

ÉDITION
ÉTÉ 2025

Vieillir chez soi... Dernière nouvelles



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

BIENVENUE DANS LA LETTRE D'INFORMATION ÉTÉ 2025

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

Avec l'arrivée de l'été, les personnes âgées peuvent avoir envie de profiter du plein air et de participer à des activités saisonnières. Cependant, il est essentiel de rester en sécurité pendant les mois d'été, car la chaleur et la multiplication des activités en plein air peuvent poser des problèmes particuliers. Voici quelques conseils et idées pratiques pour aider les personnes âgées à passer un été agréable et en toute sécurité.

- **Buvez régulièrement :** N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau.
- **Évitez l'alcool et la caféine :** Ces substances peuvent contribuer à la déshydratation.
- **Mangez des aliments hydratants :** Incluez dans votre alimentation des fruits et des légumes à forte teneur en eau.
- **Climatisation :** Recherchez des espaces climatisés comme les centres commerciaux, les bibliothèques ou les centres pour personnes âgées pendant les heures les plus chaudes de la journée.

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 préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

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

- **Limiter l'utilisation du four :** Réduisez la chaleur dans la maison en utilisant moins le four et en gardant les rideaux fermés au milieu de la journée. Fermez toutes les fenêtres et les rideaux orientés vers l'aube et le sud, afin de conserver la fraîcheur nocturne dans la maison.
- **Douches et bains frais :** Prendre des douches ou des bains frais peut contribuer à abaisser la température corporelle.
- **Importance de l'hydratation :** Buvez beaucoup d'eau et de jus naturels tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. Les citrons frais sont généralement abordables en été. Préparez un lot de limonade (Ingrédients : Mélangez 1 ³/₄ tasse de stévia granulée ou de granules de fruits de Monk à une tasse d'eau, ajoutez 2 tasses de jus de citron frais et 6 tasses d'eau froide. Facultatif : ajouter des glaçons et réfrigérer).

S'habiller en fonction de la chaleur.

Le port de vêtements appropriés peut aider à réguler la température corporelle. Les vêtements légers, amples et de couleur claire permettent une meilleure circulation de l'air et minimisent la rétention de la chaleur. Un chapeau à large bord et des lunettes de soleil peuvent vous protéger des rayons nocifs du soleil. Il est également conseillé d'appliquer un écran solaire sur la peau exposée pour éviter les coups de soleil, en choisissant un FPS de 30 ou plus pour une protection optimale.

- **Sécurité contre le soleil et la chaleur :** Limitez les activités de plein air : Évitez les activités intenses pendant les heures d'ensoleillement maximum (généralement de 10 heures à 16 heures).

Autres conseils importants :

- **Restez en contact :** Prenez des nouvelles de vos amis et voisins et demandez à quelqu'un de prendre de vos nouvelles.
- **Prévenez les chutes :** Veillez à un bon éclairage, dégagez les allées et utilisez des appareils d'assistance tels que des cannes ou des déambulateurs. Le livre « Vieillir chez si. Oui, c'est possible ! » contient des centaines de conseils pour identifier et éliminer ou atténuer les risques de trébuchement présents dans la plupart des maisons.
- **Reconnaître les symptômes d'un malaise dû à la chaleur :** Soyez conscient des signes d'épuisement par la chaleur et de coup de chaleur.
- **Ayez un plan :** Élaborez un plan de sécurité pour l'été, y compris ce qu'il faut faire en cas de vague de chaleur ou d'autre urgence.

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 préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

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

S'habiller en fonction des températures plus chaudes.

Lorsque la température et le taux d'humidité augmentent, veillez à vous habiller de manière appropriée. Privilégiez les vêtements légers et amples en coton, en lin ou en d'autres fibres naturelles. Évitez les tissus synthétiques, qui peuvent retenir la chaleur et la transpiration contre le corps. Ayez une écharpe légère à portée de main au cas où vous entreriez dans un espace climatisé pour échapper à la chaleur.

Protégez votre peau du soleil.

Il est naturel de vouloir s'asseoir et se détendre au soleil. Cependant, faites preuve de prudence en vous protégeant contre les rayons UV nocifs qui peuvent endommager votre peau et augmenter le risque de cancer de la peau. Appliquez un écran solaire à large spectre, résistant à l'eau, avec un FPS de 30 ou plus, toutes les deux heures où vous êtes à l'extérieur. Portez un chapeau à large bord pour vous protéger des coups de chaleur et évitez l'exposition directe au soleil pendant les heures de pointe (de 10 heures à 15 heures).

Utilisez une protection oculaire.

Une exposition prolongée au soleil peut endommager vos yeux. Chaque fois que vous êtes en plein soleil, portez des lunettes de soleil avec une protection UV à 100 %. Optez également pour la plus grande taille possible afin d'empêcher le soleil de pénétrer dans vos yeux sous tous les angles.

Attention aux médicaments.

Les médicaments peuvent parfois augmenter la sensibilité au soleil. Vérifiez votre ordonnance pour connaître les effets secondaires possibles d'une exposition au soleil pendant que vous les prenez et limitez votre temps à l'extérieur en conséquence. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, consultez votre médecin traitant ou votre pharmacien.

Préparez votre maison pour les journées chaudes.

La dernière chose que l'on souhaite en été, c'est un système de climatisation en panne. Veillez à faire inspecter votre système avant l'arrivée des grandes chaleurs. Vous pouvez installer des unités de fenêtre pour vous protéger de l'humidité si vous n'avez pas d'air central. Un autre moyen de rafraîchir votre intérieur est d'ouvrir les fenêtres le soir et d'utiliser des ventilateurs pour faire circuler l'air plus frais. Dès le levé du soleil, fermez les fenêtres et les rideaux face au sud.

