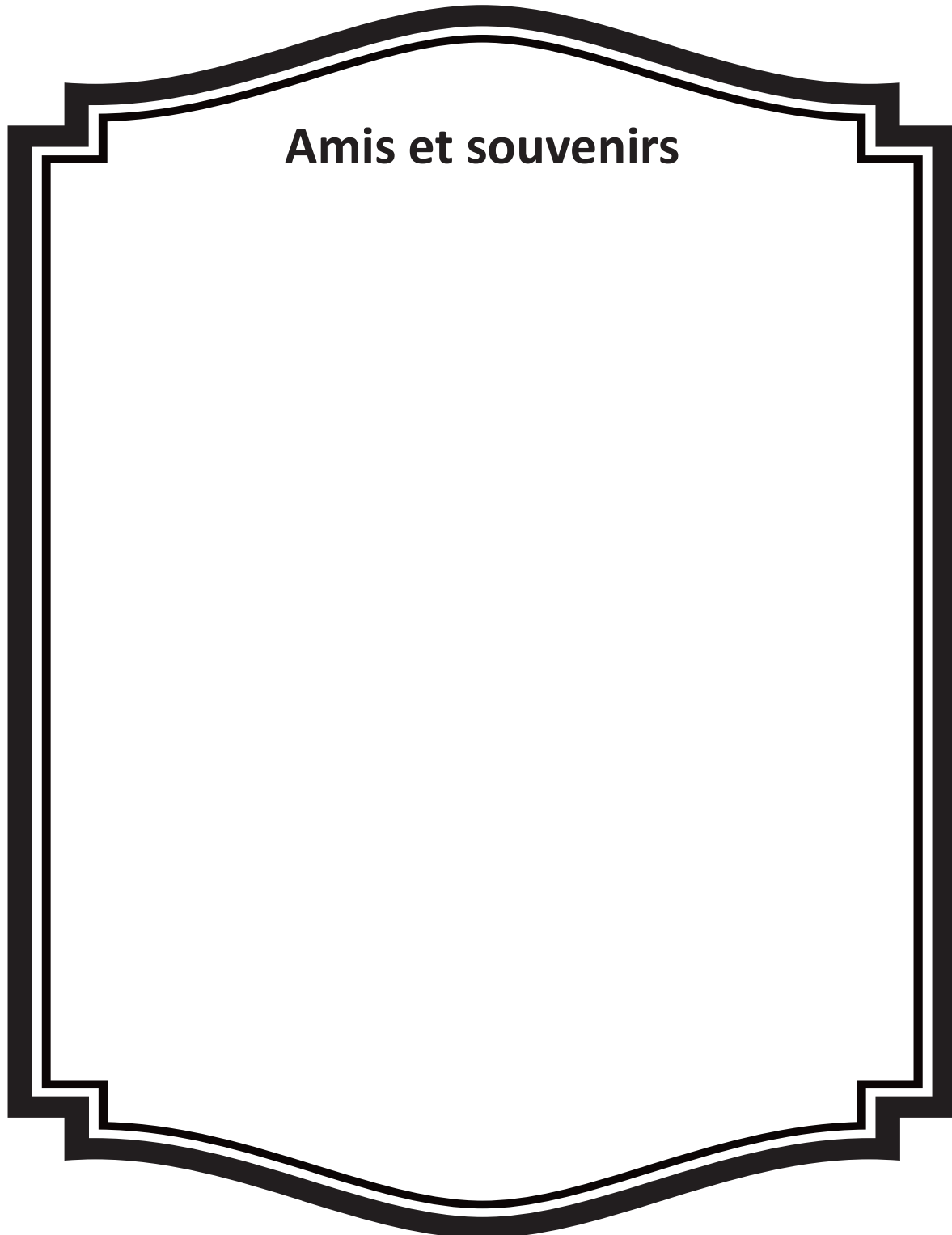
3. \_\_\_\_\_

---



## Document 12.F Amis et souvenirs

*Directives* : Utilisez cet espace pour regrouper des commentaires, des photos, des signatures ou toute autre chose qui servira à vous souvenir des moments vécus dans le groupe.



