Votre passeport personnel vers une vie saine

Activité physique
Saine alimentation
Santé mentale
Croyances et attitudes

ALCOA
Active Living Coalition for Older Adults

CVAA
Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

_____

Inscrire votre nom sur la ligne.

Voici VOTRE passeport vers une vie saine et active. Collez à l'intérieur de ce cadre une image ou un texte qui saura vous inspirer durant ce voyage vers un mode de vie plus sain.

Pour vous rappeler l'importance de prendre soin de votre santé, mettez-y, par exemple :

- une photo de vous-même, de votre famille ou de vos amis;
- une histoire;
- une pensée inspirante;
- un lieu que vous aimeriez visiter.

La production de cette publication a été rendue possible grâce à l'aide financière de l'Agence de la santé publique du Canada.
Les points de vue exprimés ici ne représentent pas forcément l'opinion de l'Agence de la santé publique du Canada.

Ce projet est financé en partie dans le cadre du Programme d'appui à l'interprétation et à la traduction de Patrimone canadien.

This publication is also available in English.

Votre passeport

Ce passeport vous convie à un voyage qui vous mènera vers une vie saine et vous donnera accès à des bienfaits qui dureront le restant de vos jours.

Votre passeport personnel vous donnera accès à une foule de nouvelles possibilités et d'expériences au même titre qu'un passeport officiel vous permet de vous rendre à l'étranger et de découvrir de nouveaux pays. Arriver dans un pays dont la nourriture, la langue et les coutumes nous sont inconnus peut s'avérer intimidant. Il peut en être tout autant de cette nouvelle aventure personnelle. Vous découvrirez comment l'activité physique, votre alimentation, votre mode de vie et le maintien d'une santé mentale positive influent sur plusieurs maladies chroniques.

Voyager à deux est habituellement plus agréable. Entreprendre cette aventure vers un meilleur mode de vie avec un compagnon ou une compagne ne manquera pas d'ajouter à votre agrément et augmentera vos chances de réussite.

Comme pour les passeports officiels, vous pouvez faire estampiller votre passeport personnel par un ami, un instructeur ou le faire vous-même chaque fois que vous aurez apporté une amélioration à votre mode de vie.

Il s'agit de VOTRE passeport; utilisez-le comme vous le voulez.

Chaque étape de cette aventure, soit-elle majeure ou mineure, est importante. Bonne chance et bon voyage!

Nos meilleurs vœux de succès.

Solidaire de votre santé,

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

Remerciements

La Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s tient à remercier les organismes suivants de leur soutien et de leur apport à l'élaboration de cette publication :

- Association canadienne de réadaptation cardiaque
- Canadian Centre for Activity and Aging
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
- Diabetes Educator Section (la section des éducateurs spécialisés en diabète) de l'Association canadienne du diabète
- Les diététistes du Canada
- Organisation nationale des représentants indiens et inuits en santé communautaire (ONRIISC), Représentant de South Indian Lake
- Santé des Premières nations, des Inuits et des Autochtones – Soins à domicile et en milieu communautaire
- Schlegel-UW Research Institute for Aging
- School of Public Health – University of Alberta
- Sheridan Elder Research Centre
- Société canadienne de physiologie de l'exercice
- Soins continus Bruyère – L'Équipe de santé familiale universitaire Bruyère

Consultantes : Patsy Beattie-Huggan, Sara MacDougall, Liz Sajdak – The Quaich
Consultante en langage clair : Sally McBeth – Clear Language and Design
Traduction française : Claire Jobidon, Francine Mineault
Conception graphique : Ward Maxwell

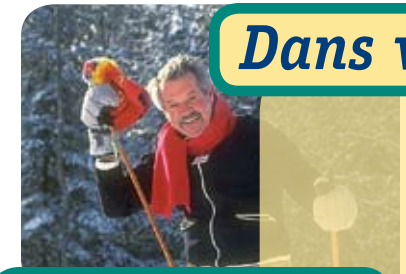
© Tous droits réservés 2012, Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

978-0-9812531-2-1 ISBN#

Table des matières

Dans votre passeport 2
À propos de la CVAA 3
Diabète 4
Autres maladies chroniques 6
Soins des pieds 9
Activité physique 10
Entraînement musculaire 14
Mode de vie 16
Saine alimentation 18
Santé mentale 22
Croyances et attitudes 24
Se fixer des buts 29
Votre voyage vers le succès 30
Notes 32
Fiches additionnelles 36
Définitions 40
Ressources 42
Références 46
Questionnaire d'évaluation

Note de la rédaction : le symbole CONSEILS D apparaît au début des sections qui s'adressent spécifiquement aux personnes diabétiques.



Dans votre passeport

Le saviez-vous?

Selon les recherches, les gens qui écrivent leurs habitudes quotidiennes dans un carnet ont un meilleur succès dans la modification de leur mode de vie.

La gestion ou la prévention des maladies chroniques est essentielle pour vieillir en bonne santé et demeurer autonome. Ce passeport s'attarde au diabète de type 2, mais renferme également des informations fort utiles sur d'autres maladies chroniques.

Bon nombre de maladies chroniques découlent de notre mode de vie. Puisqu'elles découlent de notre mode de vie, il est donc possible de les prévenir ou de les contrôler en modifiant son mode de vie. Il n'est pas facile d'abandonner des habitudes que l'on a depuis 30 à 40 ans. C'est pourquoi nous vous suggérons de faire de ces transformations en y allant d'abord à petits pas et en commençant par des changements simples et faciles à intégrer à votre routine quotidienne.

Votre passeport vous servira d'outil personnel pour évaluer votre mode de vie. Notez-y vos activités et vos succès tout au long de ce voyage ce qui vous conduira vers une vie plus saine.

À propos de la CVAA

La Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s, un organisme de bienfaisance, est constituée en personne morale depuis 1999. La CVAA aspire à une société où l'ensemble des aîné(e)s canadiens mènent une vie active qui contribue à leur bien-être physique et général.

La CVAA, en partenariat avec ses organismes membres (24 organismes nationaux et 35 organismes régionaux/provinciaux), encourage les aîné(e)s canadiens à maintenir et à rehausser leur bien-être et leur autonomie par l'adoption de règles de vie privilégiant l'activité physique et une vie active.

Dans ce rôle, les membres de la CVAA s'engagent à respecter et à promouvoir les principes suivants :

- Traiter avec **Respect** les expériences, les contributions et les ressources des Canadiens âgés par leur prise en compte et leur intégration dans leurs activités.
- Veiller à l'**Inclusion** des aîné(e)s dans l'ensemble de leur planification et prise de décision.
- Accepter la **Diversité** par le respect de tous les points de vue.
- Former des **Partenariats significatifs** en vue d'œuvrer en concertation avec d'autres intervenants et organismes.
- Chercher le **Consensus** dans la prise de décision.
- Garantir l'**Accès** à toutes les personnes âgées, quels que soient leur statut socioéconomique, leur affiliation aux Premières Nations, leurs antécédents ethnoculturels, leur région de résidence et leurs capacités.
- Garantir l'**Égalité** à chacun en reconnaissant que toute personne, peu importe sa capacité, ses moyens et son statut économique peut améliorer son bien-être par l'adoption d'une vie active.

