



L'éditorial des membres

Mode de vie sains et vieillissement

Le 16^e siècle avait à peine débuté quand l'explorateur espagnol **Juan Ponce de Leon** a voulu trouver la légendaire fontaine de Jouvence. Ainsi le veut l'histoire. Toujours insatisfait après sa conquête de l'île de Puerto Rico, Ponce de Leon repartit à l'aventure dans les Caraïbes, à la recherche d'une terre nommée Bimini où, croyait-on, se trouvait la fontaine mythique. Mais l'Espagnol eut beau chercher, jamais il ne trouva la source de l'éternelle jeunesse. Ce qu'il trouva de mieux demeure la Floride qui, ironiquement, est devenue de nos jours un État considéré par beaucoup comme un terrain de jeu perpétuel.

Bien que 500 ans se soient écoulés depuis que Ponce de Leon a entamé sa quête, rien n'a vraiment changé dans la psyché humaine : la jeunesse et la santé demeurent toujours synonymes. Toutefois, l'idée que nous nous faisons de la santé a évolué : s'y ajoutent maintenant des

connotations éloignées du concept de base, auxquelles nous n'aurions pas songé auparavant. Si, autrefois la santé était associée au bien-être physique, la définition du terme s'étend dorénavant au bien-être mental, émotif et social.

Faisant écho à cette définition, **l'Organisation mondiale de la santé** indique que «la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité». Il découle de cette définition que pour atteindre ou conserver la santé, on doit s'y consacrer activement. On ne peut plus désormais penser que certains ont la chance d'être en santé, tandis que d'autres ne l'ont pas. La santé est le résultat d'un mode de vie responsable et actif, un mode de vie fondé sur l'équilibre.

Il ne s'agit certainement pas d'une découverte. Les Grecs avaient bien compris l'essence de la santé, concept





gouvernement pour réduire l'augmentation des coûts de la santé, mais bien d'un moyen pratique à notre disposition pour atteindre un niveau optimal de santé, but à la portée de bon nombre d'entre nous. Comme l'a dit quelqu'un un jour : «Pour moi, être vieux, c'est avoir 15 ans de plus que moi. Comme plusieurs études le montrent, les aîné-e-s qui conservent un

mode de vie actif, tant mentalement que physiquement, sont capables de mener une existence normale jusqu'à un âge avancé. Ainsi, l'automne de la vie peut-il dorénavant être envisagé avec plus de sérénité et comme une période recelant un potentiel sans limite.

Joyce Thompson
Membre du CCNTA,
Île-du-Prince-Édouard

clairement énoncé par le fameux «mens sana in corpore sano», un esprit sain dans un corps sain. Pour atteindre ce niveau de santé, il faut assembler les pièces d'un puzzle constitué des principaux éléments de notre vie de tous les jours : nos activités physiques, nos défis intellectuels, les aliments dont nous nous alimentons, et même nos interactions sociales. Aucun de ces éléments n'occupe une place prédominante dans un mode de vie dynamique. Le défi consiste à établir un équilibre entre ces éléments, à trouver le niveau optimal où des rapports de complémentarité s'installent entre eux et à éliminer les facteurs qui menacent notre santé.

Aujourd'hui, l'accent est plus que jamais mis sur la promotion de la santé afin d'améliorer la qualité de vie dont jouissent les Canadiens et les Canadiennes. Il ne s'agit pas là d'un simple effort déployé par le

Un état optimal de bien-être

Jackrabbit Johannsen

Personne ne s'en étonnera, l'un des centenaires les plus célèbres qu'ait connu le Canada est une personne qui avait plusieurs des qualités caractérisant un individu ayant une vie bien remplie. Bien qu'il soit décédé depuis huit ans, **Herman Smith-Johannsen**, mieux connu sous le nom de Jackrabbit Johannsen, demeure le modèle par excellence d'une vie saine jusque dans le grand âge. Beaucoup de gens ont connu le personnage par le biais du Marathon canadien de ski, course de ski de randonnée qui se déroule dans une région vallonnaise de l'ouest du Québec. Au cours des dernières années de sa vie, Jackrabbit n'a pas toujours fini le parcours, mais sa participation rappelait aux jeunes comme aux moins jeunes qu'on a l'âge de son esprit. En fait, par le seul témoignage de sa vie, Jackrabbit a été une source d'inspiration pour tous. Il a prouvé qu'on peut améliorer la qualité de sa vie passé le cap de la cinquantaine, si on ne l'a pas fait avant.