# Annexe B

## Feuilles de travail du Plan d'engagement personnel

**L**e Plan d'engagement personnel (PEP) est personnalisé pour s'adapter au profil de santé des participants, à leurs attitudes, leurs besoins, leurs préférences et leurs capacités, de même qu'aux contraintes et aux facilitateurs de leur environnement. Il comprend des stratégies pour évaluer le contexte de la vie quotidienne du participant et intégrer des changements personnellement significatifs dans son attitude ou ses activités, lesquels seront ultimement bénéfiques pour sa santé. Les obstacles fréquents aux activités favorisant la santé, comme des demandes contradictoires et un manque de motivation, sont pris en charge dans le PEP par le développement d'objectifs réalistes permettant de les surmonter. Le PEP doit être introduit tôt dans le programme lors d'une séance de groupe, puis évalué régulièrement durant les séances individuelles tout au long du programme. Les feuilles de travail vierges de cette annexe sont conçues pour être utilisées avec chaque participant en particulier. Les exemples de feuilles de travail fournis peuvent également être utilisés comme modèles auxquels les participants peuvent se référer lorsqu'ils travaillent sur leurs propres plans.

### Feuilles de travail du Plan d'engagement personnel (PEP)

- Inventaire personnel de mes forces et de mes faiblesses (1 page)
- Inventaire de mes facteurs personnels pertinents (1 page)
- Mes objectifs (1 page)
- Planificateur quotidien pour une routine favorisant la santé (2 pages)

### Exemples de feuilles de travail du Plan d'engagement personnel (PEP)

- Inventaire personnel de mes forces et de mes faiblesses (1 page)
- Inventaire de mes facteurs personnels pertinents (1 page)
- Mes objectifs (1 page)
- Planificateur quotidien pour une routine favorisant la santé (2 pages)

## Inventaire personnel de mes forces et de mes faiblesses

Votre nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Directives : Utilisez l'espace ci-dessous pour énumérer ce qui aide (facilitateurs) et ce qui nuit (obstacles) à votre santé.

<p>Les personnes, les lieux ou les choses qui m'aident à rester en santé</p> <p>• • • • • • •</p>	<p>Les gens, les lieux ou les choses qui rendent difficile le maintien de ma santé</p> <p>• • • • • • •</p>
---	---

