

**ÉDITION
HIVER 2025/26**

Vieillir chez soi... Dernière nouvelles



Vieillir chez soi. Oui, c'est possible – Idées et conseils pour optimiser votre santé et votre bien-être.

BIENVENUE À L'INFOLETTRE DE L'HIVER 2025/26

Ce bulletin d'information fournit des conseils à prendre en compte pour un hiver sûr et sain.

Alors que l'hiver persiste partout au Canada, de nombreuses personnes âgées sont confrontées à des défis particuliers pour rester actifs, maintenir leurs liens sociaux et éviter les risques saisonniers pour leur santé. Les températures froides, les fortes chutes de neige, les trottoirs verglacés et les journées plus courtes peuvent rendre plus difficile la participation à des activités régulières. Cela peut entraîner un isolement accru, une diminution de l'activité physique et un risque plus élevé de maladie ou de blessure. La bonne nouvelle, c'est qu'avec quelques ajustements simples, vous pouvez rester en bonne santé, actif et connecté tout au long de la saison. Un outil simple mais efficace pour traverser la saison ? Une routine quotidienne régulière.

Les routines hivernales contribuent à créer une structure et une stabilité bénéfiques pour la santé physique et émotionnelle. Les rituels matinaux, comme la lumière et les étirements, donnent le ton pour la journée. Une activité physique régulière, adaptée à vos préférences, vous permet de rester actif et améliore votre humeur. Les interactions sociales, par le biais d'appels ou de visites, sont essentielles pour rester en contact. Les habitudes du soir qui favorisent la détente permettent de mieux se reposer. Envisagez de déconnecter les informations, les émissions de télévision bruyantes ou très stimulantes pour l'esprit au profit d'une musique apaisante au moins une heure avant de vous coucher.

Clause de non-responsabilité :

Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les soucis et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

Des routines douces et régulières rendent l'hiver plus supportable et plus réconfortant.

Il fait froid dehors ! Lorsque la température baisse, les personnes âgées sont plus exposées aux problèmes de santé et aux blessures liés aux conditions météorologiques, notamment l'hypothermie, les engelures et les chutes sur la glace et la neige. Comme pour la plupart des choses dans la vie, il vaut mieux être préparé. Voici quelques précautions que tout le monde devrait prendre, en particulier les personnes âgées, pendant l'hiver.

L'hypothermie survient lorsque la température de votre corps descend à un niveau dangereux. Votre température corporelle peut baisser lorsque vous restez longtemps exposé au froid, car votre corps commence à perdre rapidement de la chaleur. Les personnes âgées sont plus exposées au risque d'hypothermie en raison des changements qui surviennent dans leur corps avec l'âge.

Signes avant-coureurs : peau froide, pâle ou cendrée ; sensation de grande fatigue, de confusion et de somnolence ; sensation de faiblesse ; difficultés à marcher ; ralentissement de la respiration ou du rythme cardiaque. Appelez le 911 si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre souffrez d'hypothermie.

Remarque : les frissons ne sont pas un signe avant-coureur fiable, car les personnes âgées ont tendance à moins frissonner, voire à ne pas frissonner du tout, lorsque leur température corporelle baisse.

Précautions à prendre

- Restez à l'intérieur (ou ne restez pas dehors trop longtemps).
- Maintenez la température intérieure à 18 °C (65 °F) ou plus.
- Restez au sec, car les vêtements mouillés refroidissent votre corps plus rapidement.
- Habillez-vous intelligemment : protégez vos poumons de l'air froid. Superposez les couches ! Il est plus chaud de porter deux ou trois couches de vêtements amples et fins qu'une seule couche de vêtements épais. Pensez à vous procurer des vêtements thermiques !
- Vêtements d'hiver indispensables : chapeau ou tuque, gants (ou de préférence des mitaines, (car les doigts peuvent se toucher), manteau d'hiver, bottes et foulard pour couvrir la bouche et le nez.

Clause de non-responsabilité :

Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les soucis et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

Remarque : les bottes à crampons rétractables ou à crampons de traction sont plus sûres dans la neige et sur le verglas.

Les engelures surviennent lorsque votre corps subit des lésions cutanées pouvant atteindre les os. Sans surprise, le froid extrême peut provoquer des engelures. Elles sont plus susceptibles de se produire sur les parties du corps les plus éloignées du cœur. Les endroits les plus courants sont le nez, les oreilles, les joues, le menton, les doigts et les orteils. Dans les cas graves, les engelures peuvent entraîner la perte de membres. Les personnes souffrant de maladies cardiaques et d'autres problèmes circulatoires sont plus exposés.

Couvrez-vous ! Toutes les parties de votre corps doivent être couvertes lorsque vous sortez dans le froid. Si votre peau devient rouge ou foncée ou commence à vous faire mal, rentrez immédiatement à l'intérieur.

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs des gelures : peau blanche, cendrée ou gris-jaune ; peau dure ou cireuse au toucher ; engourdissement. Si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre souffrez de gelures,appelez immédiatement les secours.