Diabète

Le saviez-vous?

Il n'y a pas d'âge pour mener une vie saine et active. La pratique régulière de l'activité physique et une bonne alimentation améliorent notre santé et notre bien-être général et aide également à prévenir et à contrôler le diabète de type 2.

La plupart des aliments que nous mangeons se transforment en glucose (sucre) qui nous sert de carburant. Le diabète est une maladie qui empêche l'organisme d'utiliser comme il se doit le glucose (sucre). Pour utiliser ce sucre, l'organisme a besoin d'insuline, qui est produit par le pancréas. En cas de diabète, l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou a de la difficulté à utiliser l'insuline qu'il produit.

Le sucre s'accumule dans le sang au lieu d'être transformé en énergie. Lorsque le diabète n'est pas contrôlé, une glycémie élevée peut tranquillement endommager les vaisseaux sanguins et les nerfs. Il peut aussi en découler d'autres complications, notamment les suivantes : perte de l'acuité visuelle, vue embrouillée, dommages aux reins et aux nerfs, risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, hypertension et impotence. Cependant, en gérant bien leur maladie, les personnes qui vivent avec le diabète peuvent ralentir la progression du diabète et prévenir ou retarder l'apparition d'autres complications.

Diabète

Les facteurs de risque de diabète de type 2 impossibles à modifier :

- Son âge
- Ses antécédents familiaux de diabète
- Son origine ethnique – Les personnes de descendance autochtone, latino-américaine, asiatique et africaine appartiennent à des groupes plus à risque.
- Des antécédents de diabète gestationnel (diabète induit par grossesse).

Les facteurs de risque de diabète de type 2 modifiables :

- Embonpoint, en particulier si le surpoids est logé autour de la taille
- Inactivité
- Alcool
- Tabagisme
- Mauvaise alimentation
- Taux élevé de cholestérol ou de triglycérides

Des changements dans notre mode de vie peuvent aider à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang) et à contrôler le diabète. Notez vos progrès dans *Votre passeport personnel vers une vie saine* et mesurez vos succès.

Autres maladies chroniques

Le saviez-vous?

Selon les recherches, l'activité physique ralentit le rythme cardiaque au repos et abaisse la tension artérielle, et c'est ce qu'il faut pour avoir un cœur en bonne santé.

L'activité physique, une saine alimentation et de simples changements à votre mode de vie peuvent aider grandement à prévenir d'autres maladies chroniques.

Maladies du cœur et AVC

Les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux sont principalement des problèmes de santé reliés à notre mode de vie. La façon dont nous menons notre vie affecte la santé de notre cœur. Si vous choisissez de vous alimenter principalement de malbouffe, de fumer et de rester assis toute la journée, votre cœur devra travailler très fort. Éventuellement, votre comportement rendra votre cœur malade.

Selon les recherches, les personnes qui font de l'exercice vivent plus longtemps et sont moins sujettes aux maladies du cœur. Les études ont aussi démontré que les hommes actifs sont moins susceptibles d'avoir un accident vasculaire cérébral.

Autres maladies chroniques

Cancer

Le cancer frappe surtout les personnes plus âgées. Selon les recherches, les femmes âgées sont mieux protégées contre le cancer du sein si elles ont été physiquement actives tout au long de leur vie. Cela dit, l'activité physique modérée peut être bénéfique aux femmes plus âgées même si elles n'ont jamais été actives auparavant. L'activité physique aide aussi à réduire le risque de cancer du côlon.

Pour aider à prévenir le cancer, faites au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour.

L'exercice aide aussi à prévenir la reprise d'un cancer et augmente les chances de survie.

Arthrite

Des millions d'aînés canadiens souffrent de douleur, de raideurs et d'enflure causés par l'arthrite. Il est important d'obtenir un diagnostic et un traitement précoces. Dès que vous aurez pris le dessus sur votre arthrite, vous pourrez commencer à faire davantage d'activité physique. Selon les recherches, le maintien d'un poids santé et la pratique régulière d'une activité physique adaptée à notre état de santé non seulement nous rend plus fort mais aide aussi à mieux gérer la douleur et les raideurs.

Certains trouvent un soulagement dans l'application de chaleur ou de froid sur une articulation arthritique avant ou après avoir fait de l'exercice.

En cas d'articulations douloureuses ou enflées, attendez que la douleur ou l'enflure se résorbe avant de reprendre l'activité physique.

Autres maladies chroniques

Le saviez-vous?

L'activité physique est indiquée pour les gens souffrant de la maladie d'Alzheimer aussi longtemps qu'elle est sécuritaire et n'est pas trop fatigante. Essayez de rendre l'activité physique divertissante et de l'intégrer dans votre quotidien. L'activité physique est aussi importante pour les gens souffrant d'ostéoporose.

La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer n'est pas l'aboutissement normal du vieillissement. Les recherches démontrent que l'activité physique aide à retarder le déclin mental au fil des années et pourrait aller jusqu'à protéger contre cette maladie.

Ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui amincit et fragilise les os. Lorsque les os sont affaiblis, il est plus risqué de se fracturer un os en soulevant un objet, en se tournant ou en tombant. Pour maintenir une ossature en bonne santé au fil des années, une alimentation équilibrée faible en sodium et un apport suffisant en calcium, en vitamine D et en vitamine B12 sont indispensables. Pour prévenir la perte osseuse, essayez des activités où votre ossature porte tout votre poids par exemple la marche, la danse ou monter des escaliers. Des exercices de musculation comme soulever des poids ou étirer des élastiques d'exercice aident aussi à augmenter la masse osseuse au niveau de la colonne vertébrale et des hanches. Le Tai Chi aide à améliorer l'équilibre, ce qui aide à prévenir les chutes.

Soins des pieds pour les gens qui vivent avec le diabète

CONSEILS

Il arrive que les diabétiques aient des nerfs endommagés et soient privés de sensation aux pieds et aux mains. Cet engourdissement s'accompagne d'une absence de sensation de la douleur et peut entraîner l'apparition d'ulcères et une mauvaise cicatrisation. Ne traitez pas ce problème à la légère. Faites très attention à vos pieds. Les blessures chroniques sont des ulcères ou des plaies sur la peau qui prennent beaucoup de temps à guérir. Si vous avez ce genre de blessure ou de plaie qui tarde à guérir, parlez-en à votre médecin.

Liste de vérification sur les soins des pieds

- ❑ Ressentez-vous des engourdissements, des douleurs ou des picotements aux pieds?
- ❑ Est-ce que vous avez l'impression que vos pieds sont durs comme des blocs de bois?
- ❑ Est-ce que vos pieds changent de forme?
- ❑ Est-ce que l'un de vos pieds diffère de l'autre ou présente une sensation différente?
- ❑ Est-ce que vos pieds sont secs, présentent des callosités ou des fissures?
- ❑ Est-ce que vos pieds ont des plaies ou des cloques?