**Facilitateurs**

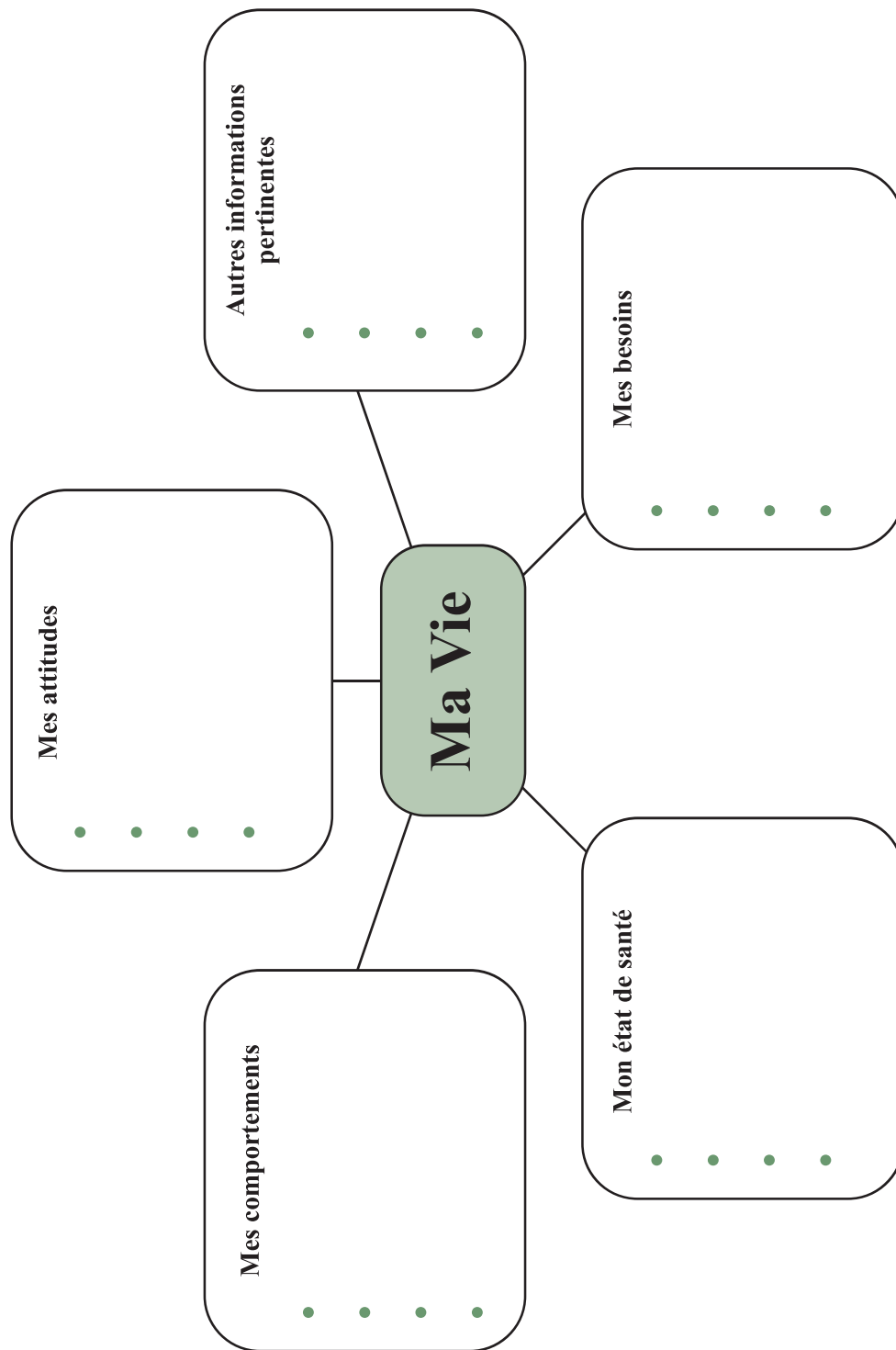
**Obstacles**



## Inventaire de mes facteurs personnels pertinents

Votre nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

*Directives* : Dans les cases correspondantes ci-dessous, détaillez l'état, les comportements, les attitudes et les besoins liés à votre santé et à votre bien-être ainsi que toute autre information pertinente à ce sujet.



## Mes objectifs

Votre nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

*Directives* : Utilisez l'espace ci-dessous pour faire la liste de vos objectifs à court et à long terme.

**Quels sont vos objectifs? Prenez les éléments suivants en considération lorsque vous établissez vos objectifs personnels :**



Mes objectifs actuels
•
•
•
•

Mes objectifs à long terme (optionnel)
•
•
•
•





## Planificateur quotidien pour une routine favorisant la santé

Voire nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

*Directives :* Utilisez l'espace ci-dessous pour créer un plan hebdomadaire d'activités favorisant la santé.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Matin</b> (6 h - 12 h)							
<b>Après-midi</b> (12 h - 17 h)							
<b>Soir</b> (17 h - 22 h)							
<b>SOMMEIL</b>							