En dépit de l'aura qui entoure cet homme, il n'y avait rien de magique dans sa vie. Ainsi surnommé par les Indiens cris à cause de son agilité à ski, Jackrabbit vivait modestement, simplement. Il ne cessait de souligner l'importance d'être le plus près possible de la nature, de vivre en harmonie avec l'environnement naturel. Pour lui, la nature offrait un terrain de jeu où il pouvait continuellement se dépasser, que ce soit en ski de fond, en randonnée pédestre, en canotage... ou dans sa vie de tous les jours. «J'ai toujours envie de voir ce qu'il y a de l'autre côté de la colline,» disait-il. Il affirmait que son engagement à mener une vie active et à garder son regard fermement fixé sur l'horizon lui permettait d'aller toujours de l'avant.

Bien sûr, il a eu aussi sa part de souffrance. À l'âge de 56 ans, il a fait faillite pendant la grande crise. Contrairement à bien des gens qui auraient considéré un tel revers comme un coup dont on ne se relève pas, Jackrabbit a continué

Expression

de mettre l'accent sur ce qui comptait pour lui : l'amour de la vie, l'amour des gens et l'amour de la nature.

Cet homme refusait de s'apitoyer sur son passé ou de se complaire dans ses succès passés. Ce genre d'attitude lui paraissait peu profitable. «Je vis dans le présent,» disait-il. Cette approche, claire et simple, traduit bien qui était Jackrabbit. Esprit infatigable, il a vécu 111 ans. Il n'est que juste que Jackrabbit Johannsen demeure le symbole d'une vie menée pleinement grâce à un mode de vie actif.

Santé émotive

Parler de bien-être émotive exige qu'on parle de plusieurs choses. Bien que la santé émotive ait une influence profonde sur la façon dont on aborde les autres aspects de notre vie, elle est, et de loin, la plus difficile à mesurer. On peut s'évaluer sur bien des plans les exercices auxquels on s'adonne, la nourriture qu'on mange et les activités où on trouve une stimulation, mais on considère souvent notre vie émotive comme allant de soi.

Quand on discute de santé émotive, ce qui ressort ce sont nos interactions sociales, notre façon de communiquer avec notre environnement. Nos relations interpersonnelles ont sans doute le plus d'influence sur notre vie. Qu'il s'agisse de relations amoureuses, d'amitiés, de rapports professionnels, de liens noués grâce à la pratique d'un même hobby ou d'une communauté d'intérêts, voire des animaux qu'on garde à la maison - on compte sur toutes ces sources de soutien, qui nous guident et qui rehaussent l'estime de

soi. Certains chercheurs affirment qu'il existe entre le soutien émotif et l'état de santé des liens forts et constants. Il est donc impératif de maintenir ces liens quand on avance en âge et que la solitude peut avoir un effet dévastateur sur notre bien-être.

Le stress est le plus répandu des facteurs qui menacent notre stabilité émotive. Si les jeunes et les gens d'âge mûr souffrent du stress lié au travail et aux relations interpersonnelles, les aîné-e-s doivent, eux, s'adapter aux différents facteurs de stress sociologiques qui résultent du processus même du vieillissement : séparation de la famille et des amis, mort et changements non voulus comme la retraite, le déclin des capacités physiques, diminution du revenu, etc.¹ Il est particulièrement difficile de s'adapter aux changements à notre image corporelle à mesure que l'on vieillit. Ainsi, il existe une corrélation directe entre des facteurs tels que les rides, la perte de dents, des incapacités ou des changements dans le tonus et la texture des muscles et de la peau et différents niveaux de dépression. La préparation de la personne à faire face à ces facteurs de stress, qu'ils soient prévus (changement de l'image corporelle, retraite planifiée) ou non (décès du conjoint ou d'amis) peut influencer sur le processus de vieillissement.

