

Communiqué

Pour diffusion immédiate

Améliorer sa santé en contexte de pandémie : distribution d'un outil à l'usage des aînés et de leur entourage

Rouyn-Noranda, le 9 février 2021 – Confinement, limitation des contacts sociaux, interdictions de visites : la pandémie a chamboulé le quotidien des aînés, particulièrement vulnérables à la COVID-19. Ces contraintes ont pu affecter leur moral en plus de compliquer la pratique de l'activité physique et leur approvisionnement en denrées alimentaires fraîches, autant de clés pour le maintien de l'autonomie des aînés. Afin d'outiller les aînés et de mobiliser leur entourage, la Direction de santé publique (DSPu) du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue annonce la distribution du guide « Combattons les effets de la pandémie chez les aînés » dans tous les foyers de la région par l'entremise du publisac.

L'inactivité physique constitue le quatrième facteur de mortalité selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La diminution du niveau d'activité physique peut aussi avoir des effets rapides et néfastes sur la santé physique (diminution de la force musculaire, de l'équilibre, de la mobilité), mais aussi sur la santé mentale (dépression, anxiété) et les fonctions cognitives.

« Ces conséquences peuvent notamment accroître le risque de chutes et la fatigabilité, de même que diminuer les fonctions cardiaques et respiratoires. La participation sociale et l'autonomie des personnes âgées peuvent aussi être affectées », prévient Paul Saint-Amant, responsable du dossier des saines habitudes de vie à la DSPu du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue, ajoutant que la saine alimentation est aussi un moyen de prévenir la perte d'autonomie.

Coalition d'acteurs soucieux du bien-être des aînés

Élaboré en partenariat avec des professionnels de la santé et des services sociaux, les organismes communautaires et les associations qui interviennent auprès des aînés, l'outil vise non seulement à prévenir les risques, mais aussi à outiller les aînés et leur entourage pour prendre leur santé en main dans le contexte actuel. Santé mentale, saine alimentation et activité physique y sont abordés. Le guide repose sur des trucs et conseils simples et facilement applicables dans le contexte de limitation des contacts sociaux.

Entraînement léger sur chaise, intégration de l'activité physique dans l'accomplissement des tâches ménagères, idées de repas simples et nutritifs, recours aux technologies numériques pour le maintien de liens forts avec l'entourage : voilà autant de trucs qui peuvent facilement être intégrés à la routine et contribuer à diminuer le stress.

« Plier son linge debout à la table de cuisine, passer l'aspirateur, pelleter, marcher, monter des escaliers, danser dans son salon : toutes les minutes d'activité physique comptent, énumère Paul

Saint-Amant. Il faut être créatifs et surtout avoir du plaisir à bouger tous les jours! C'est la même chose pour l'alimentation : se faire plaisir contribue aussi à garder le moral. »

Le guide «Combattons les effets de la pandémie chez les aînés» est disponible sur le site Web ([cliquez ici pour y accéder](#))

-30-

Source : Sarah Charbonneau
Adjointe à la PDG – affaires
publiques et relations avec les médias

Pour entrevue : 1 833 230-9633
08_cierrat_communication @ssss.gouv.qc.ca