## Planificateur quotidien pour une routine favorisant la santé

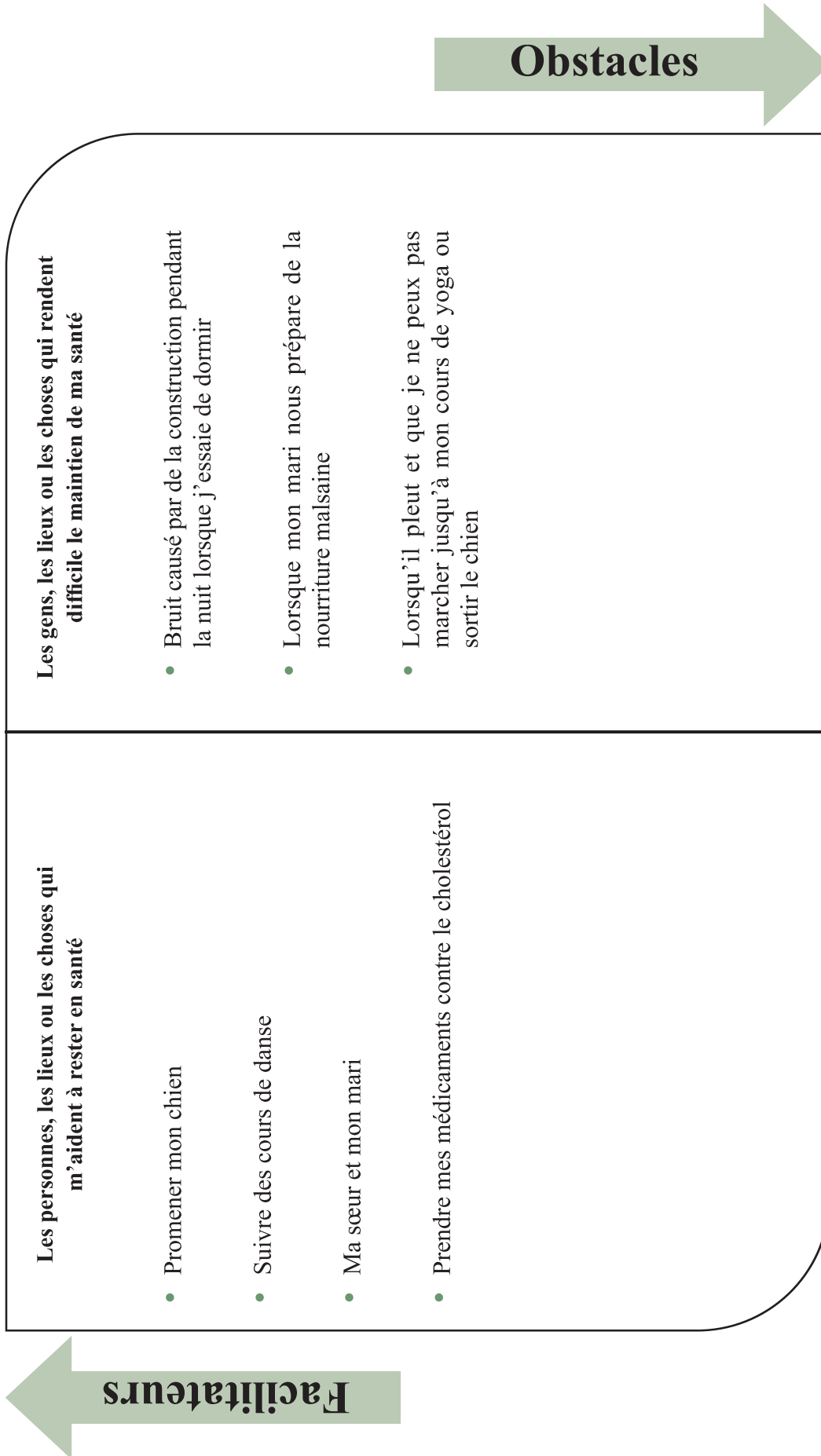
Votre nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

*Directives* : Utilisez l'espace ci-dessous pour créer un plan hebdomadaire d'activités favorisant la santé.

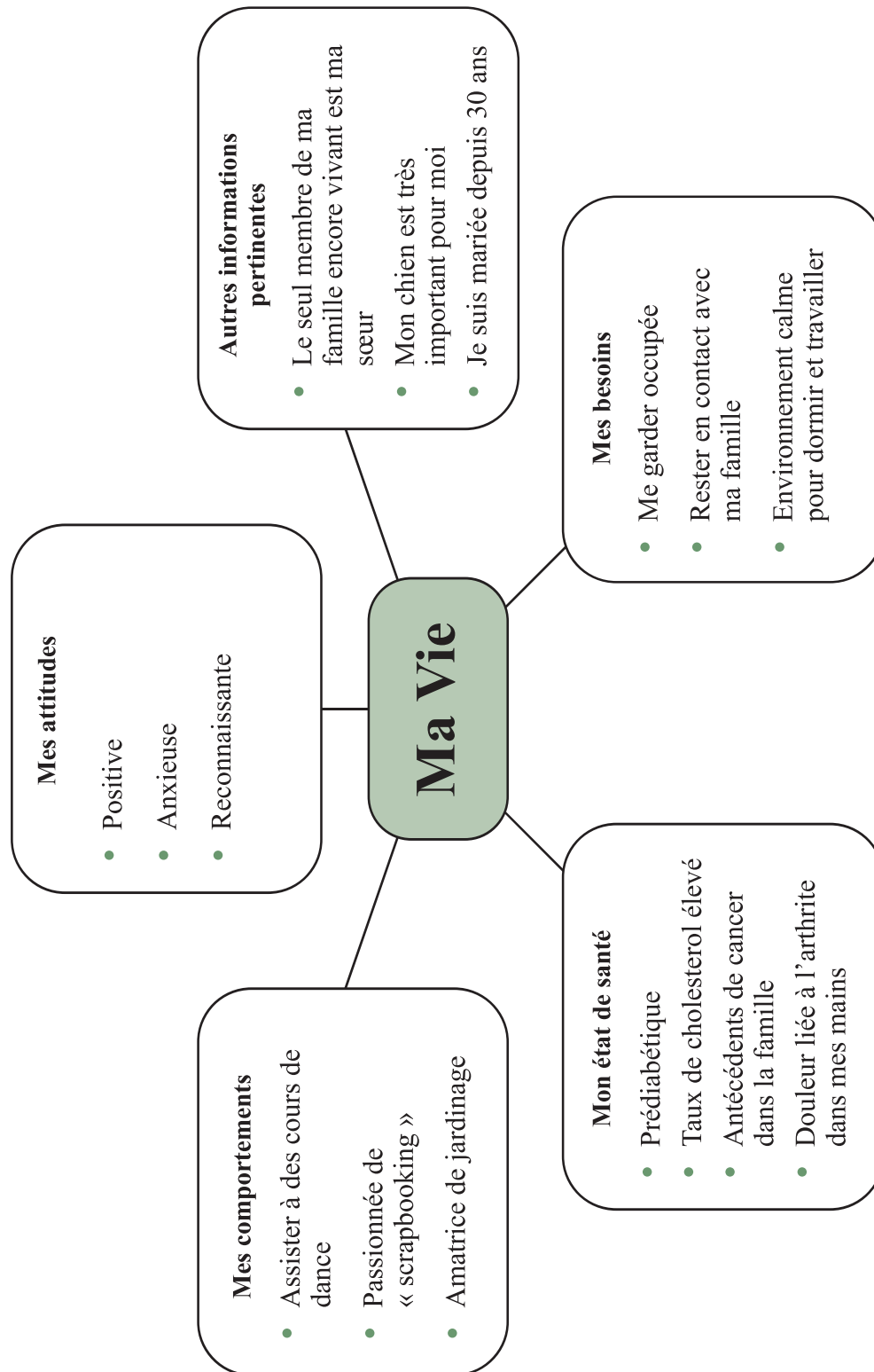
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
SOMMEIL							



