



TRUCS ET CONSEILS POUR LES ÂÎNÉS

*Manger sainement, bouger et maintenir
une routine durant la pandémie de COVID-19*

**Adopter une saine alimentation et demeurer actif
sont essentiels pour le maintien d'une bonne santé,
notamment chez les personnes âgées.**

La situation exceptionnelle causée par la pandémie de COVID-19 modifie plusieurs aspects de votre vie et peut avoir des effets négatifs sur votre alimentation, sur votre niveau d'activité physique ainsi que sur votre santé mentale et physique.

Vous trouverez dans ce guide des trucs et conseils sur l'**alimentation**, l'**exercice physique**, et la **routine quotidienne** pour vous permettre, malgré la COVID-19, de :



CONSERVER VOTRE
FORCE PHYSIQUE



LIMITER VOTRE
RISQUE DE CHUTE



PRÉSERVER VOTRE
AUTONOMIE



FAVORISER LA BONNE SANTÉ
de votre système immunitaire pour
éviter les maladies et les infections



PRENDRE SOIN
DE VOUS

Effets possibles

DE LA PANDÉMIE DE COVID-19

PROBLÈME

SOLUTION

Difficulté ou impossibilité à faire l'épicerie

- Demandez à votre enfant ou à un proche en santé, s'il est disponible, de faire vos achats.
- Utilisez les services d'épicerie offerts par téléphone ou sur Internet.
- Achetez plus d'aliments non périssables pour limiter la fréquence des achats à faire.

Fermeture des restaurants où vous avez l'habitude d'aller

Modification des services que vous recevez habituellement

(ex.: popote roulante)

Diminution de l'énergie, fatigue, maladie

- Optez pour des restaurants offrant la livraison.
- Utilisez les services de popote roulante (repas chauds ou congelés).
- Utilisez les services de traiteur.
- Choisissez des mets préparés du commerce (frais ou congelés).
- Ayez en main une réserve d'aliments ou de repas demandant peu de préparation.

Perte d'appétit, anxiété, isolement durant les repas

- Mangez des aliments que vous aimez et faciles à préparer.
- Mettez de la couleur dans votre assiette : un beau plat, c'est toujours plus appétissant!
- Misez sur le plaisir en mangeant : écoutez de la musique, dressez une belle table.
- Consommez vos trois repas à des heures régulières.
- Allez chercher de l'aide pour diminuer l'anxiété
(voir les coordonnées des ressources à la dernière page de ce document).

Conseils

pour faire une épicerie
par téléphone

- **Soyez prévoyant**, n'attendez pas à la dernière minute pour commander. Actuellement, la demande est très forte et les délais sont plus longs qu'en temps normal.

- **Donnez le plus de détails possible** pour vous assurer d'obtenir les produits que vous aimez. Vous éviterez ainsi les mauvaises surprises comme l'indisponibilité de certaines marques ou de certains formats.

Par exemple, vous pourriez commander ceci :

- *Thon pâle marque X, saveur tomates et oignon, format 85 g*
- *Supplément nutritionnel liquide de marque X, version Plus Calories, au chocolat, 6 bouteilles*

- **Consultez les circulaires ou les sites Internet** (ex. : *iga.net*, *maxi.ca*, *metro.ca*) pour avoir plus d'inspiration et d'information sur les produits que vous avez envie de cuisiner.
- **Demandez l'aide d'un proche** qui connaît bien vos habitudes alimentaires.

Idées

de repas simples
à préparer

- ¼ de tasse de fromage cottage + ½ bagel + 1 tasse de lait au chocolat + ½ tasse de compote de pommes
- Pain doré (1 œuf + un peu de lait + vanille et sucre au goût) + ½ tasse de petits fruits + ¾ de tasse de yogourt à la vanille
- 1 ou 2 œufs à la coque + tranches de tomates + 1 ou 2 rôties + beurre + ¾ de tasse de yogourt
- 1 tasse de soupe aux légumes du commerce + morceaux de poulet cuit + craquelins
- Filet de poisson congelé assaisonné ou morceaux de poulet rôti + ½ tasse de riz assaisonné rapide (ex. : Uncle Ben's Bistro Express) + ½ tasse de pois congelés



Aliments

À AVOIR DANS VOTRE GARDE-MANGER

Température pièce

- Gruau, crème de blé
- Bananes
- Oignons, pommes de terre
- Beurre d'arachide
- Riz (régulier ou assaisonné à cuisson rapide)
- Pâtes alimentaires
- Pain
- Noix

Réfrigérateur

- Lait, yogourt, fromage
- Œufs
- Fruits et légumes
- Viande, volaille, poisson

Aliments en conserve

- Thon, saumon, sardines, maquereau (nature ou assaisonné)
- Sauce pour pâtes
- Soupe aux pois, soupe aux lentilles, fèves au lard
- Légumes en conserve (tomates, macédoine, etc.)