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou à plusieurs de ces questions, consultez votre professionnel de la santé.

Conseils pratiques

- ✪ Gardez vos pieds propres et au sec.
- ✪ Examinez vos pieds chaque jour et soyez attentif aux plaies, aux changements dans la couleur de la peau et à son odeur.
- ✪ Ne vous promenez jamais pieds nus.
- ✪ Portez des chaussures bien ajustées.
- ✪ N'utilisez pas de coussin chauffant, de bouillotte ou de feu de camp pour vous réchauffer les pieds.
- ✪ Demandez de l'aide pour vous couper les ongles d'orteils.

Activité physique

Premières étapes…

Faites de la place à l'activité physique dans votre quotidien. Commencez d'abord par augmenter ce que vous faites déjà.

Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion. Prenez soin de vos pieds. Achetez-vous de bonnes chaussures de marche.

Commencez lentement et augmentez graduellement votre cadence et vos distances.

Les séances d'activité physique d'une dizaine de minutes finissent par s'additionner.

Essayez de faire par semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à intense.

L'activité physique aide à abaisser la glycémie et la tension artérielle, allège le stress, renforce le cœur, augmente la capacité pulmonaire, améliore la circulation sanguine, aide à mieux dormir et à contrôler son poids et davantage.

CONSEILS D *Conseils pour les diabétiques*

Valeurs santé cibles pour les aîné(e)s diabétiques :

- Tour de taille de moins de 40 pouces chez les hommes, et de moins de 35 pouces chez les femmes
- Tension artérielle de 130/85 ou moins
- LDL : égal ou inférieur à 2,0 mmol/L
- Rapport entre le cholestérol et le HDL : inférieur à 4
- Glycémie à jeun : 7,0 % ou moins
- A1C : 7,0 mmol/L ou moins
- Taux de glycémie 4–7 mmol/L avant les repas; moins de 10 mmol/L 2 heures après les repas

(Voir les définitions à la page 40)

Gage de réussite

Les activités d'intensité modérée font transpirer légèrement et accélèrent votre respiration, par exemple :

- la marche rapide
- la bicyclette

Les activités d'intensité vigoureuse font transpirer abondamment et essoufflent, par exemple :

- le ski de fond
- la nage rapide

Faire de l'exercice en bonne compagnie vous aidera à vous en tenir à votre routine quotidienne d'exercice.

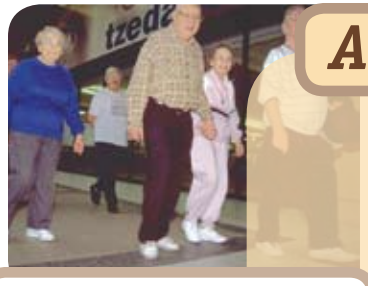
Trouvez une activité que vous aimez et persévérez.

Trouvez une activité physique que vous pourrez poursuivre même par mauvais temps.

Notez vos mensurations sur ce tableau lorsque que vous commencerez à utiliser votre passeport santé. Mettez à jour vos mensurations et vos résultats après chaque examen médical général afin de pouvoir constater vos progrès.

DATE			
Taille			
Poids			
Tour de taille			
Tension artérielle			
Cholestérol			
Glycémie			

Vous trouverez des fiches additionnelles à la page 38.



Activité physique

Truc utile

Qu'entend-on par marche rapide? Cela dépend de vous. En général, cela veut dire se déplacer à raison de 3 à 4 miles à l'heure (4,8 – 6,4 km à l'heure) ou environ la vitesse à laquelle vous marchez quand vous êtes en retard à un rendez-vous. En marchant, vous ne devriez pas être essoufflé au point de ne pas pouvoir parler.

La marche rapide est une activité physique d'intensité modérée idéale parce qu'elle peut se pratiquer en tout lieu et en tout temps, et ne requiert pas d'équipement spécial.

Précautions à prendre

Si vous comptez entreprendre un programme d'exercice plus exigeant que la marche rapide, parlez-en d'abord à votre professionnel de la santé.

Étanchez votre soif en buvant de l'eau.

CONSEILS D *Conseils pour les diabétiques*

Portez votre bracelet ou votre collier MedicAlert®.

Ayez sur vous 15 grammes de glucides (exemple 6 bonbons Life Savers, ¾ tasse de boisson gazeuse régulière) au cas où votre glycémie chuterait sous 4.

Vérifiez votre glycémie avant et après un exercice vigoureux.

Fiches de suivi

Cetta fiche vous aidera à tenir compte de vos activités. Il s'agit d'un bon moyen pour faire le suivi de vos progrès et de vos succès.

Suivi de mes activités

Date	Activité	Durée	Intensité de l'activité		
			Faible	Modérée	Vigoureuse

Vous trouverez des fiches additionnelles aux pages 36 et 37.

Entraînement musculaire

Le saviez-vous?

Il est possible de développer sa musculation à tout âge et même quand on a 90 ans et plus.

Certains aîné(e)s ont une force égale à celle de personnes 20 ans plus jeunes qu'eux.

Vous pouvez faire des exercices de musculation autant à la maison qu'au gymnase.

Au fil des années, les adultes perdent de la masse musculaire et de la force. Cette diminution normale de la masse musculaire peut nuire à votre sécurité et à votre autonomie. Plus nous vieillissons, plus il peut devenir difficile de :

- Soulever les sacs d'épicerie
- Monter des escaliers
- Faire de gros travaux domestiques ou jardiner
- Traverser la rue assez rapidement pour tenir compte des feux de circulation
- Soulever ses petits-enfants

De plus, la diminution de la masse musculaire et l'inactivité chez les aîné(e)s les exposent à un risque accru d'incapacités, de chutes, et de maladies telles que le diabète. Quel que soit votre âge ou votre habileté, les recherches démontrent que les aîné(e)s peuvent développer sans danger leur force en un court laps de temps.

Entraînement musculaire

En suivant un entraînement musculaire, vous allez regagner une partie de la masse musculaire qui a fondu au fil des années. Après quoi, vos tâches quotidiennes seront plus faciles, vous aurez un meilleur équilibre et plus d'assurance.

Selon les recherches, vous aurez aussi :

- une ossature en meilleure santé
- une meilleure posture
- moins de tissus adipeux
- moins de risque de chute
- la capacité de marcher plus rapidement
- la capacité de réagir plus rapidement
- plus de facilité à monter les escaliers
- plus de facilité à vous lever d'un fauteuil

Précautions à prendre

Pour obtenir de meilleurs résultats lorsque vous faites des exercices avec des poids :

- Exercez toujours les principaux groupes musculaires : les bras, le torse, le dos, l'abdomen et les jambes.
- Faites au moins une « série » de chaque exercice avant de vous reposer (1 série = de 8 à 12 répétitions). Le groupe musculaire devrait ressentir de la fatigue, mais travailler sans douleur. Essayez de faire 1 à 3 séries d'affilée.
- Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine, en intercalant un jour de relâche entre chaque jour d'entraînement.
- Maintenez une bonne posture. Ne retenez jamais votre souffle. Quand vous soulevez un poids, respirez normalement.