Bien qu'il s'agisse là de quelque chose d'intangible, le maintien d'une attitude émotive saine peut avoir un effet direct sur l'espérance de vie. Il y a une corrélation certaine entre les activités que nous aimons et les relations que nous chérissons, d'une part, et notre niveau de stress,

d'autre part. Au cours d'une étude qui s'est étalée sur neuf ans, l'épidémiologiste **Lisa Berkman** a remarqué qu'il y avait deux fois moins de décès chez les gens mariés qui entretenaient de nombreux contacts avec la famille élargie et les amis, appartenaient à une Eglise et participaient à des activités de groupes, que parmi ceux qui n'avaient pas de soutien social aussi fort.² Abordant la question sous un autre angle, le chercheur **James House** a constaté que l'isolement social a un effet aussi important sur la mortalité que le tabagisme ou un taux élevé de cholestérol.³ Pour contrer ces forces négatives, il faut entretenir des liens positifs avec les autres et cultiver le sentiment de sa propre valeur en maintenant son autonomie et en poursuivant les activités que l'on aime.

Peut-être considère-t-on que cela va de soi, mais notre santé émotive dépend largement de l'entretien de nos capacités mentales. Comme notre corps qui a besoin d'exercice pour rester en forme, notre esprit a besoin de stimulation intellectuelle. La clé du succès est de préserver autour de soi un environnement intellectuel dynamique. Pour y parvenir, il faut quelques efforts d'adaptation, surtout pour les personnes qui viennent de prendre leur retraite et qui trouvaient la source de leur stimulation dans le travail, mais les efforts investis en valent la peine. Les aîné-e-s ont la chance de pouvoir consacrer du temps à ce qu'ils aiment: suivre des cours, s'adonner à un nouveau passe temps, être actifs au sein de divers groupes communautaires locaux - les possibilités sont très nombreuses. Toutefois,

Expression

même les activités les plus simples, comme faire des mots croisés ou jouer au bridge, sont utiles. Le fait de s'adonner à ce genre d'activités donne des résultats encourageants. Qui plus est, il n'est pas nécessaire de s'aventurer bien loin pour trouver quelque chose qui stimule notre intérêt. Comme l'affirme le **Dr Warner Schaie**, gérontologue, le fait d'avoir un ou une conjointe intelligente et de vivre dans un environnement complexe et stimulant - qui inclut les voyages, la lecture, la participation à la vie culturelle - contribue aussi au maintien des capacités intellectuelles jusqu'à un âge avancé.⁴

Après avoir interviewé 100 centenaires, le psychologue **Leonard Poon** a conclu que la santé mentale joue plus au plan de la survie d'une personne que ce qu'elle a mangé dans sa vie ou que la longévité de ses parents. Il signalait que les centenaires semblent être des gens optimistes, passionnément engagés dans une activité et capables de s'adapter à des pertes répétées.⁵

Notre esprit contrôle notre corps et nos émotions dans une large mesure. C'est lui qui décide si, face à un événement, on sera préoccupé ou anxieux, si on aura peur ou si, au contraire, on réagira positivement. Les méthodes qu'on utilise pour se tirer d'affaire en situation de stress sont des 'stratégies d'adaptation'. Les stratégies positives aident à dominer la situation ou, du moins, à conserver un équilibre émotif. Elles incluent des réactions telles que demander de l'information ou des conseils pour résoudre un problème, demander un soutien émotif, prier, ou même prendre un bain chaud pour se détendre.

Les stratégies négatives sont constituées d'actions visant à fuir la situation ou à la nier plutôt que d'y faire face de façon rationnelle. Elles incluent des comportements comme l'abus d'alcool, la fuite dans le sommeil, l'agressivité et le retrait social.

