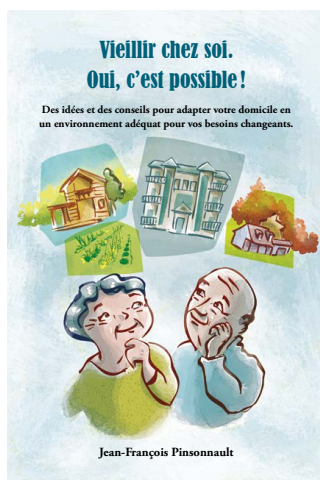


ÉDITION
AUTOMNE
2026

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 DE L'AUTOMNE 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.

La transition entre l'été et l'automne offre de nombreux plaisirs. La chaleur intense commence à s'atténuer, les feuilles changent de couleur et nous nous préparons pour la période des Fêtes. Mais comme toute transition saisonnière, elle comporte des inconvénients, et ces changements positifs peuvent également poser des défis en matière de santé et de sécurité.

Les températures plus froides, la grippe et même les feuilles mortes peuvent sérieusement menacer le bien-être et l'autonomie des aînés. Heureusement, en suivant quelques conseils et bonnes pratiques, les aînés peuvent rester en sécurité et profiter de tout ce que l'automne a à offrir.

Au Canada, les chutes constituent la principale cause de visites aux urgences, d'hospitalisations et de décès liés aux blessures chez les personnes âgées et les enfants. Source : <https://parachute.ca/wp-content/uploads/2021/11/COI-Infographie-Blessures-liees-aux-chutes-chez-les-aines-Final-FR-UA.pdf>

Afin de prévenir les chutes, les aînés devraient rester actifs, vérifier leurs médicaments et rendre leur domicile plus sûr.

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.

Restez actifs et renforcez votre musculature

- Essayez de faire de l'exercice régulièrement. Visez environ deux heures d'activité modérée par semaine, par exemple une promenade quotidienne.
- Améliorez votre équilibre en pratiquant des exercices doux, comme le tai-chi, le yoga ou des étirements, au moins deux fois par semaine. Ces activités aident à renforcer vos jambes et à améliorer votre coordination.
- Lorsque vous vous levez après avoir été assis ou couché, faites-le lentement. Cela donne à votre corps le temps de s'adapter et aide à prévenir les étourdissements

Vérifiez vos médicaments et votre état de santé

- Demandez à votre pharmacien de passer en revue tous vos médicaments, y compris ceux que vous achetez sans ordonnance. Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence ou des étourdissements.
- Faites vérifier votre vue et votre audition chaque année. Même de légers changements de la vue ou de l'audition peuvent affecter votre équilibre.
- Veillez à boire beaucoup d'eau et à manger des repas sains. Cela vous aide à rester en forme et à éviter de vous sentir faible.

Rendez votre domicile plus sécuritaire

- Gardez les passages dégagés en retirant les cordons électriques, les papiers et tout autre encombrement. Retirez les tapis non fixés ou assurez-vous qu'ils sont dotés d'un dessous antidérapant. Consultez le livre pour d'autres idées!
- Utilisez des ampoules à lumière du jour dans votre domicile. Installez des veilleuses à recharge automatique dans les chambres, les salles de bains et les couloirs pour vous aider à mieux voir la nuit.
- Ajoutez des dispositifs de sécurité dans la salle de bains, comme des barres d'appui près de la toilette et à l'intérieur de la baignoire ou de la douche. Placez des tapis antidérapants sur les planchers mouillés pour éviter de glisser.
- Portez des souliers robustes à semelles plates et antidérapantes. Évitez de marcher en bas ou de porter des pantoufles glissantes.

Quelles sont les causes des chutes chez les personnes âgées?

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut tomber.

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.

- Avec l'âge, la vue, l'ouïe et les réflexes peuvent ne plus être aussi bons qu'auparavant.
- Des problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiaques ou des troubles de la thyroïde, du système nerveux, des pieds ou des vaisseaux sanguins peuvent affecter votre équilibre et augmenter le risque de chute.
- Le besoin de se rendre rapidement aux toilettes, en raison de troubles tels que l'incontinence, peut également augmenter votre risque de chute.
- Courir pour répondre au téléphone augmente également le risque de chute.
- Les personnes âgées présentant une déficience cognitive légère ou certains types de démence sont plus susceptibles de tomber.
- La perte de masse musculaire liée au vieillissement (appelée sarcopénie), les difficultés d'équilibre ou de marche, ainsi qu'une baisse de la tension artérielle lorsque vous vous levez (hypotension orthostatique) peuvent tous augmenter le risque de chute.
- Dans tous les cas, lorsque vous vous levez, levez-vous d'abord lentement, puis attendez 10 à 15 secondes. Il en va de même lorsque vous vous levez du lit : commencez par vous asseoir sur le bord du lit pendant 10 à 15 secondes, puis levez-vous lentement et attendez encore 10 à 15 secondes avant de vous en éloigner.
- Les douleurs aux pieds et le port de souliers peu sécuritaires, comme les souliers sans talon, les sandales ou les talons hauts, peuvent également augmenter le risque de chute.
- Certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute, car ils peuvent entraîner des effets secondaires tels que des étourdissements ou de la confusion. La prise simultanée de plusieurs médicaments peut accroître encore davantage ce risque. Il est recommandé de s'asseoir pour prendre ses médicaments.