Le saviez-vous?

CONSEILS

Le diabète et le tabagisme ne font pas bon ménage. Les personnes qui vivent avec le diabète sont déjà plus à risque de souffrir de maladies du cœur. Les gens qui vivent avec le diabète et qui fument sont trois fois plus à risque de faire une crise cardiaque que les diabétiques qui ne fument pas.

Si vous fumez, arrêtez!

Tabagisme

Le tabagisme endommage les vaisseaux sanguins et cause des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et des maladies pulmonaires.

Alcool

L'alcool cause des problèmes de santé et sociaux à près d'un quart de million d'aînés canadiens. Boire de l'alcool de façon modérée est acceptable, même pour les diabétiques. Cela veut dire, pour les hommes, 1 ou 2 consommations par jour ou moins de 14 consommations par semaine, et pour les femmes, 1 ou 2 consommations par jour, mais moins de 9 consommations par semaine.

CONSEILS *Conseils pour les diabétiques*

Le fait de boire de l'alcool peut contribuer à une faible glycémie et cela jusqu'à 24 heures après avoir consommé de l'alcool. L'alcool peut également interférer avec les médicaments; parlez-en à votre médecin.

Conseils utiles

- Si vous ne buvez pas d'alcool, ne commencez pas à en boire.
- Buvez lentement et buvez aussi des boissons non alcoolisées.
- Versez vos propres boissons alcoolisées.
- Mangez des repas riches en glucides avant de boire de l'alcool et pendant que vous en buvez.

CONSEILS *Conseils pour les diabétiques*

- Prenez une collation avant de vous coucher si votre glycémie est plus basse qu'à l'habitude.
- Vérifiez votre glycémie plus souvent et avant d'aller au lit.
- Transportez une collation sucrée dans une poche pour contrer une baisse de glycémie.
- Portez un bracelet MedicAlert® ou assurez-vous que les gens savent que vous êtes diabétique.

Recette pour contrôler son poids

1 portion d'activité physique

1 portion de saine alimentation

1 pincée de conseils de votre médecin

Mélangez le tout et savourez. Répétez souvent.
Très recommandé en bonne compagnie.

Saine alimentation

Le saviez-vous?

Manger trop d'aliments riches en gras peut mener à l'embonpoint et à un risque accru de maladies cardiaques.

CONSEILS Manger régulièrement aide l'organisme à contrôler le taux de glycémie.

CONSEILS Plus vous mangez de sucre, plus votre organisme a besoin d'insuline pour maintenir votre taux de glycémie à la normale.

CONSEILS Les aliments riches en fibres aident à contrôler les taux de glycémie et de cholestérol et aident à régulariser le transit intestinal.

De bonnes habitudes alimentaires…

- Choisissez divers aliments dans chacun des groupes alimentaires.
- Mangez des produits laitiers faibles en matières grasses et des viandes maigres, du poisson et de la volaille.
- Limitez les aliments riches en matières grasses tels que les aliments frits, les croustilles et les pâtisseries.
- Supprimez ou réduisez le gras dans la préparation de vos aliments et réduisez le sel.
- Limitez les aliments transformés.
- Optez plus souvent pour les fruits et légumes.
- Limitez les sucreries telles que les desserts, les bonbons, la confiture, le miel et les boissons gazeuses régulières.
- Évitez les grosses portions et évitez les secondes portions.
- Choisissez des aliments riches en fibres (produits de grains entiers, lentilles, légumineuses, riz brun, fruits et légumes).
- Buvez de l'eau tout au long de la journée pour prévenir la déshydratation.

Fiches de suivi

Cette fiche vous aidera à faire le suivi des changements apportés à vos habitudes alimentaires. Indiquez par écrit trois dates clés et pour chacune de ces dates, répondez « oui » ou « non » à chacun des énoncés. Chaque « oui » représente un pas de plus vers une bonne alimentation.

DATE				
Je mange des fruits chaque jour.	oui/ non			
Je mange des légumes chaque jour.	oui/ non			
Je mange au moins à toutes les 6 heures.	oui/ non			
Je bois de l'eau tous les jours.	oui/ non			
Je limite les sucreries.	oui/ non			
Je limite les aliments riches en gras.	oui/ non			
Je privilégie les aliments riches en fibres.	oui/ non			

Vous trouverez une autre fiche à la page 39.

Saine alimentation

Conseils pratiques

Si vous aimez les sucreries, réduisez-en graduellement la consommation plutôt que d'essayer de les supprimer tout d'un coup.

Remplacez le pain blanc par des pains de grains entiers.

Buvez de l'eau plus souvent. Si vous buvez habituellement du jus de fruits, remplacez le jus par de l'eau au moins une fois par jour.

Ajoutez juste un fruit ou un légume de plus à votre régime alimentaire.

Tâchez d'obtenir les quantités suivantes de vitamine D chaque jour :
51–70 ans = 600 UI
Plus de 70 ans = 800 UI
Parlez à votre médecin des suppléments de vitamines.

Le Guide alimentaire canadien recommande aux personnes de 51 ans et plus de manger le nombre de portions quotidiennes suivantes de divers aliments :

	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	7	7
Produits céréaliers	6	7
Lait et substituts	3	3
Viandes et substituts	2	3

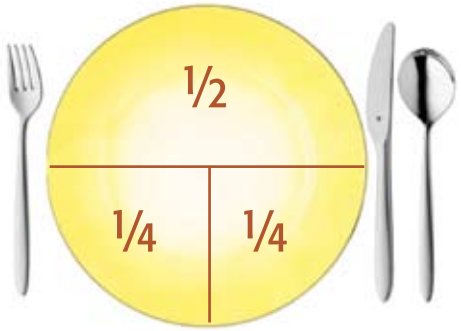
Une portion correspond à :	
Légumes et fruits	1 tasse de légumes feuillus crus; 1 fruit entier; ½ tasse de jus; ½ tasse de légumes
Produits céréaliers	1 tranche de pain; ½ bagel; ½ tasse de riz ou de pâtes alimentaires cuits; ¾ tasse de céréales chaudes
Lait et substituts	1 tasse de lait; ¾ tasse de yogourt; 1 ½ oz de fromage
Viandes et substituts	2 ½ oz de viandes maigres, poisson, volaille ou fruits de mer cuits; 2 œufs; 2 c. à table de beurre d'arachides; ¾ tasse de légumineuses cuites

Suivre ces lignes directrices vous aidera à diminuer vos risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.

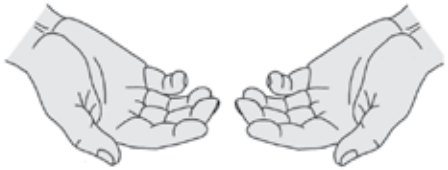
Saine alimentation

CONSEILS D Portions dans l'assiette

½	légumes *au moins 2 variétés*
¼	grains entiers et de féculents *pommes de terre, riz ou pâtes alimentaires*
¼	viandes et substituts *poisson, viande maigre, poulet, légumineuses et lentilles*



Taille des portions



FRUITS/CÉRÉALES ET FÉCULENTS : Prenez une quantité équivalente à la grosseur de votre poing de céréales ainsi que de féculents et de fruits.

