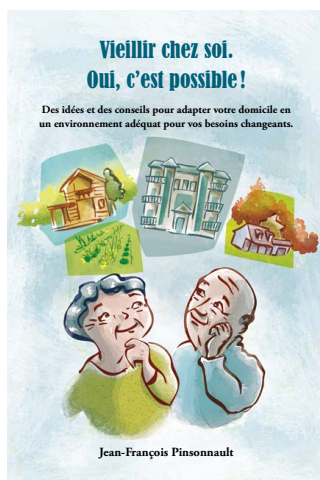


ÉDITION
ÉTÉ 2026

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'ÉTÉ 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.

Je vous prie de m'excuser pour le retard pris dans l'envoi de l'infolettre estivale. À la mi-mai, j'ai subi une crise cardiaque. Après de nombreux examens, on m'a posé un défibrillateur-stimulateur cardiaque afin de prévenir de futurs épisodes de tachycardie ventriculaire. Je me remets désormais très bien chez moi. Malheureusement, en vertu de la législation provinciale, toute personne portant un défibrillateur n'est pas autorisée à conduire pendant trois mois.

L'été devrait être une source de fraîcheur, et non d'épuisement. Les journées plus longues, l'air frais, les moments passés en plein air et les retrouvailles en famille peuvent apporter un regain d'énergie et un sentiment de proximité très appréciés. Pour les personnes âgées, cependant, les températures élevées peuvent également être source de nouveaux défis.

La chaleur, l'humidité, la déshydratation et les perturbations des habitudes quotidiennes peuvent rendre l'été plus épuisant que prévu, en particulier pour les personnes souffrant de maladies chroniques, prenant certains médicaments ou confrontées à des changements au niveau de leur mobilité et de leur énergie.

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 personnes âgées peuvent passer un été en toute sécurité en adaptant le rythme de leurs activités en plein air pour éviter les heures de forte chaleur, en veillant à s'hydrater régulièrement et en maintenant leurs logements à une température agréable. Quelques aménagements saisonniers simples peuvent contribuer à prévenir les maladies liées à la chaleur tout en favorisant leur autonomie et leurs liens sociaux.

Les mois d'été s'accompagnent d'un temps plus chaud, et les températures élevées peuvent présenter de graves risques pour la santé des personnes âgées.

Avec la hausse des températures, les personnes âgées doivent redoubler de vigilance pour rester au frais et bien s'hydrater. Leur famille, leurs amis et leurs voisins devraient prendre régulièrement de leurs nouvelles.

Gardez votre domicile au frais

- Fermez les stores et les rideaux pendant la journée pour empêcher la chaleur de pénétrer.
- Gardez les fenêtres fermées jusqu'à ce qu'il fasse plus frais dehors. Le soir, ouvrez les fenêtres et les rideaux pour laisser entrer l'air frais.
- Utilisez la climatisation si vous en disposez, et gardez les portes et les fenêtres fermées.
- Si vous n'avez pas de climatisation, dès que la température extérieure est plus fraîche que celle de l'intérieur (généralement après le coucher du soleil), ouvrez les portes et les fenêtres et utilisez des ventilateurs pour faire circuler l'air frais dans votre domicile
- Si votre domicile reste chaud, rendez-vous dans un lieu climatisé comme une bibliothèque ou un centre commercial, ou rendez visite à quelqu'un dont le logement est plus frais

Gardez votre corps au frais

- Buvez beaucoup d'eau et prenez des repas réguliers, même si vous n'avez pas faim.
- Appliquez un linge froid sur votre visage, vos poignets ou votre cou. Prendre une douche fraîche ou passer de l'eau froide sur vos poignets peut également vous aider.

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.

- Portez des vêtements légers et respirants, comme du coton ou du lin. Découvrez la large gamme de vêtements et de chaussures adaptés chez Silverts (<https://www.silverts.ca/>)
- Évitez de sortir pendant les heures les plus chaudes de la journée. Si vous devez sortir, mettez de la crème solaire, un chapeau et des vêtements protecteurs.

Reconnaître les signes des troubles liés à la chaleur

- ***Les signes avant-coureurs sont notamment :*** vertiges, nausées, maux de tête, accélération du rythme cardiaque, confusion ou évanouissement.
- Si une personne présente ces signes, emmenez-la dans un endroit frais, donnez-lui de l'eau et consultez un médecin si les symptômes s'aggravent.