En cas de gelure, passez la zone touchée sous l'eau tiède (**pas chaude**).

Blessures lors du déneigement

Le déneigement est l'un des inconvénients de l'hiver. Si vous décidez de pelleter la neige, prenez certaines précautions. N'oubliez pas que lorsqu'il fait froid dehors, votre cœur travaille deux fois plus pour vous garder au chaud. Les activités physiques intenses comme le déneigement peuvent solliciter votre cœur de manière excessive, en particulier si vous souffrez d'une maladie cardiaque. Le déneigement peut également être dangereux si vous avez des problèmes d'équilibre ou si vous souffrez d'ostéoporose.

Demandez à votre médecin si le déneigement ou d'autres travaux dans la neige sont sans danger pour vous.

Chutes

Il est facile de glisser et de tomber en hiver, en particulier lorsque le sol est verglacé ou enneigé.

Précautions à prendre

- Assurez-vous que les marches et les allées sont dégagées avant de marcher. Soyez particulièrement prudent si vous voyez des trottoirs mouillés qui pourraient être verglacés.

Clause de non-responsabilité :

Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les soucis et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

- Déblayez la neige et salez vos allées à la maison ou engagez quelqu'un pour le faire.
- Portez des bottes à semelles antidérapantes, cela vous évitera de glisser. Comme mentionné ci-dessus, les crampons sont une option beaucoup plus sûre.
- Si vous utilisez une canne, remplacez l'embout en caoutchouc avant qu'il ne soit usé. Envisagez d'acheter un embout à 5 pointes métalliques pour canne afin d'améliorer votre sécurité.

Incendies et intoxication au monoxyde de carbone

Pendant les mois d'hiver, il est courant d'utiliser la cheminée ou d'autres sources de chauffage, telles que le gaz naturel, le kérozène et d'autres combustibles. À moins que les cheminées, les poêles à bois et à gaz et les appareils à gaz ne soient correctement ventilés, nettoyés et utilisés, ils peuvent dégager des quantités dangereuses de monoxyde de carbone, un gaz mortel invisible et inodore. Ces appareils, ainsi que d'autres, tels que les radiateurs d'appoint, peuvent également présenter un risque d'incendie.

Signes avant-coureurs :

- Maux de tête, faiblesse, nausées ou vomissements, vertiges, confusion, vision trouble, perte de conscience.

Si vous pensez être victime d'une intoxication au monoxyde de carbone, sortez à l'air libre et consultez immédiatement un médecin.

Précautions à prendre

- Faites appel à un inspecteur pour nettoyer vos cheminées et conduits de fumée, de préférence une fois par an.
- Ouvrez une fenêtre (lorsque vous utilisez un poêle à kérozène) – une simple fente suffit.
- Placez des détecteurs de fumée et des détecteurs de monoxyde de carbone à piles à des endroits stratégiques, en particulier dans les pièces où vous utilisez des cheminées, des poêles à bois ou des radiateurs à kérozène.
- Assurez-vous que les radiateurs d'appoint sont placés à au moins 1 mètre (3 pieds) de tout ce qui pourrait prendre feu, comme les rideaux, la literie et les meubles.
- N'essayez jamais de chauffer votre maison à l'aide d'une cuisinière à gaz, d'un barbecue au charbon de bois ou d'autres appareils de chauffage non conçus à cet effet.

Pour un petit incendie, utilisez l'extincteur que vous avez déjà placé à au moins 3 mètres (9 pieds) ou une couverture anti-feu. (En cas d'incendie important, quittez la maison etappelez le 911).

Clause de non-responsabilité :

Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les soucis et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

Accidents au volant

Des études ont montré que le taux d'accidents chez les conducteurs âgés, en particulier ceux de plus de 75 ans, est plus élevé que celui de l'ensemble des conducteurs et similaire à celui des très jeunes conducteurs (âgés de 16 à 19 ans).

L'hiver est une période particulièrement importante pour être vigilant au volant, car les conditions routières et météorologiques peuvent ne pas être optimales.

Précautions à prendre

- Votre voiture devrait déjà avoir été préparée pour l'hiver. Si ce n'est pas le cas, ne remettez pas cela à plus tard et prenez rendez-vous DÈS AUJOURD'HUI ! Cela signifie faire vérifier et changer si nécessaire l'antigel, les pneus d'hiver et les essuie-glaces.
- N'oubliez pas d'emporter votre téléphone portable lorsque vous conduisez par mauvais temps et informez toujours quelqu'un de votre destination et de l'heure à laquelle vous prévoyez de rentrer.
- Évitez de rouler sur des routes verglacées et soyez particulièrement prudent lorsque vous roulez sur des viaducs ou des ponts. Envisagez des itinéraires alternatifs, même si cela implique de parcourir une plus longue distance, si l'itinéraire le plus direct est moins sûr.
- Souvent, les routes principales sont mieux déneigées que les routes secondaires.
- Équipez votre voiture de fournitures d'urgence de base telles que :
 - Trousse de premiers secours, couvertures, vêtements chauds supplémentaires, câbles de démarrage, liquide lave-glace supplémentaires et grattoir, pelle compacte, sel gemme ou sac de sable ou litière pour chat (au cas où vos roues seraient bloquées), eau et nourriture séchée ou en conserve (avec un ouvre-boîte !), lampe de poche (vérifiez l'état des piles), carte ou activez le GPS de votre téléphone (si vous voyagez dans des régions que vous ne connaissez pas).