LÉGUMES : Prenez autant de légumes que peuvent contenir vos deux mains.

MATIÈRES GRASSES : Limitez la quantité de gras à l'équivalent de la pointe de votre pouce.

VIANDES ET SUBSTITUTS : Prenez une quantité équivalente à la grosseur de la paume de votre main et de l'épaisseur de votre petit doigt.

Santé mentale

Le saviez-vous?

L'activité physique régulière est bénéfique pour les aîné(e)s qui souffrent de dépression et d'anxiété car elle contribue à en atténuer les symptômes et améliore la confiance en soi.

Faire régulièrement de l'exercice est bon pour l'esprit : cela améliore la capacité de raisonnement, la mémoire et la concentration.

Demeurer en rapport avec ses proches est également bénéfique pour sa santé mentale.

Il est normal de connaître des hauts et des bas tout au long de notre vie. La santé mentale renvoie à la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à jouir de la vie et de pouvoir en surmonter les défis.

Les aîné(e)s connaissent parfois des changements dans leur humeur, leur état d'esprit et leur comportement. Ces changements sont habituellement des signes qui requièrent l'attention d'un professionnel de la santé.

Si la dépression est le problème de santé mentale le plus courant chez les aîné(e)s, elle ne s'inscrit pas dans un vieillissement normal. La dépression est une maladie qui se soigne. Le stress émotionnel causé par une excitation, la colère, l'inquiétude ou la peur peut entraîner une hausse de la glycémie. L'activité physique aide à contrôler ce stress et a en même temps une incidence positive sur votre santé mentale.

Liste de vérification

Votre santé mentale est tout aussi importante que votre santé physique. Il nous arrive à tous d'être déprimé, mais on ne se remet pas d'une dépression clinique sans avoir de l'aide.

Avez-vous ressenti un ou plusieurs de ces symptômes de dépression au cours des deux dernières semaines?

- ❑ Éprouver de la tristesse?
- ❑ Manquer d'intérêt ou ne plus éprouver de plaisir pour des activités qui vous plaisaient auparavant?
- ❑ Manquer d'entrain, se sentir fatigué et las tout le temps?
- ❑ Ne pas se sentir bien, avoir mal partout?
- ❑ Se sentir coupable ou inutile?
- ❑ Avoir de la difficulté à raisonner et à se concentrer?
- ❑ Souffrir de problèmes de sommeil (trop de sommeil ou manque de sommeil)?
- ❑ Avoir des changements d'appétit et de poids?
- ❑ Avoir un sentiment d'agitation ou d'impatience?
- ❑ Penser au suicide ou à la mort?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, parlez-en à un professionnel de la santé. Si vous n'avez pas un médecin de famille, allez à une clinique sans rendez-vous, à votre hôpital local ou à un centre de santé communautaire.

N'oubliez pas qu'une dépression est une maladie qui se traite. Soyez honnête et franc à propos de vos symptômes quand vous en parlerez à un professionnel de la santé.

Croyances et attitudes

Le saviez-vous?

Il suffit de 21 jours pour acquérir une nouvelle habitude.

Pour changer d'habitude, il faut passer par 5 étapes. (voir à la page 26).

Il est scientifiquement démontré que notre cerveau continue à se développer au fil des années. Contrairement à l'expression, il est possible d'apprendre à un vieux singe à faire des grimaces!

Changer ses habitudes n'est pas facile. Qu'il s'agisse de changer son alimentation, de se mettre à une nouvelle activité ou d'essayer d'arrêter de fumer, il y aura des embûches. Il est tout à fait naturel de ressentir de la frustration, de l'anxiété, de la nervosité, de l'inconfort ou un manque d'assurance.

La première étape pour remporter du succès dans un changement de comportement est d'être prêt et ouvert à l'idée d'essayer d'apporter ce changement. Au fil du temps, de petits pas finissent pas se traduire par un réel changement. Soyez patient envers vous-même et célébrez toutes vos petites victoires chemin faisant.

Nous avons tous la capacité d'apprendre tout au long de notre vie. L'âge n'est pas un obstacle. Chaque jour, de nouveaux neurones se forment dans notre cerveau. Mais comme pour les muscles, nous devons exercer notre cerveau et lui soumettre des défis chaque jour si nous voulons que ces nouveaux neurones répondent à nos commandes. Voici pour vous l'occasion d'essayer de nouvelles choses qui vous font réfléchir. N'oubliez pas que ce qui est bon pour votre corps l'est également pour votre esprit.

Fiche de suivi

Indiquez si vous êtes d'accord, en désaccord ou incertain à propos des énoncés suivants. Au fil du temps, retournez voir si vos croyances et attitudes ont changé.

Croyances rattachées à une alimentation saine

DATE			
Je crois que ce que je mange est très important pour ma santé.			
J'aurais besoin de plus d'informations ou d'idées pour commencer à mieux m'alimenter.			
J'achèterais sans doute de meilleurs aliments pour la santé si je savais quels aliments acheter.			
Je mangerais sans doute de meilleurs aliments pour la santé si je savais comment cuisiner des plats santé.			
Je sais quels aliments sont bons pour ma santé.			
Je crois que je pourrais réduire mon risque d'hyperglycémie si j'apportais des changements à mon alimentation.			

Croyances rattachées à l'activité physique

DATE			
Je crois que la pratique régulière de l'activité physique est très importante pour ma santé.			
J'aurais besoin de plus d'informations ou d'idées pour me mettre davantage à l'activité physique.			
Je serais sans doute plus actif (active) si je savais quel genre d'activités me conviennent.			
Je serais sans doute plus actif (active) si je savais où aller pour faire de l'exercice.			
Je sais quelle quantité d'exercice je devrais faire.			
Je crois que je pourrais réduire mon risque d'hyperglycémie en faisant davantage d'exercice.			

Croyances et attitudes

Conseil utile

Essayez une nouvelle activité ou un nouvel aliment. Si vous n'aimez pas ça, essayez autre chose.

Nombreux sont les gens qui font des rechutes – si c'est votre cas, recommencez et ne lâchez pas.

Avant d'apporter un changement à votre mode de vie, vous allez passer à travers plusieurs stades.

Stade 1
Vous n'êtes pas intéressé(e).

Stade 2
Vous commencez à y réfléchir.

Stade 3
Vous vous préparez à apporter un changement.

Stade 4
Vous apportez un changement.

Stade 5
Vous demeurez fidèle au changement apporté.

Même quand nous avons les meilleures intentions, il est parfois difficile d'apporter un changement à notre mode de vie. Ce n'est pas la fin du monde. L'important est d'essayer. Pourquoi? Parce que le fait d'essayer est de loin préférable à ne rien faire.