## Exemple d'inventaire personnel de mes forces et de mes faiblesses



## Exemple d'inventaire personnel de mes facteurs personnels pertinents



## Exemple de mes objectifs

Quels sont vos objectifs? Prenez les éléments suivants en considération lorsque vous établissez vos objectifs personnels :



Mes objectifs actuels
<ul style="list-style-type: none"><li>• Perdre 10 livres d'ici mon anniversaire en juin</li><li>• Réduire mon taux de cholestérol d'ici mon prochain examen en décembre</li><li>• Téléphoner à ma sœur une fois par semaine</li></ul>

Mes objectifs à long terme (optionnel)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Être en santé et heureuse</li></ul>



## Exemple de planificateur quotidien pour une routine favorisant la santé

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Matin (6 h - 12 h)</b>	6 h : Promener le chien 9 h : Messe 11 h 30 : Brunch avec ma fille	6 h : Promener le chien	6 h : Promener le chien	6 h : Promener le chien 10 h : Rendez-vous chez le dentiste	6 h : Promener le chien	6 h : Promener le chien 7 h : Jardinage	6 h : Promener le chien 8 h : Marcher jusqu'au marché fermier
<b>Après-midi (12 h - 17 h)</b>	13 h : Scrapbook - Photographies de la fête prénatale (shower de bébé)	12 h : Yoga au parc	12 h : Yoga au parc		12 h : Yoga au parc		
<b>Soir (17 h - 22 h)</b>	19 h 30 : Cours de swing	19 h 30 : Cours de swing		19 h 30 : Cours de swing		20 h : Film avec mon mari	19 h : Souper de fête pour un ami
<b>SOMMEIL</b>							



## Exemple de planificateur quotidien pour une routine favorisant la santé

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Matin (6 h - 12 h)</b>	6	Promener le chien	Promener le chien	Promener le chien	Promener le chien	Promener le chien	Promener le chien
	7					Tailler le jardin	
<b>Après-midi (12 h - 17 h)</b>	8						Marcher jusqu'au marché fermier
	9	Messe					
	10				Rendez-vous chez le dentiste		
	11	Brunch avec ma fille					
	12			Yoga au parc		Yoga au parc	
	13		Scrapbook - Photographies de la fête pré-natale (shower de bébé)				
	14						
	15						
	16						
	<b>Soir (17 h - 22 h)</b>	17					
18							
19			Cours de swing		Cours de swing		Souper de fête pour un ami
20						Film avec mon mari	
21							
<b>SOMMEIL</b>							

