

ÉDITION  
PRINTEMPS  
2026

# 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 DU PRINTEMPS 2026**  
Ce bulletin d'information vous propose des conseils à garder en tête pour profiter d'une saison à la fois sécuritaire et en santé.

Le printemps approche à grands pas, malgré les conditions météorologiques difficiles de ces derniers jours. À l'approche de journées plus chaudes et plus ensoleillées, nous sommes nombreux à avoir hâte de passer davantage de temps à l'extérieur, quel que soit notre âge. Pour les personnes âgées, cependant, il est essentiel de respecter certaines mesures de sécurité afin de profiter du soleil en toute sécurité.

Si le printemps est une saison magnifique, il peut également poser des défis particuliers pour les aînés. À mesure que le temps se réchauffe et que la nature se réveille, les personnes âgées doivent être conscientes des risques potentiels pour leur santé et leur sécurité.

La sécurité des aînés au printemps passe par la prévention des chutes causées par la fonte des glaces, la gestion des variations de température et la prise en compte des facteurs déclencheurs d'allergies. Parmi les conseils clés, citons le port de chaussures robustes et imperméables, le déblayage des débris printaniers sur les allées, la vérification des détecteurs de fumée, une bonne hydratation, l'utilisation de crème solaire et la vérification de la présence de tiques dans les zones herbeuses.

Voici quelques conseils de sécurité pour passer un printemps agréable et en toute sécurité :

### Sécurité à l'extérieur et lors des déplacements

- **Prévenir les chutes** : faites attention à la glace cachée due au gel nocturne et à la boue glissante. Utilisez des aides à la mobilité, telles que des cannes équipées de crampons et des bottes d'hiver à crampons, si nécessaire.
- **Marcher en toute sécurité** : assurez-vous que les marches et les rampes extérieures sont en bon état après l'hiver. Empruntez des chemins dégagés et secs.
- **Habillez-vous en plusieurs couches** : le temps au printemps est imprévisible ; portez plusieurs couches de vêtements, un chapeau et des chaussures imperméables.
- **Protection solaire** : appliquez de la crème solaire et portez des lunettes de soleil, car les rayons UV peuvent être intenses même lorsque la température est fraîche.
- **Attention aux tiques** : utilisez un répulsif anti-insectes et portez des manches longues et des pantalons dans les zones boisées ou à herbes hautes pour éviter les tiques.
- **Vérifiez votre équipement** : assurez-vous que tout votre équipement d'extérieur, comme les tuyaux d'arrosage et les outils de jardinage, est en bon état de fonctionnement.

### Sécurité à l'intérieur et santé

- **Gestion des allergies** : Gardez les fenêtres fermées les jours où le taux de pollen est élevé et utilisez des purificateurs d'air.
- **Nettoyage de printemps et sécurité** : Retirez les petits tapis (ou fixez-les avec du ruban adhésif double face sur les bords), attachez les cordons électriques et désencombrez les pièces pour éviter de trébucher.
- **Préparation aux situations d'urgence** : Testez les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone et, si ce n'est déjà fait, changez les piles lors du passage à l'heure d'été.
- **Hydratation** : Buvez beaucoup d'eau, car le réchauffement climatique peut entraîner une déshydratation, même au début du printemps.

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.

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.

## Considérations environnementales

- Vérifiez les abords : inspectez les balcons et les terrasses pour détecter toute trace de pourriture, de fissure ou de moisissure causée par la fonte des neiges.
- Restez informé : suivez les prévisions météorologiques locales pour vous tenir au courant des tempêtes ou des changements brusques de température.

[https://meteo.gc.ca/forecast/canada/index\\_f.html?id=ON](https://meteo.gc.ca/forecast/canada/index_f.html?id=ON)

L'arrivée du printemps au Canada s'accompagne de fleurs épanouies, de journées plus chaudes et de nouvelles occasions pour les personnes âgées de renouer avec le monde qui les entoure. Cependant, ce changement de saison soulève également des préoccupations spécifiques en matière de sécurité, en particulier pour les personnes âgées qui choisissent de vieillir chez elles. Des trottoirs glissants aux allergies exacerbées, la famille, les amis et les aidants jouent un rôle essentiel pour garantir une transition vers le printemps sûre, saine et agréable.