Fiche de suivi

Choisissez trois dates clés, à plusieurs semaines d'intervalle entre elles. Déterminez à quel stade vous serez à chacune de ces dates. À mesure que vous progresserez d'un stade à l'autre, vous vous rapprocherez du jour où vous aurez réellement changé vos habitudes.

5 stades du changement pour améliorer ses habitudes alimentaires

	DATE			
Stade 1	Je ne prévois pas apporter aucun changement.			
Stade 2	Je prévois apporter un changement d'ici six mois.			
Stade 3	Je prévois apporter un changement d'ici 30 jours.			
Stade 4	J'ai apporté un changement il y a moins de 6 mois.			
Stade 5	J'ai apporté un changement il y a plus de 6 mois.			

5 stades du changement pour améliorer ses habitudes d'activité physique

	DATE			
Stade 1	Je ne prévois pas apporter aucun changement.			
Stade 2	Je prévois apporter un changement d'ici six mois.			
Stade 3	Je prévois apporter un changement d'ici 30 jours.			
Stade 4	J'ai apporté un changement il y a moins de 6 mois.			
Stade 5	J'ai apporté un changement il y a plus de 6 mois.			

Se Fixer des buts

Conseil utile

Se fixer des buts est important. Assurez-vous que chacun de vos buts correspond aux critères de la méthode SMART (qui signifie astucieux en anglais) :

S	Spécifique
M	Mesurable
A	Atteignable
R	Réaliste
T	Défini dans le temps

Se fixer des buts est important. Un but nous donne une cible à atteindre et nous aide à mesurer nos succès. Vous pourriez par exemple considérer les différentes sections du Passeport et vous fixer un but dans un domaine particulier, par exemple l'activité physique, une saine alimentation, la santé mentale et ainsi de suite.

Au moment de vous fixer un but, songez à appliquer la méthode SMART qui vous aidera à vous fixer un but précis qui sera atteignable plutôt qu'un but général difficile à mesurer.

Un but général serait par exemple « Me mettre en forme » ou « Manger mieux ».

Un but précis serait de « Me mettre à marcher 15 minutes, deux matins par semaine, beau temps, mauvais temps » ou encore « Manger un fruit frais tous les midis » ou « Boire deux verres d'eau par jour ». Ces buts sont précis, mesurables, atteignables, réalistes (en fonction de votre mode de vie actuel) et définis dans le temps.

Se Fixer des buts

Indiquez vos buts ci-après. Pour chaque but, assurez-vous que chacun d'entre eux répond aux cinq critères SMART en cochant la case correspondante, car ainsi vous augmenterez grandement vos chances de réussite.

Mon but est : ❑ S ❑ M ❑ A ❑ R ❑ T

Mon but est : ❑ S ❑ M ❑ A ❑ R ❑ T

Mon but est : ❑ S ❑ M ❑ A ❑ R ❑ T

Mon but est : ❑ S ❑ M ❑ A ❑ R ❑ T

Votre voyage vers le succès

Choisissez deux dates – la date à laquelle vous avez débuté votre voyage vers un mode de vie plus sain et une autre date, plusieurs semaines ou mois après le début de votre cheminement. Si vous avez joint un programme spécial, indiquez une date de début et une date de fin.

Évaluez où vous en êtes rendu dans votre périple. Si vous avez pris une mauvaise route – ce n'est pas la fin du monde aussi longtemps que vous vous remettez sur la bonne voie. Votre voyage est pour la vie et les bienfaits que vous en retirerez est un mode de vie plus sain et une meilleure qualité de vie.

Pour chaque date, consignez vos réponses aux énoncés suivants et répondez à chaque énoncé par OUI (O) ou NON (N). Plus vous aurez de « oui » plus vous vous rapprocherez de votre objectif.

DATE				
Activité physique	O	N	O	N
J'ai intégré l'activité physique dans mon quotidien.				
Je pratique une activité physique modérée presque tous les jours de la semaine.				
Si j'ai besoin de compagnie pour m'en tenir à mon activité, j'ai trouvé quelqu'un pour m'accompagner.				
J'ai trouvé une activité qui me plaît et que je poursuivrai.				
Je peux demeurer physiquement actif ou active même quand il ne fait pas beau.				

Mensurations et résultats	O	N	O	N
Mon poids a diminué.				
Mon tour de taille a diminué.				
Ma tension artérielle s'est améliorée.				
Mon taux de cholestérol s'est amélioré.				
Mon taux de glycémie s'est amélioré.				

Votre voyage vers le succès

Mode de vie	O	N	O	N
Si je fume, j'ai diminué mon nombre de cigarettes par jour.				
Si je bois de l'alcool, je comprends comment cela affecte ma santé.				
J'examine mes pieds chaque jour.				

Alimentation	O	N	O	N
Je mange des fruits et des légumes chaque jour.				
Je mange au moins à toutes les 6 heures.				
Je bois régulièrement de l'eau.				
Je limite les sucreries.				
Je choisis des aliments riches en fibres.				

Santé mentale	O	N	O	N
Ma santé mentale est bonne ou s'est améliorée.				
Je me sens mieux à propos de moi-même.				

Croyances et attitudes	O	N	O	N
Je crois que je peux choisir de bons aliments pour la santé.				
Je suis en train d'apporter des changements dans mes choix d'aliments ou je prévois changer mes choix d'aliments d'ici 30 jours.				
Je comprends l'importance de l'activité physique quotidienne.				
Je suis en train d'augmenter mon niveau d'activité physique ou je prévois augmenter mon niveau d'activité physique d'ici 30 jours.				

Un voyage en entraîne un autre et, dans votre cas, vous êtes maintenant en voie de maîtriser un mode de vie plus sain. Il est à espérer que votre passeport est rempli de souvenirs qui vous remémoreront vos progrès durant cette aventure. Toutes nos félicitations!

Notes

Notes

Notes

Notes

Fiches additionnels

Suivi de mes activités

Date	Activité	Durée	Intensité de l'activité		
			Faible	Modérée	Vigoureuse

Fiches original à la page 13

Votre timbre de succès
DATE
SIGNATURE
Votre timbre de succès

Fiches additionnels

Suivi de mes activités

Date	Activité	Durée	Intensité de l'activité		
			Faible	Modérée	Vigoureuse

Fiches additionnelles

Utilisez ces fiches additionnelles si vous souhaitez continuer à consigner vos mensurations et résultats.

DATE			
Taille			
Poids			
Tour de taille			
Tension artérielle			
Cholestérol			
Glycémie			

DATE			
Taille			
Poids			
Tour de taille			
Tension artérielle			
Cholestérol			
Glycémie			

Fiche originale à la page 11

Fiche additionnelle

Cette fiche vous aidera à faire le suivi des changements apportés à vos habitudes alimentaires. Indiquez par écrit trois dates clés et pour chacune de ces dates, répondez « oui » ou « non » à chacun des énoncés. Chaque « oui » représente un pas de plus vers une bonne alimentation.