Planifiez judicieusement vos activités.

Profitez des heures les plus fraîches de la journée pour faire des activités en plein air. Le début de la matinée ou la fin de l'après-midi sont idéaux pour

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 préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

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

faire de l'exercice, du jardinage ou de la marche. Éviter les heures de grande chaleur entre 10 et 16 heures peut réduire considérablement les risques liés à la chaleur. Prévoyez des activités à l'intérieur pendant les heures les plus chaudes, par exemple en lisant un bon livre ou en regardant votre film préféré.

Reconnaître les maladies liées à la chaleur.

Soyez attentif aux signes d'épuisement par la chaleur et de coup de chaleur, en particulier si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur. Les symptômes de l'épuisement par la chaleur comprennent une transpiration abondante, une faiblesse, des vertiges ou des maux de tête. Si vous ou quelqu'un de votre entourage présente ces symptômes, mettez-vous à l'ombre, buvez des liquides frais et reposez-vous. Le coup de chaleur est plus grave et nécessite des soins médicaux immédiats, car il peut se manifester par une température corporelle élevée, une confusion ou une perte de conscience. Si vous avez accès à un sous-sol, cet endroit est souvent plus frais.

Sachez où se trouvent les stations de rafraîchissement publiques.

Par temps très chaud, les températures à l'intérieur des maisons mal ou pas climatisées peuvent atteindre des niveaux dangereux. Assurez-vous de recevoir le bulletin d'information de votre communauté ou de votre municipalité concernant les avertissements de chaleur et les stations de refroidissement publiques locales pendant les périodes de chaleur accablante, afin de savoir où elles se trouvent au cas où vous auriez besoin d'un endroit pour vous rafraîchir.

Restez en contact.

L'isolement peut être fréquent pendant les mois chauds, lorsque les conditions limitent les interactions à l'extérieur. Maintenez une communication régulière avec votre famille et vos amis, que ce soit par téléphone ou par vidéoconférence. Envisagez de vous joindre à des programmes communautaires ou de participer à des événements locaux conçus pour les personnes âgées. Rester en contact peut apporter à la fois un soutien émotionnel et un encouragement à s'engager dans des activités sûres.

Créer un environnement extérieur sûr.

Si vous avez un jardin ou si vous passez du temps dans votre arrière-cour, veillez à ce qu'elle soit sûre et accessible. Éliminez tout risque de trébuchement, comme les outils de jardinage ou les surfaces inégales. Pensez à installer des structures d'ombrage ou des auvents de terrasse pour vous protéger du soleil pendant que vous profitez de votre espace. La

présence d'un ami ou d'un membre de la famille à proximité peut également renforcer la sécurité.

Prenez des précautions contre les insectes.

Les tiques, les moustiques, les puces et autres insectes sont plus que de simples nuisances. Ils peuvent infecter les humains avec des maladies dangereuses telles que la maladie de Lyme et le virus du Nil occidental.

- Vous pouvez prendre des précautions en :
 - Appliquant un insectifuge,
 - Portant des chemises à manches longues et des pantalons de couleurs pastels, en particulier lors de randonnées, de pique-niques, ou lorsque vous passez du temps dans des zones buissonnantes ou des endroits avec des herbes hautes,
 - Rentrant votre pantalon dans vos chaussettes ou vos bottes pour vous protéger contre les tiques,
 - Évitant ou supprimant les eaux stagnantes où les moustiques ont tendance à se reproduire,
 - Vérifiant la présence de tiques sur l'ensemble de votre corps lorsque vous rentrez chez vous. Si vous en trouvez, consultez immédiatement un médecin.

Soyez attentifs aux signes de problèmes de santé liés à la chaleur.

Il peut arriver que les plaisirs du soleil provoquent des maladies liées à la chaleur. Si vous transpirez abondamment, si votre pouls est rapide, si vous vous sentez confus, si votre peau est sèche et rougie ou si vous commencez à avoir des crampes musculaires, il se peut que vous souffriez d'épuisement par la chaleur. Déplacez-vous dans un endroit plus frais, trempez vos vêtements dans de l'eau fraîche et placez un linge humide ou de la glace sur la tête, le cou, les aisselles et l'aîne. Si vous pensez que vous ou l'un de vos proches êtes victime d'un coup de chaleur, appelez le 911, car il s'agit d'un état qui nécessite un traitement d'urgence.

Gardez les informations d'urgence accessibles.

Il est vital d'avoir un accès facile aux contacts d'urgence et aux informations médicales importantes. Envisagez de porter sur vous une carte d'identité contenant des informations essentielles ou de la conserver à proximité de votre domicile. Il peut s'agir des médicaments que vous prenez, de vos allergies et des numéros de téléphone de votre famille ou de vos prestataires de soins de santé.

- Prévoyez un plan pour les urgences météorologiques estivales : L'été n'est pas seulement la saison la plus chaude et la plus humide. C'est aussi une période de l'année propice aux orages. Veillez à rester à

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 préoccupations et les problèmes des personnes âgées évoluent avec le temps.

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

l'intérieur si vous entendez le tonnerre. Les tornades atteignent généralement leur apogée au printemps, mais elles peuvent aussi survenir en été.

- Surveillez les alertes météorologiques et suivez les instructions de votre bulletin météorologique local.

<https://www.theweathernetwork.com/en/city/ca/ontario/ottawa/current>

Visitez la section « Blog ». Des informations sur la vie des personnes âgées y sont régulièrement publiées. <https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/blog>

La plupart des livres bénéficient d'un rabais de 15 % et d'une livraison gratuite partout au Canada. <https://www.jeanfrancoispinsonnault.com/shop> et entrez le code promotionnel : Merci