Voici six conseils de bien-être essentiels pour le printemps, conçus pour aider les personnes âgées, leurs familles et leurs aidants à aborder le vieillissement avec confiance et attention.

### 1. Remettre la maison en état pour un printemps en toute sécurité

Commencez par un bilan saisonnier. Le printemps est le moment idéal pour :

- Désencombrer les zones très fréquentées afin de prévenir les chutes.
- **Améliorer l'éclairage** dans les escaliers, les couloirs et les entrées.
- Remplacer les tapis usés par des modèles antidérapants.
- Inspecter les marches et les rampes extérieures pour détecter d'éventuels dommages causés par l'hiver.
- Vérifier les détecteurs de fumée et mettre à jour les contacts d'urgence.

Ces petites améliorations peuvent faire une grande différence pour favoriser une vie sûre et autonome à domicile.

### 2. Encouragez les activités en plein air en toute sécurité

L'air frais et une activité physique modérée améliorent le bien-être mental et physique. Profiter du plein air en :

**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.

- Faisant des promenades sur des trottoirs dégagés et plats.
- Jardinant avec des jardinières surélevées ou des contenants herbes aromatiques d'intérieur.
- Se relaxant sur une terrasse ombragée avec une protection solaire adéquate.

Veillez toujours à être hydraté suffisamment, porter des chaussures adaptées et si nécessaire, ne soyez pas seul. Passer du temps de qualité à l'extérieur peut améliorer l'humeur et renforcer les capacités physiques en toute sécurité.

### **3. Gérer les allergies saisonnières**

Les allergies printanières peuvent nuire à la santé respiratoire, en particulier chez les personnes âgées. Envisagez les stratégies suivantes :

- Utilisez des purificateurs d'air équipés de filtres HEPA pour réduire la présence d'allergènes à l'intérieur.
- Gardez les fenêtres fermées les jours où le taux de pollen est élevé --  
Lien vers les informations : <https://weather.com/fr-CA/forecast/allergy/1/584018bec07ce9573837c14fa59da031fa6fcdeb1c3c9e3b2b27cb79ce254b5a>
- Encouragez vos proches à se changer après avoir passé du temps à l'extérieur, car il pourrait y avoir des résidus de pollen.
- Consultez des professionnels de santé pour obtenir des médicaments adaptés aux personnes allergiques.

Réduire l'exposition permet de préserver votre bien-être général et votre confort.

### **4. Favorisez l'hydratation et une bonne alimentation au printemps.**

Les produits de saison apportent de la couleur et des nutriments à chaque assiette et à l'alimentation de vos proches. Quelques options, telles que :

- Des aliments riches en eau comme les concombres, les baies et les agrumes.
- Des légumes verts à feuilles, des soupes de saison et des protéines maigres.
- Une bouteille d'eau (en verre ou en métal) à portée de main tout au long de la journée.

La déshydratation, même légère, peut entraîner de la fatigue, des vertiges ou un déclin cognitif. La nutrition joue un rôle essentiel dans le maintien de la qualité de vie des personnes âgées.

### **5. Vérifiez votre préparation aux situations d'urgence**

Les tempêtes printanières s'accompagnent de coupures de courant et d'autres risques. Assurez-vous d'avoir :

- Un accès facile à des lampes de poche et des piles de rechange.
- Une liste à jour des médicaments et des contacts d'urgence.
- Un téléphone ou un système d'alerte complètement chargé

Des prises de contact régulières de la part de la famille, des amis ou des aidants apportent réconfort et sécurité lors d'événements imprévus.

### **6. Renouvelez vos habitudes et vos relations sociales**

Le printemps est propice au renouveau émotionnel. Privilégiez :

- Les sorties en plein air avec votre famille ou vos amis.
- Les loisirs tels que l'observation des oiseaux, la préparation d'aliments, de l'exercice sur chaise ou la tenue d'un journal.
- Des habitudes simples qui vous permettent de bouger et de prendre l'air

### **Les personnes âgées et le grand ménage de printemps : conseils pour prévenir les chutes**

Le printemps est la saison du renouveau : les oiseaux reviennent, les journées s'allongent et l'air se réchauffe.