DATE				
Je mange des fruits chaque jour.	oui/ non			
Je mange des légumes chaque jour.	oui/ non			
Je mange au moins à toutes les 6 heures.	oui/ non			
Je bois de l'eau tous les jours.	oui/ non			
Je limite les sucreries.	oui/ non			
Je limite les aliments riches en gras.	oui/ non			
Je privilégie les aliments riches en fibres.	oui/ non			

Fiche originale à la page 19

Définitions

Glycémie : Le taux de glycémie est une analyse sanguine détectant le niveau de sucre (glucose) dans le sang. Le glucose, un type de sucre, est un carburant dont a besoin notre organisme. Le glucose provient d'aliments qui renferment des glucides comme les fruits, le lait, les aliments riches en féculents, le sucre, et certains légumes. L'équipe qui soigne votre diabète peut vous aider à vous fixer des buts sur mesure en ce qui a trait à votre taux de glycémie.

Hémoglobine A1C (A1C) : Dans l'organisme, le sucre (glucose) se fixe aux globules rouges qui contiennent de l'hémoglobine. Les globules rouges vivent environ trois mois. Le test A1C permet de mesurer le taux de glycémie moyen sur trois mois.

Tension artérielle : La tension artérielle mesure la force exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins. La tension artérielle est représentée sous forme de fraction. Un exemple de tension artérielle est de 130/85. Le chiffre le plus élevé (130) correspond à la pression exercée quand votre cœur se contracte pour pomper du sang (pression systolique). Le chiffre le moins élevé dénominateur (chiffre du bas ou 85) est la pression exercée quand votre cœur est au repos entre deux battements (tension diastolique).

La tension artérielle varie en fonction des critères suivants :

- la force du battement du cœur;
- le volume de sang pompé;
- la souplesse ou l'élasticité des vaisseaux sanguins (le durcissement ou l'épaississement des artères peut causer de l'hypertension artérielle).

Définitions

LDL (lipoprotéines de faible densité) : Il s'agit d'une forme de cholestérol présente dans notre sang et nos cellules. Le LDL est souvent appelé « mauvais cholestérol ». Un taux élevé de cholestérol LDL accroît le risque de maladies du cœur.

HDL (lipoprotéines de haute densité) : Il s'agit aussi d'une autre forme de cholestérol présente dans notre sang et nos cellules. Le cholestérol HDL est souvent appelé « bon cholestérol » parce qu'il aide à nettoyer l'excès de cholestérol sur les parois des vaisseaux sanguins et prévient ainsi l'accumulation du cholestérol qui cause des maladies coronariennes. Le rapport entre le cholestérol total/cholestérol HDL est une mesure qui aide à déterminer l'efficacité de votre « bon cholestérol » dans le nettoyage de vos vaisseaux sanguins.

mmol/ L : La mole (ici millimole) est une unité de mesure employée par votre équipe de soins de santé pour surveiller votre taux de cholestérol. On emploie également cette mesure pour déterminer le taux de glycémie.

Ressources

Diabète

Agence de la santé publique du Canada, 1-888-334-9769
www.diabetes.gc.ca

Association canadienne du diabète, 1-800-BANTING (226-8464)
www.diabetes.ca/Files/are-you-at-risk.pdf

Conseil ethnoculturel du Canada, 1-613-230-3867
www.ethnocultural.ca

CVAA, 1-800-549-9799
www.alcoa.ca

Diabète Québec, 1-800-361-3514
www.diabete.qc.ca

Les diététistes du Canada, 1-416-596-0857
www.dietitians.ca

HealthLinkBC, 1-604-215-8110
www.healthlinkbc.ca

National Aboriginal Diabetes Association, 1-877-232-6232
www.nada.ca

Saine alimentation Ontario, 1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca/fr/

Trouver un éducateur agréé en diabète (ÉAD)
www.diabetes.ca/for-professionals/des/diabetes-education-centre

Maladies chroniques

CVAA, Recherche en bref, 1-800-549-9799
www.alcoa.ca/f/research_update.htm

Fondation des maladies du cœur, 1-(613)-569-4361
www.fmcoeur.com

Ostéoporose Canada, 1-800-463-684
www.osteoporosis.ca

Ressources

Société Alzheimer Canada, 1-800-616-8816
www.alzheimer.ca/fr

La Société de l'arthrite, 1-416-979-7228
www.arthrite.ca

Société canadienne du cancer, 1-888-939-3333
www.cancer.ca

Activité physique et entraînement musculaire

Agence de la santé publique du Canada,
Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus), 1-888-334-9769
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php

Association canadienne pour l'avancement des femmes,
du sport et de l'activité physique, 1-613-562-5667
www.caaws.ca

Canadian Centre for Activity and Aging, 1-519-661-1603
www.uwo.ca/actage www.ccaa-outreach.com

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s, 1-800-549-9799
www.alcoa.ca

Pacific Rim Wellness
www.pacificrimwellness.com

Prévention des chutes, 1-613-952-7606
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

Santé Canada, 1-866-225-0709
www.healthcanada.gc.ca

Saskatchewan in Motion Pedometer Challenge
www.saskatchewaninmotion.ca

Société canadienne de physiologie de l'exercice 1-877-651-3755
www.csep.ca

Ressources

Mode de vie

Association canadienne du diabète, Alcohol + Diabetes, mars 2007

Association canadienne du soin des plaies
Vos pieds sont-ils en bonne santé?, 1-866-474-0125
www.cawc.net

Société canadienne du cancer – Brochures d'aide à l'abandon du tabac
Une étape à la fois
www.cancer.ca

Téléassistance pour fumeurs,
http://teleassistancepourfumeurs.ca/

Saine alimentation

Association canadienne du diabète 1-800-BANTING (226-8464)
www.diabetes.ca

CVAA, 1-800-549-9799, *Soyez actif. Mangez bien.,* 2005
www.alcoa.ca/f/diabetes/olderadults_guide_f.pdf

Les diététistes du Canada, Nutri-eSCREEN
www.eatrightontario.ca/escreen/getting_started_1.aspx?lang=fr

HealthLinkBC, 1-604-215-8110
www.healthlinkbc.ca

Ressource éducative sur l'étiquetage nutritionnel
www.healthyeatingisinstore.ca

Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, 2007
1-866-225-0709
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Communiquer avec une diététiste qualifiée

Pour trouver une diététiste qualifiée dans votre région, adressez-vous à l'unité de santé publique de votre localité ou visitez le site des Diététistes du Canada.
www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste.aspx

Ressources

Pour les résidents de la Colombie-Britannique – Pour trouver une diététiste, composez le 8-1-1 ou encore le 1-604-215-8110
www.healthlinkbc.ca/dietitian

Pour les résidents du Manitoba – Pour trouver une diététiste
www.misericordia.mb.ca/Programs/PHCC.html

Pour les résidents de l'Ontario – Saine alimentation Ontario
Communiquez gratuitement avec une diététiste qualifiée en composant le 1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca/fr/default?aliaspath=%2fen%2fdefault