Il ne faut pas sous-estimer non plus l'importance des rapports sexuels au plan de la santé émotive. L'activité sexuelle demeure un élément vital dans la vie des aîné-e-s en santé, en dépit du préjugé voulant que le désir sexuel disparaisse en vieillissant. Il est vrai que les aîné-e-s se heurtent à plus de barrières physiques chez les jeunes (douleurs arthritiques, difficultés respiratoires, troubles cardio-vasculaires, déséquilibre hormonal). Par ailleurs, certains médicaments peuvent aussi avoir un effet négatif sur la capacité sexuelle. Pourtant, l'activité sexuelle ne s'estompe pas avec l'âge aussi radicalement que le laissent supposer certaines croyances.⁶

Avec le temps, les priorités changent et un affaïssement du désir peut devenir évident, mais à ce stade, l'intimité peut devenir plus importante que la capacité d'avoir des rapports sexuels. Au niveau de leur vie sexuelle, il semble que les couples âgés aient plutôt tendance à valoriser le partage, les attouchements et la communication intime. Même pour les gens seuls, le fait d'avoir des parents et des amis proches, de savoir que quelqu'un peut nous prendre dans ses bras pour nous rassurer, de pouvoir compter sur une épaule pour s'épancher, voire de recevoir une caresse quand on rencontre ou qu'on quitte quelqu'un, voilà autant de

contacts qui fournissent la stabilité et le renforcement social dont nous avons besoin. Quoi qu'il en soit, qu'on parle de relations intimes ou de rapports sexuels, les avantages intangibles de l'intimité sont aussi importants pendant la vieillesse que pendant la jeunesse : ils sont une source d'estime de soi et ils donnent l'occasion de jouir de moments uniques en compagnie d'une personne chère.

D'autres recherches révèlent que les aîné-e-s tirent aussi des avantages de la présence d'un animal de compagnie. Le concept est simple, mais les résultats sont probants. Selon **Susan Pearce de l'Association canadienne sur les relations privilégiées liant les humains et les animaux**, des études scientifiques montrent que les gens souffrant de troubles cardiaques vivent plus longtemps s'ils ont un animal de compagnie. Elle ajoute que le simple fait de caresser un chat ou un chien réduit la tension artérielle, le rythme cardiaque et le niveau d'anxiété.⁷ Comme on connaît maintenant les effets positifs du contact avec des animaux de compagnie sur la santé mentale, on observe une augmentation du nombre de programmes de zoothérapie et de visite d'animaux dans les établissements pour aîné-e-s.

Concrètement, un animal de compagnie est une source de réconfort à plusieurs titres. On ne peut nier les effets thérapeutiques positifs sur la santé physique que peut avoir la présence d'un compagnon fiable comme peut l'être un animal.

Beaucoup de gens continuent à faire de l'exercice tout simplement parce qu'il sont obligés de promener leur chien.

Tabac, alcool et médicaments

Favoriser l'adoption d'habitudes qui contribuent à un mode de vie sain est une chose. Obtenir l'abandon total ou partiel d'habitudes néfastes pour la santé physique et mentale en est une autre. Pensons à la consommation d'alcool, au tabagisme et au mauvais usage des médicaments. On ne manque pas de données prouvant les effets dommageables de l'abus de ces substances. A tort, on présume que les aîné-e-s qui ont ces mauvaises habitudes les ont eues toute leur vie. En conséquence, on ne les encourage pas assez à changer de comportement. Ce pessimisme à l'égard du traitement des aîné-e-s n'a pas seulement cours dans les cercles médicaux, mais, dans toute la société.

Des données récentes montrent que la consommation d'alcool diminue avec l'âge. Toutefois, comme le métabolisme change, le risque de maladies attribuables à la consommation d'alcool augmente : notamment la malnutrition, les hépatites et les ulcères d'estomac. De plus, la possibilité que les aîné-e-s en viennent à souffrir de maux associés à la consommation d'alcool est grande. Chutes et accidents, démences et risques potentiels liés aux coquetails d'alcool et de médicaments prescrits ou en vente libre ne sont pas chose rare.

Les aîné-e-s qui prennent des médicaments font face à un paradoxe décourageant - source de soulagement

quand ils sont pris seuls, les médicaments provoquent souvent des réactions secondaires indésirables lorsqu'ils sont pris avec d'autres médicaments ou de l'alcool. Une autre menace à la santé des aîné-e-s est qu'ils se tournent vers les médicaments pour obtenir un sentiment de sécurité et de contrôle, alors qu'ils pourraient trouver d'autres moyens pour faire face aux difficultés de la vie. Le meilleur moyen d'éviter ces problèmes est d'en discuter avec son médecin, de respecter les posologies et de signaler tout effet secondaire non prévu. Les gens ne devraient pas hésiter à consulter leur médecin ni à inviter un ami ou un parent lors de la consultation afin d'avoir de l'aide pour mieux comprendre ce qui est requis.