Rester actif à l'intérieur

Une activité physique régulière est essentielle pour conserver sa force, son équilibre et son bien-être général pendant l'hiver. Même si vous ne pouvez pas sortir aussi souvent que vous le souhaiteriez, il existe de nombreuses façons de rester actif dans le confort de votre foyer :

- Yoga sur chaise et étirements pour améliorer la souplesse et la circulation sanguine -
<https://www.youtube.com/watch?v=Ha364oPbHbo> et
<https://www.youtube.com/watch?v=JfsBBXqz6Tg> (En anglais)

- Musculation avec des bandes de résistance pour maintenir la masse musculaire - <https://www.youtube.com/watch?v=mZ2Dxh1hxyM>
- Cours de fitness en ligne conçus pour les personnes âgées, comprenant des exercices tels que l'aérobic à faible impact et le tai-chi.

Renforcez votre système immunitaire et votre santé générale

Clause de non-responsabilité :

Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les soucis et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

La saison des rhumes et des grippes, combinée aux défis de l'hiver, rend indispensable de prendre particulièrement soin de votre santé. Voici quelques conseils pour vous aider à optimiser votre bien-être hivernal :

- Consommez des aliments riches en vitamine D (tels que les poissons gras, les œufs ou les produits laitiers enrichis) pour compenser la réduction de l'ensoleillement.
- Intégrez à votre alimentation des aliments qui renforcent le système immunitaire, tels que les agrumes, les légumes verts à feuilles, les noix et les protéines maigres.
- Faites-vous vacciner contre la grippe et envisagez d'autres vaccins, tels que ceux contre la pneumonie et les rappels contre la COVID-19.
- Lavez vos mains fréquemment pour minimiser la propagation des germes. Utilisez des désinfectants lorsque vous vous trouvez dans des lieux publics, tels que les épiceries et les magasins.
- Utilisez un humidificateur à l'intérieur pour prévenir la sécheresse cutanée et les troubles respiratoires.

Rester connecté pour votre bien-être mental

L'hiver peut être source d'isolement, mais il est essentiel de maintenir des liens sociaux pour préserver sa santé mentale. Les personnes âgées peuvent rester en contact avec leurs proches en :

- Planifiant des appels ou des conversations vidéo réguliers avec leur famille et leurs amis,
- Rejoignant un club de lecture, un groupe de discussion ou des cours de loisirs virtuels ou locaux,
- Participant à des événements communautaires : de nombreuses villes proposent des programmes adaptés à l'hiver, tels que des clubs de marche en salle ou des groupes sociaux pour seniors,
- Faisant du bénévolat ou en participant à des programmes de soutien communautaire en ligne.

Problèmes de santé et temps froid

Les personnes âgées sont plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques qui rendent plus difficile le maintien d'une température corporelle adéquate :

Clause de non-responsabilité :

Les informations mises en évidence dans le présent document sont fournies à titre de sensibilisation.

Ces informations sont disponibles sur le web et sont fournies à titre de référence.

Les soucis et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

Vérifiez toujours les informations actuelles sur les sites web de confiance.

- Le diabète peut empêcher le sang de circuler normalement, réduisant ainsi la chaleur corporelle,
- Les problèmes thyroïdiens peuvent affecter la capacité du corps à maintenir une température normale,
- La maladie de Parkinson et l'arthrite peuvent rendre difficile le fait de s'habiller chaudement, d'utiliser des couvertures ou de se mettre à l'abri du froid,
- Les troubles de la mémoire peuvent amener une personne à oublier de prendre des précautions, comme porter des vêtements appropriés,
- Certains médicaments peuvent également avoir un impact sur la chaleur corporelle, notamment les médicaments sur ordonnance et en vente libre, tels que certains médicaments contre le rhume.

Demandez à votre médecin si les médicaments que vous prenez peuvent avoir un impact sur votre chaleur corporelle et quelles mesures vous pouvez prendre.

Gardez les informations d'urgence accessibles.

Il est essentiel d'avoir facilement accès aux coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence et aux informations médicales importantes. Pensez à conserver chez vous et lorsque vous voyagez, une pièce d'identité contenant les informations essentielles. Cela peut inclure les médicaments que vous prenez, vos allergies et les coordonnées de votre famille ou de vos prestataires de soins de santé.

Des informations sur la vie des personnes âgées y sont régulièrement publiées dans la section blogue - <https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/fr/blog>

À l'exception de « Lasting Touch », les livres bénéficient d'une remise de 10 %, frais d'expédition au Canada compris. <https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/shop> et entrez le code promotionnel : Hiver