Les gens se promènent le sourire aux lèvres et n'ont plus besoin de s'encombrer de grosses écharpes en laine et de vestes épaisses.

Avec l'arrivée des beaux jours et du soleil, on peut ouvrir les fenêtres et les portes pour faire entrer un peu d'air frais.

Le printemps est également le moment idéal pour nettoyer votre maison de fond en comble et vous débarrasser de tout ce dont vous n'utilisez plus.

Cependant, le grand ménage de printemps et les nombreux déplacements qu'il implique s'accompagnent d'un risque de chute, en particulier pour les personnes âgées.

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.

**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 prévention des chutes chez les personnes âgées est l'un des aspects les plus importants à garder à l'esprit lorsque vous faites le ménage. Les chutes sont l'une des causes les plus fréquentes de blessures chez les adultes de plus de 65 ans, et elles peuvent avoir des conséquences dévastatrices. En effet, la principale cause (85 %) de blessures chez les personnes âgées est la chute, qui peut entraîner des coupures, des fractures de la hanche et de graves traumatismes crâniens et cérébraux.

Il est impératif, lors du grand ménage de printemps, de porter des chaussures adaptées qui maintiennent bien vos pieds. Les sandales, les gougounes, les crocs, les mocassins et les pantoufles ne sont **ABSOLUMENT PAS** une bonne option.

En raison des conditions météorologiques et des journées plus courtes, il est courant de réduire son activité physique pendant l'hiver, et nous nous habituons à un mode de vie plutôt sédentaire. Après des mois d'inactivité, il est important d'effectuer des étirements et des exercices doux avant de se lancer dans toute activité intense, y compris le nettoyage de printemps, en particulier pour les personnes âgées, car les muscles, les os et les articulations peuvent réagir négativement à des mouvements brusques.

### **Conseils pour prévenir les chutes chez les personnes âgées**

#### **1. Débarrassez-vous du désordre**

- Ranger les vieux magazines et journaux, se débarrasser des vieux vêtements ou ustensiles de cuisine et éliminer le désordre permet d'éviter les chutes et les blessures, et constitue un excellent moyen de dire adieu à l'hiver et d'accueillir l'énergie vivifiante du printemps. Le livre « Vieillir chez soi. Oui, c'est possible! » – <https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/fr> met en évidence des centaines de risques de trébuchement couramment rencontrés dans les domiciles et propose des solutions et des idées gratuites ou peu coûteuses.
- Dégager les passages dans chaque pièce est une excellente stratégie de prévention des chutes, car cela limite le désordre et les obstacles sur lesquels on pourrait trébucher.
- Veillez à ce que les livres et les petits objets soient tous rangés sur des étagères et non sur le sol.

**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.

- Les escaliers et les couloirs doivent toujours être exempts d'objets non fixés, et les tapis et moquettes dans ces parties de la maison doivent toujours être antidérapants.
- Il est important d'éliminer les risques de trébuchement tels que les petits tapis glissants, les moquettes mal fixées et les rallonges électriques. Trébucher sur ces objets peut entraîner des douleurs dorsales et d'autres blessures.
- Veillez à ce que ces objets non fixés soient soit réparés, soit remplacés pour une prévention efficace des chutes. Pour les tapis et moquettes mal fixés, envisagez d'installer du ruban adhésif antidérapant ou des surfaces en caoutchouc en dessous afin de les stabiliser.

Outre le rangement général, la prévention des chutes chez les personnes âgées peut également passer par le réaménagement du mobilier dans leur logement. Les personnes âgées doivent disposer de larges allées et de passages dégagés chez elles afin de pouvoir se déplacer en toute sécurité d'une pièce à l'autre. Des meubles trop rapprochés les uns des autres peuvent constituer un danger sérieux et représentent la deuxième cause la plus fréquente de chutes.