Comme les personnes qui continuent à consommer de l'alcool en vieillissant, les fumeurs de longue date qui veulent cesser de fumer doivent surmonter un problème de dépendance. De plus, les aîné-e-s qui fument depuis très longtemps peuvent douter des avantages de ne pas fumer. Contrairement à ce que ces personnes peuvent penser, des études montrent que deux ans après avoir cessé de fumer, le risque de crise cardiaque chez eux devient le même que pour les non-fumeurs. Le risque de cancer du poumon diminue aussi du tiers. Les personnes qui choisissent de continuer de fumer dans le grand âge s'exposent à voir progresser certaines maladies chroniques et à perdre leur mobilité. L'amélioration générale de l'état de santé et de l'endurance, de même que la satisfaction gagnée à

s'affranchir d'une dépendance sont d'autres bonnes raisons pour cesser de fumer.

Toute forme de toxicomanie peut devenir une béquille nécessaire aux personnes qui souffrent d'un manque de soutien émotif ou social, qui sont angoissées ou qui ne font pas suffisamment d'exercice. Avec l'âge et les deuils qui surviennent parmi les parents et les amis, il n'est pas rare que les gens se tournent vers une forme ou une autre de soutien artificiel. Or, il n'est pas facile d'amener une personne souffrant de dépendance à admettre son problème. Ce genre de prise de conscience doit se faire en consultation étroite avec le médecin de famille ou un thérapeute ayant la formation voulue. Bon nombre d'aîné-e-s sont aux prises avec un problème de ce genre et ne parviennent pas, même s'ils le veulent, à se défaire de leur dépendance à une substance, voire aux trois substances dont il est question ici. Ils éprouvent de la gêne ou ne croient pas qu'il leur soit possible de s'en sortir. Ils ont peur du changement lui-même et peur de se sentir perdus sans leurs modes d'adaptation habituels. Et pourtant, le médecin de famille, les parents et les amis ne demandent souvent pas mieux que d'offrir leur aide.

Nutrition

On n'insistera jamais assez sur les bienfaits d'une bonne alimentation : c'est le moteur même de la vie. Elle nous permet non seulement de refaire nos forces physiques, mais elle nourrit notre esprit et notre âme. Jeunes et vieux ont besoin de bien se nourrir mais, à

Expression

mesure qu'on vieillit et que notre métabolisme se transforme, il faut surveiller de plus près notre apport alimentaire et la teneur de nos aliments. De bonnes habitudes alimentaires aident à se sentir énergique et à rester actif ; par contre, si on néglige de bien se nourrir, on se sentira fatigué. Pire encore, à mal manger, on invite toutes sortes de problèmes de santé, dont l'obésité qui, en plus d'être un fardeau physique, menace l'estime de soi. Toutefois, il n'y a pas de formule magique pour éviter ces problèmes. Les principes d'une bonne alimentation reposent dans des habitudes alimentaires sensées : modération, sélectivité, variété et équilibre.⁹

S'adapter aux changements anatomiques et physiologiques qui surviennent avec l'âge signifie qu'on doit faire plus attention non seulement à ce qu'on mange, mais également à la quantité ingérée. Les transformations que notre corps subit peuvent décourager bien des gens, peu importe leur niveau de forme physique. Le pourcentage de gras corporel augmente tandis que la masse musculaire maigre diminue; l'exercice devient parfois plus sporadique et la digestion ralentit, ce qui entraîne souvent des problèmes de constipation. En outre, des problèmes dentaires peuvent empêcher la personne de profiter pleinement de certains aliments, et le goût et l'odorat peuvent s'atténuer.¹⁰ Il est facile de comprendre comment la personne qui connaît ces problèmes sera frustrée et d'autant plus portée à mal se nourrir, malgré tous les problèmes qui s'ensuivront. Ainsi, le nouveau défi des