Recettes

Les diététistes du Canada, EATracker est un outil en ligne qui permet à l'utilisateur d'assurer un suivi de ses choix d'aliments et d'activités physiques, de se fixer des objectifs et d'analyser des recettes.
www.eatracker.ca

Fondation des maladies du cœur de l'Ontario
www.fmcoeur.on.ca/site/c.pkI0L9MMJpE/b.3664755/k.8CDA/Recettes_sant233.htm?src=home

Saine alimentation Ontario
www.eatrightontario.ca/fr/

Saine alimentation Ontario, Ressource sur la planification de menus
www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner

Santé mentale

Association canadienne pour la santé mentale, 1-613-745-7750
www.acsm.ca

Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1-800-463-6273
www.camh.ca

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
1-416-785-2500, poste 6331 www.ccsmh.ca

Croyances et attitudes

Prochaska, Norcross, DiClemente. *Changing for Good,* New York, 1994

Références

Diabète

Agence de la santé publique du Canada
Diabète de type 2 : Info-aînés, 2006
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/age/info/type2-diabetes/index-eng.php

Association canadienne du diabète
www.diabetes.ca

CVAA, Recherche en bref, Numéro 1, mai 2001

Maladies chroniques

CVAA, Recherche vers l'action, octobre 2004
CVAA, Recherche en bref, numéro 7, mars 2004
CVAA, Recherche en bref, numéro 9, octobre 2004
CVAA, Recherche en bref, numéro 12, septembre 2007
www.alcoa.ca/f/research_update.htm

L'activité physique – Un facteur important dans la prévention de l'ostéoporose, Ostéoporose Canada, octobre 2006
www.osteoporosecanada.ca/index.php/ci_id/5523/la_id/2.htm

Vous pouvez avoir des os solides, Ostéoporose Canada, avril 2007

Activité physique

Association canadienne du diabète –
Maintaining a Healthy Weight -- Physical Activity
www.diabetes.ca/files/PhysicalActivity.pdf

Centres for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/healthyweight/index.html

CVAA, *Soyez actif. Mangez bien.,* 2005

Collis, Martin. *Walking, Weight and Wellness, Your Pedometer Resource Guide,* Trafford Publishing (29 septembre 2006)

Références

Quinn, R. R. et coll. *Journal canadien de cardiologie*. mai 2010; vol. 26 no 5: 241-8. *The 2010 Canadian Hypertension Education Program recommendations for the management of hypertension: part I - blood pressure measurement, diagnosis and assessment of risk [Les recommandations du Programme éducatif canadien sur l'hypertension (PÉCH) pour 2010 : Partie I – la mesure de la tension artérielle, le diagnostic et l'évaluation du risque].*

Société canadienne de physiologie de l'exercice
Les Directives canadiennes en matière d'activité physique
http://csep.ca/Francais/view.asp?x=804

Entraînement musculaire

Canadian Centre for Activity and Aging
Senior Fitness Instructor Manual, London, 1997

CVAA, Recherche en bref, numéro 2, mars 2002

Mode de vie

Association canadienne du diabète, Alcohol + Diabetes, mars 2007

Association canadienne du soin des plaies
Vos pieds sont-ils en bonne santé?, www.cawc.net

ParticipACTION, www.participaction.com

Saine alimentation

Association canadienne du diabète
Lignes directrices de pratique clinique 2009
www.diabetes.ca/documents/about-diabetes/CPG_FR.pdf

CVAA, *Soyez actif. Mangez bien.,* 2005

Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien,* 2007
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Références

Santé mentale

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
La dépression chez les personnes âgées : un guide pour les aînés et leur famille, 2009
www.ccsmh.ca/pdf/ccsmh_depressionBooklet_fr.pdf

Guide canadien sur le diabète
http://www.diabetescareguide.com/en/monitoring.html

Société canadienne de physiologie de l'exercice,
Programme santé et condition physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2003

Croyances et attitudes

Prochaska, Norcross, DiClemente
Changing for Good, New York, 1994

Saskatoon Regional Health
Building Resistance, An Education program for people with pre-diabetes, juin 2005

Questionnaire d'évaluation

Vos commentaires sont très importants pour nous. Veuillez lire le questionnaire qui suit et cocher les réponses qui s'appliquent ou compléter l'énoncé.

1. Je suis ❑ une femme ❑ un homme

2. Je suis âgé(e) de : ❑ moins de 55 ❑ 55–60 ❑ 61–65 ❑ 66–70 ❑ 71–75 ❑ 76–80 ❑ 81+

3. Ma province de résidence est : _____ Code postal :_____

3a. Ma communauté est : ❑ urbaine ❑ rurale

4. J'ai utilisé le Passeport dans le contexte suivant : ❑ Un programme ❑ De façon autonome ❑ Autre (veuillez préciser)

_____

5. J'ai trouvé le passeport utile ❑ Oui ❑ En partie ❑ Non

6. Quel(s) aspect(s) du Passeport avez-vous trouvé(s) le(s) plus utile(s)?
❑ Les listes de vérification ❑ Les fiches de suivi
❑ Les ressources et références ❑ Les conseils pour les diabétiques

Autre (veuillez préciser) _____

7. J'ai retenu certains conseils qui m'aideront à mieux gérer mon diabète.
❑ Oui ❑ En quelque sorte ❑ Non ❑ s. o.

7a. J'ai apporté des changements à mon mode de vie en raison de l'utilisation du Passeport. ❑ Oui ❑ En quelque sorte ❑ Non

7b. J'ai répondu oui à la question 7a. et voici les changements que j'ai apportés à mon mode de vie :
❑ J'ai réduit mon niveau de stress.
❑ J'ai augmenté mon niveau d'activité physique.
❑ J'ai amélioré mes habitudes alimentaires.
❑ J'ai cessé de fumer ou j'ai réduit ma consommation de tabac.
❑ Je bois davantage de l'eau. ❑ Autre (veuillez préciser)

_____

8. Avez-vous d'autres commentaires dont vous aimeriez nous faire part à propos du Passeport? Au besoin, n'hésitez pas à utiliser des feuilles supplémentaires.

_____

À détacher et remettre au responsable de votre groupe, ou à retourner par la poste à la CVAA (voir l'adresse au verso).

Sondage de suivi

La CVAA aimerait assurer un suivi auprès des personnes qui ont participé au complet au programme, de 6 à 12 mois après la fin du programme. Si vous êtes intéressé(e) à participer à un sondage de suivi, veuillez nous fournir ci-après vos coordonnées.

Nom : _____

Adresse : _____

_____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Date de la fin du cours : _____ / _____
mois année

Adresse de retour :

CVAA
C. P. 143
Shelburne ON
L0N 1S0

Un programme de la

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

C.P. 143
Shelburne (Ontario)
L0N 1S0
Sans frais : 1-800-549-9799
Téléphone : 519-925-1676
Télécopieur : 519-925-3955
Courriel : alcoa@uniserve.com
Web : www.alcoa.ca
www.bellesannees.ca

ALCOA
Active Living Coalition for Older Adults

CVAA
Coalition d'une vie active pour les aîné(e