## **2. Installer des rampes et des barres d'appui**

- Ce conseil de prévention des chutes destiné aux personnes âgées peut être appliqué à tout moment de l'année ; il est essentiel si vous avez des problèmes de mobilité ou si vous êtes blessé, et ces dispositifs sont particulièrement utiles s'il y a des escaliers dans la maison.
- Les personnes âgées comptent sur les rampes et les barres d'appui pour faire le ménage chez elles, car ces dispositifs leur permettent de se déplacer de manière autonome et en toute confiance.
- Des mains courantes (rampes) (rondes ou ovales – diamètre de prise de 1.25 à 2 pouces ou 32 mm à 50 mm) doivent être installées dans les escaliers et les longs couloirs ; elles sont conçues pour être saisies afin de maintenir la stabilité et d'offrir un soutien pour prévenir les chutes et autres blessures. Elles offrent un excellent soutien lors du dépoussiérage ou du polissage des meubles.
- Une barre d'appui installée dans la salle de bains peut non seulement aider les personnes âgées à entrer et sortir de la douche, mais aussi

leur permettre d'atteindre les coins lors du nettoyage. Parfois, des porte-serviettes solides peuvent faire office de barre d'appui robuste à condition que les vis soient longues et solidement fixées sur des murs épais.

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.

### **3. Envisagez la physiothérapie et la massothérapie.**

La physiothérapie consiste en des exercices et des étirements doux, dont l'objectif est de renforcer l'ensemble du corps après un accident ou une opération chirurgicale. Il s'agit d'une méthode de rééducation qui a également un effet préventif, car elle renforce la musculature et réduit le risque de nouvelles chutes.

Les conséquences d'une chute peuvent inclure des douleurs physiques, voire une dépression ou de l'anxiété. Une massothérapie régulière stimule la circulation sanguine vers les muscles, élimine les toxines et accélère la guérison des blessures.

La massothérapie pour les personnes âgées favorise également la respiration, augmente la mobilité et l'appétit, améliore la digestion et l'élimination, et permet un sommeil plus réparateur.

### **4. Évitez les vêtements amples.**

Bien que ce soit tentant de porter des vêtements plus amples en raison de la hausse des températures au printemps, en particulier lorsque l'on transpire en faisant le ménage, les vêtements trop larges peuvent parfois se transformer en pièges dangereux.

Des vêtements correctement ourlés et bien ajustés, qui ne traînent pas par terre, sont essentiels pour le nettoyage de printemps ; évitez les robes de chambre ou les robes amples. Les boutons des tiroirs et des armoires bas devraient être remplacés par des poignées en forme de D, plus plates, afin d'éviter que les vêtements ne s'y accrochent.

### **5. Surveillance des médicaments**

Parfois, les effets secondaires des médicaments peuvent inclure des vertiges et une désorientation, pouvant entraîner des chutes graves.

C'est une préoccupation qui vaut toute l'année, mais avec l'arrivée du printemps, c'est l'occasion idéale de vous rafraîchir la mémoire et de vous familiariser, ainsi que votre proche, avec tous les médicaments pris

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.

actuellement. Demandez à votre pharmacien de vous remettre la notice indiquant les effets indésirables de chaque médicament que vous prenez.

Discutez avec votre médecin pour obtenir des informations claires sur la manière de combiner les médicaments en toute sécurité, les posologies appropriées et les médicaments ou substances à éviter. Dressez une liste des précautions à prendre et des médicaments à surveiller.

Conservez cette liste dans un endroit accessible de la maison (sur le réfrigérateur, par exemple) et achetez un pilulier pour sept jours (disponible en pharmacie) afin de faciliter la gestion des médicaments tout au long de la semaine. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien, car il prépare souvent ces piluliers gratuitement.

Gardez ces points à l'esprit ce printemps. Voici quelques conseils supplémentaires pour aider vos parents âgés à redoubler de prudence :

- **Rappel** : portez des chaussures antidérapantes pour faire le ménage.
- Limitez l'accès des animaux domestiques à certaines pièces de la maison, afin de ne pas trébucher sur eux.
- Confiez les tâches difficiles à des organisations, à la famille ou à des amis. Ils peuvent vous aider pour les tâches à haut risque telles que le nettoyage des vitres, le lavage des sols, le changement des draps et passer l'aspirateur des différentes pièces de votre maison.

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 inclus. <https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/shop> et entrez le code promotionnel : Printemps26