aîné-e-s est de réduire la quantité d'aliments qu'ils consomment sans réduire leur apport nutritionnel. Les nutriments de base sont les matières grasses, les hydrates de carbone, les protéines, les fibres, l'eau et les minéraux. Un régime équilibré doit comprendre toutes ces catégories de nutriments, mais on doit réserver une place particulière aux fibres (fruits, légumes, grains, son, légumineuses) et à l'eau, deux éléments qui favorisent une bonne élimination. De plus, étant donné que le métabolisme ralentit souvent avec l'âge, les gens ont moins besoin de calories, ou doivent, à tout le moins, faire correspondre leur apport calorique avec l'énergie dépensée.

Il ne s'agit pas ici d'un cours sur la nutrition, mais de quelques principes fondamentaux qui se résument en des règles bien simples : varier son menu, associer une bonne alimentation à des activités physiques régulières et réduire au minimum sa consommation de sel, d'alcool et de caféine. Il n'y a aucune excuse pour ne pas manger des aliments variés et nourrissants. Nier l'importance d'une bonne alimentation, c'est dire non à une vie saine.

Exercice

Le quatrième facteur qui influe sur une vie saine est l'exercice. C'est, de tous, celui qui a le plus d'effet sur les trois facteurs mentionnés plus haut. Une bonne forme physique a des répercussions sur la qualité de vie d'une personne et peut prolonger sa vie de plusieurs années lorsqu'elle est combinée à d'autres bonnes habitudes de vie. À un moment de la vie où il est facile de trouver des

excuses pour ne pas suivre un programme d'exercice, il n'y a rien, ou presque, qui puisse apporter autant de bienfaits.

Avec le temps, la signification de l'activité physique change, surtout à cause de notre capacité de nous y adonner ainsi que des priorités que nous nous fixons dans la vie. Pour des personnes jeunes, la forme physique renvoie à la force musculaire et aux prouesses physiques, c'est-à-dire aux habiletés motrices ou athlétiques.¹¹ Pour les personnes de 70 ou 80 ans, être en forme signifie ne pas être malade, ne pas éprouver de douleurs ou de malaises physiques, être mobile et pouvoir mener une vie autonome ou, tout simplement, être en mesure de faire face aux difficultés de la vie quotidienne. Dans certains milieux, on parle de 'vie active', concept par lequel on reconnaît que d'être actif physiquement peut avoir une influence sur une personne sur les plans affectif, mental, social et spirituel.¹²

Pour obtenir des résultats tangibles, il faut prévoir un programme d'exercice de 30 à 60 minutes, trois à quatre fois par semaine. Les exercices ne doivent pas nécessairement être difficiles, compliqués ou forçants ; il est préférable de privilégier des activités tranquilles, relaxantes et de rythme égal (marche, jeu de boulingrin, natation, tai chi et danse). À mesure que notre forme s'améliore, on peut augmenter la fréquence et l'intensité de l'exercice ou entreprendre des activités qui présentent un nouveau défi (ski alpin, curling, golf). Quoiqu'il en soit, il est important de consulter d'abord son médecin pour identifier les objectifs et les

Expression

capacités que l'on veut atteindre. Ce genre de consultation devrait faire au moins partie de l'examen médical annuel.

La forme physique compte trois aspects : la capacité aérobique (activités exigeantes sur le plan respiratoire, qui font appel aux grands groupes de muscles, comme ceux des bras et des jambes, pour des périodes prolongées, et qui favorisent le développement du système cardio-vasculaire); la force musculaire (pour combattre l'ostéoporose et améliorer l'endurance) et la souplesse (pour améliorer la mobilité et l'élasticité musculaire). Combinés, ces trois aspects favorisent une meilleure coordination et une plus grande agilité, et permettent à une personne de maintenir un poids sain. L'activité physique comporte de nombreux autres avantages : meilleur sommeil, réduction de l'anxiété, digestion facilitée et mémoire accrue. Il va sans dire que l'amélioration de l'image corporelle entraîne un bien-être émotif et une plus grande confiance en soi, qui, à leur tour, incitent à participer à une plus vaste gamme d'activités.