Conseils pour prévenir les chutes et conserver son autonomie en vieillissant : <https://www.youtube.com/watch?v=DsYI-HvmG5Q>

Conseils de sécurité pour l'automne

- Faites-vous vacciner contre la grippe : elle est généralement moins grave chez les jeunes, mais elle peut entraîner des complications telles que la pneumonie et la bronchite chez les aînés. Ces complications

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.

peuvent mener à des maladies graves, à des hospitalisations, voire au décès. La grippe peut également aggraver des problèmes de santé préexistants. Consultez votre médecin ou votre infirmière praticienne pour déterminer quel vaccin vous convient le mieux.

- **Réduisez le risque de contracter la grippe :** Outre la vaccination, vous pouvez prendre d'autres mesures pour réduire vos risques de contracter la grippe :
 - Évitez tout contact avec les personnes malades.
 - Lavez-vous souvent les mains à l'eau tiède et au savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
 - Nettoyez les surfaces fréquemment utilisées pour aider à prévenir la propagation des germes.
 - Restez actif en faisant de l'exercice régulièrement, mais consultez d'abord votre médecin pour déterminer l'option la mieux adaptée et la moins exigeante.
- **Réduire les risques d'incendie :** Lorsque le temps se rafraîchit, de nombreuses personnes utilisent des radiateurs d'appoint ou des foyers pour se réchauffer. Éloignez tout ce qui peut prendre feu de ces sources de chaleur. Vérifiez également que votre extincteur fonctionne et remplacez les piles de vos détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone. Le moment idéal pour le faire est lors des changements de saison, au printemps et à l'automne.
- **Restez au chaud :** À mesure que les températures baissent, les aînés doivent se protéger du froid. Même si l'automne n'est pas aussi rigoureux que l'hiver, il comporte tout de même des risques. L'hypothermie peut survenir rapidement, même par temps légèrement froid. Essayez de ne sortir que lorsque c'est nécessaire et, lorsque vous le faites, portez plusieurs couches de vêtements amples.
- **Débarrassez-vous des feuilles :** Les feuilles mortes peuvent être jolies, mais elles augmentent le risque de glisser et de tomber. Assurez-vous de les ratisser des allées et des trottoirs, surtout après la pluie, lorsqu'elles deviennent glissantes.
- **Préparez-vous aux pannes d'électricité et aux intempéries :** Une panne d'électricité est un inconvénient pour tout le monde, mais elle peut être beaucoup plus grave pour les personnes âgées qui dépendent d'appareils médicaux, de médicaments réfrigérés, d'aides à la mobilité ou de l'aide régulière de soignants.

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.

L'automne est le moment idéal pour établir ou mettre à jour votre plan d'urgence avant l'arrivée du mauvais temps. Assurez-vous d'avoir ces fournitures essentielles à proximité :

- Lampes de poche et piles de rechange
 - Eau potable (<https://72hours.ca/collections/essential-emergency-survival-kit>)
 - Des aliments non périssables
 - Les médicaments nécessaires
 - Une trousse de premiers soins de base
 - Des couvertures chaudes
 - Une radio à piles ou à manivelle (disponible via le lien ci-dessus)
 - Des chargeurs de téléphone portatifs ou des batteries externes
 - Les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence
- **Prévoir l'épicerie, les repas et les fournitures essentielles :** Les intempéries peuvent rendre un simple trajet à l'épicerie beaucoup plus difficile, surtout pour une personne âgée qui vit seule, ne conduit plus ou dont la mobilité est réduite.

L'automne est le moment idéal pour prévoir des solutions de rechange en cas de jours où il est difficile de conduire ou de sortir de la maison. Cela peut inclure la livraison d'épicerie, les services de repas préparés, l'aide de la famille ou des voisins, les programmes communautaires de repas ou l'aide d'un préposé aux soins à domicile. Vérifiez le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger. **Y a-t-il suffisamment de nourriture?**

- **AIDANTS NATURELS :** Décidez qui ira voir ou appellera votre parent, votre ami ou votre voisin en cas de panne d'électricité. Réfléchissez à la manière dont cette personne pourra rester au chaud. Les membres de la famille doivent savoir qui prendra des nouvelles en cas de coupure du service téléphonique, de l'électricité, du chauffage ou des transports. Prendre ces décisions à l'avance peut grandement faciliter la gestion des situations d'urgence.

Si votre proche utilise un appareil médical fonctionnant à l'électricité, discutez avec le fournisseur de l'appareil et l'équipe soignante de la marche à suivre en cas de panne d'électricité. Demandez si vous avez besoin d'une source d'alimentation de secours ou d'un autre plan d'urgence.

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 : Automne26