Élaborez un plan d'urgence en cas de canicule

- Sachez où vous pouvez vous rendre pour rester au frais, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre domicile. Il peut s'agir de centres de rafraîchissement locaux, de centres pour personnes âgées ou de programmes proposant des transports vers des lieux climatisés.
- Découvrez des méthodes efficaces pour vous rafraîchir rapidement, comme prendre des douches froides ou utiliser la climatisation. Si vous disposez d'un sous-sol, passez-y davantage de temps, car c'est généralement un endroit plus frais.
- Hydratez-vous bien. Occasionnellement, songez à un café ou thé glacé.
- Suivez les alertes météo et les avis de canicule afin de pouvoir vous préparer et réagir rapidement.
https://meteo.gc.ca/warnings/report_f.html?onrm104=
- Conservez une liste de contacts d'urgence à portée de main. Incluez-y votre famille, vos amis, vos médecins et les services locaux susceptibles de vous aider en cas d'urgence.

Restez actif — au bon moment

- L'été est une saison merveilleuse pour pratiquer une activité physique modérée et créer des liens. Une petite promenade, un peu de jardinage ou un moment passé en plein air avec un voisin peuvent favoriser la mobilité, le bien-être et le respect de la routine quotidienne.

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.

- Pensez à la natation, aux pique-niques en plein air et à la participation à des événements communautaires locaux.
- La clé réside dans le rythme. Les activités en plein air sont plus sûres tôt le matin ou en fin de journée, lorsque les températures sont plus fraîches. Choisissez des endroits ombragés, portez des vêtements respirants, emportez de l'eau et faites des pauses fréquentes.

Rester actif ne signifie pas nécessairement en faire beaucoup. Une promenade jusqu'à la boîte aux lettres, quelques minutes passées à s'occuper des plantes ou un moment de tranquillité sur la véranda peuvent tous contribuer à votre bien-être. Les activités estivales doivent être source de fraîcheur, et non d'épuisement.

Adaptez votre routine à la saison

La chaleur impose souvent un rythme quotidien différent. Cela peut signifier faire ses courses plus tôt, prendre des repas plus légers, boire davantage, raccourcir les activités en plein air et prévoir un temps de repos supplémentaire l'après-midi.

Cela peut également signifier de reporter les tâches ménagères aux moments les plus frais de la journée ou de demander de l'aide lorsque certaines activités semblent trop fatigantes.

Ces changements ne sont pas des revers. Il s'agit d'adaptations saisonnières judicieuses qui aident les personnes âgées à continuer de pratiquer les activités qu'elles apprécient tout en préservant leur santé.

Une routine estivale bénéfique pourrait inclure une promenade matinale, une période de repos à l'intérieur à l'ombre l'après-midi, des pauses régulières pour boire de l'eau et une activité simple en soirée, une fois que la chaleur commence à s'atténuer.

Comment les familles peuvent aider sans prendre le dessus

Les proches souhaitent souvent aider, mais il peut être difficile de savoir comment s'y prendre sans donner à un être cher l'impression d'être trop contrôlé.

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.

Une approche douce et pragmatique est généralement la plus efficace. Essayez de poser des questions qui favorisent le choix et l'autonomie, par exemple :

- « Est-ce que ça t'aiderait si on prévoyait de faire les courses plus tôt dans la journée ? »
- « Je peux t'apporter quelques plats faciles à préparer pour la semaine ? »
- « Ça te dirait un peu de compagnie pour une petite promenade matinale ? »
- « As-tu un endroit frais où tu peux te reposer l'après-midi ? »

De petites attentions bien pensées peuvent rendre l'été plus sûr sans priver la personne de son sentiment de contrôle.

Quand un peu d'aide facilite l'été

Parfois, la meilleure façon de préserver son autonomie est d'alléger le fardeau du quotidien.

Une aide à domicile, de la compagnie, des tâches ménagères légères ou des travaux d'entretien saisonniers peuvent aider les personnes âgées à économiser leur énergie pendant les périodes de forte chaleur. Cela peut également rassurer les familles qui souhaitent s'assurer que leurs proches s'hydratent suffisamment, se sentent bien et restent en contact avec leur entourage.

Une visite de compagnie, une aide pour les tâches quotidiennes ou un petit coup de main à la maison peuvent rendre une journée chaude plus facile à gérer. Ces petits coups de main peuvent aider les personnes âgées à continuer de profiter de la saison, sans se surmener.

Un été plus sûr commence par de petits gestes

L'été est fait pour être apprécié, pas pour être enduré.

Avec un peu d'organisation, des habitudes bien ancrées et un soutien adapté, les personnes âgées peuvent rester au frais, actives et à l'aise tout en continuant à bien vivre chez elles.

Un verre d'eau à portée de main. Une promenade avant que la chaleur ne devienne trop intense. Un coin ombragé pour s'asseoir et se reposer. Un petit coup de fil régulier de la part d'un proche.

Ces petits gestes peuvent contribuer à rendre l'été plus agréable, plus sûr et plein de possibilités.

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 : Été26