L'exercice permet de combattre l'isolement affectif et social. Quels que soient notre âge ou notre niveau de forme physique, si on se sent isolé ou déprimé, on aura tendance à arrêter toute activité. Il faut au contraire rester actif. Un programme d'exercice rieur donnera des résultats qu'à condition d'y mettre toute sa volonté.

Comme le souligne **R.J. Shephard** dans son étude, on ne peut faire de réserves de bonne forme physique.¹³ Il suffit de quelques semaines de vie sédentaire pour qu'une personne perde presque tous les bienfaits que l'exercice

peut lui avoir apportés. Par contre, et c'est là le beau côté de la médaille, au bout de trois mois seulement d'entraînement progressif, une personne sédentaire peut atteindre une forme physique approchant celle des gens actifs. Voilà qui est plutôt encourageant! On peut voir la chose ainsi : si le bonheur se mesurait en dividendes versés au bout de 90 jours, ne vaudrait-il pas la peine d'investir?

Conclusion

Vieillir ne signifie pas nécessairement souffrir ou être seul. C'est à nous de choisir la façon dont nous allons aborder et vivre le troisième âge : on peut soit se résigner à une vie sédentaire, soit relever le défi que présentent les obstacles d'ordre physique et mental accompagnant les dernières années de la vie. Tout dépend de notre volonté de vivre une vie riche, ou non. On a le pouvoir de décider soi-même les avenues à emprunter et nous avons la chance de vivre dans des milieux remplis de ressources pouvant répondre à nos intérêts.

Une vie saine compte de multiples dimensions, peu importe notre âge. Bien que pour certains cela puisse sembler facile, atteindre un tel objectif ne va pas sans effort - comme pour la plupart des choses de la vie, on récolte ce qu'on a semé. Avoir un mode de vie sain ne signifie pas nécessairement qu'il faille s'astreindre à un horaire rigoureux. Il s'agit plutôt de doser plusieurs éléments : un niveau raisonnable d'activité physique et mentale, une bonne alimentation, des relations intimes et des moments où l'on se gâte. Les raisons justifiant la poursuite de cette voie varie d'une personne à l'autre - vie prolongée, maintien de la

mobilité pour continuer de satisfaire nos intérêts, motivation spirituelle - mais, au bout du compte, le voyage devient le but, c'est-à-dire un mode de vie sain.

Des faits et des chiffres

- Un an de conditionnement physique régulier améliore de 25 à 30% la fonction cardiovasculaire chez les hommes et les femmes dans la soixantaine.¹⁴
- Environ 70% des personnes de 70 ans qui sont en santé continuent d'avoir des rapports sexuels réguliers. Plus du quart des hommes et des femmes de 80+ ans continuent d'avoir des activités sexuelles, la fréquence des rapports étant de quatre fois par mois.¹⁵
- Le plus grand obstacle au maintien d'une vie amoureuse est le fait de pas avoir de partenaire en bonne santé. Ce sont surtout les femmes qui souffrent de ce problème étant donné qu'elles marient des hommes qui ont en moyenne quatre ans de plus qu'elles et que leur espérance de vie moyenne est de sept ans supérieure à celle des hommes.¹⁵
- Une consommation modérée d'alcool peut être bonne pour les aîné-e-s car elle peut stimuler leur appétit, favoriser les relations sociales et jouer un rôle protecteur contre les maladies coronariennes.¹⁶
- Quelque 19% des hospitalisations résultent d'un mauvais usage de médicaments; dans les deux tiers des cas, des effets indésirables se sont produits.¹⁰
- On a constaté qu'entre 25 et 40% de toutes les ordonnances étaient inadéquates.¹⁴

Conseils pratiques

Exercice

- Consultez votre médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice afin de trouver ce qui répond le mieux à vos besoins.
- Adoptez une ou plusieurs activités accessibles et pratiques pour vous.
- Commencez par une routine réaliste : d'abord des exercices faciles et à fréquence réduite, passez ensuite à des exercices de niveau modéré ou plus vigoureux. Des activités simples comme la marche et les étirements, ou même le jardinage, sont une excellente façon de commencer.

Nutrition

- Consultez votre médecin ou une nutritionniste pour établir un plan nutritionnel adapté à vos besoins.
- Ne tombez pas dans le

piège des régimes amaigrissants à la mode. Le meilleur moyen de perdre du poids est de faire de l'exercice régulièrement et d'avoir une alimentation saine.

Bien-être émotif et mental

- Donnez de votre temps à votre organisme préféré.
- Inscrivez-vous à des cours à l'université et abonnez-vous à une bibliothèque. Il faut nourrir son esprit.
- Renseignez-vous sur les programmes offerts au centre communautaire de votre localité.
- Chassez la solitude: efforcez-vous de parler à un ou une amie ou à un membre de votre famille au moins une fois la semaine. Ou visitez-les.
- Adoptez une routine pour les repas et établissez un programme d'exercice ou d'activités sociales en compagnie d'une ou une amie.

Tabac, alcool et médicaments

- Si vous fumez régulièrement et que vous désirez cesser, consultez votre médecin ou les responsables du programme d'abandon du tabac de votre région.
- Fixez-vous des objectifs pour réduire votre consommation de tabac et inscrivez chaque jour la quantité que vous avez fumée. Allez-y un jour à la fois et récompensez-vous ou félicitez-vous de vos efforts.
- Pour aborder tout problème d'alcool ou de tabagisme, n'hésitez pas à consulter un médecin ou un conseiller pour vous aider à trouver la meilleure solution.
- Demandez à votre médecin de vous expliquer en détail en quoi consistent les médicaments qui vous sont prescrits. Faites-vous accompagner par un ou une ami, ou un membre de votre famille, si vous voulez de l'aide pour comprendre votre médication.

Notes

¹ Stenger, L.A. et C.M. Smith. *'Healthy moves for older adults.'* Washington, D.C.: FRIC Clearinghouse on Teacher Education, 1985: 20.

² Berkman, L. *Health and ways of living. Findings from the Alameda County Study.* New York, N.Y. Oxford University Press, 1983.

³ House, James et al. "Social relationships and health." *Science*, 241, 4865, (1988): 540-545.

⁴ "Crosswords and long walks stave off aging." Report to the American Association for the Advancement of Science. *Globe and Mail*, le 23 février 1994: A13.

⁵ Poon, L.W. et al. "The Georgia centenarian study." *International journal of Aging and Human Development*, 34, 1, (1992): 1-17.

⁶ Kaplan, H.S. "Sex, intimacy and the aging process." *Journal. American Academy of Psychoanalysis*, 18, 2, (1990): 185-202.

⁷ Sokol, A. "The joy of pets." *Toronto Star*, March 15, 1994: C1.

⁸ Statistique Canada. *Enquête sociale générale.* Ottawa: 1991.

⁹ Haber, D. *"Health promotion and aging."* New York, N.Y.: Springer Publishing Company, 1994: 06.

¹⁰ Participaction. *À votre santé: Le guide d'un mode de vie sain et actif pour le troisième âge.* Toronto : 1992.

¹¹ Piscopo, J. *Fitness and aging.* Toronto: John Wiley & Sons, 1985: 96-151.

¹² Santé et Bien-être social Canada. Direction de la condition physique. *Active living and aging: Health benefits and implications - Document de travail.* Ottawa: juillet 1994.

¹³ Shephard, R.J. "Physical activity, fitness and cardiovascular health: a brief counselling guide for older patients." *Canadian Medical Association Journal*, 151, 5, (1994): 557-560.

¹⁴ Conseil consultatif national sur le troisième âge. *Vignette vieillissement - Un bref portrait de la santé et des aîné-e-s au Canada.* 1994: n° 33, 27.

¹⁵ Holzapfel, S. "Aging and sexuality." *Médecin de familles canadiennes*, 40, (April 1994): 748-749.

¹⁶ Lamy, P. "Actions of alcohol and drugs in older people." *Generations*, (Summer 1988): 10.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge, Ottawa (Ontario)
KIA OK9, tél.: (613) 957-1968, téléc.: (613) 957-9938.

Les opinions exprimées ne sont pas nécessairement celles du CCNTA.

ISSN: 0822-8213