Congélateur

- Fruits et légumes congelés de votre choix (bleuets, maïs, pois, etc.)
- Viande ou volaille cuite, séparée en portions
- Repas préparés (qui contiennent de la viande ou plus de 15 g de protéines par portion)
- Filets de poisson (natures ou assaisonnés)
- Réserve de pain, bagels, pain aux raisins, etc.

Les protéines :

une priorité à chaque repas

Le corps n'a pas de grandes réserves de protéines, d'où l'importance d'en consommer à chaque repas, y compris au déjeuner. Les protéines sont importantes pour vos muscles et votre squelette. Grâce à elles, votre corps peut mieux se protéger contre les chutes, leurs conséquences et limiter les risques de plaies.

AU DÉJEUNER

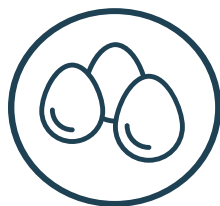
Lait

- Ajoutez-en plus dans votre café.
- Préparez votre gruau ou crème de blé avec du lait.
- Accompagnez votre repas d'un verre de lait nature ou au chocolat, ou d'une boisson de soya enrichie.
- Buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales.
- Si vous ne tolérez pas le lait, essayez celui sans lactose.



Œufs

- Cuisinez-les tournés, brouillés, pochés, à la coque, en omelette.
- À la coque, ils se conservent une semaine au réfrigérateur.
- Au dîner et au souper, mettez-en au moins deux dans vos sandwichs et omelettes.



Yogourt

- Consommez-le seul, avec des fruits, des noix ou des céréales.
- Si vous avez peu d'appétit, prenez un yogourt à boire.
- Découvrez le yogourt grec ou islandais (skyr) qui contient deux fois plus de protéines que les yogourts ordinaires.



Noix ou beurre de noix

- Tartinez du beurre d'arachides ou d'amandes sur vos rôties.
- Ajoutez des noix à vos céréales et yogourts.



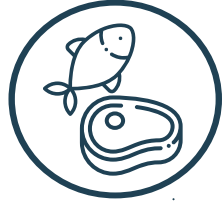
Fromage

- Essayez différentes variétés comme le cottage, très riche en protéines et facile à mastiquer.



AU DÎNER ET AU SOUPER

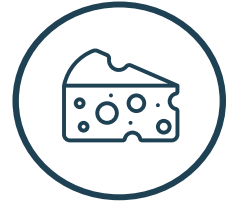
Viandes, volailles, poissons et fruits de mer



- Si mastiquer est plus difficile, achetez de la viande ou volaille hachée et pensez plus souvent aux poissons et aux œufs.
- Goûtez aux variétés de poissons aromatisés en conserve (thon, maquereau, etc.).
- Mangez du tofu et des légumineuses (ex. : pois chiches, lentilles). Ajoutez-en à vos soupes aux légumes, plats mijotés, sauces.
- Choisissez des soupes aux pois ou aux lentilles, accompagnées de pain et fromage si vous avez moins d'appétit.

Fromage

- Mettez-en sur vos légumes et dans vos plats.



Lait

- Ajoutez-en à vos potages.
- Terminez le repas par un dessert au lait (ex. : yogourt, tapioca, pouding, blanc-manger).
- Ajoutez du lait écrémé en poudre à vos aliments (ex. : potages, pommes de terre pilées, céréales froides ou chaudes).



NE PAS OUBLIER DE BIEN VOUS HYDRATER!

Il est important de boire un minimum de 1,5 litre de liquide par jour, soit **6 verres de 250 ml (1 tasse)**, et encore plus si vous êtes fiévreux.

Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, jus, tisane). **Si vous avez de la difficulté à atteindre cette quantité :**

- Gardez toujours un verre à portée de main;
- Prenez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments;
- Installez une routine si vous oubliez de boire (ex. : 1 verre chaque repas et 1 verre à 10 h, 15 h et 19 h).





Êtes-vous à risque de malnutrition?

Au cours des 6 derniers mois, avez-vous perdu du poids sans avoir essayé de perdre ce poids?

Depuis plus d'une semaine, mangez-vous moins que d'habitude?

Si vous répondez oui à ces deux questions, vous êtes **à risque de malnutrition**, c'est-à-dire de **perdre votre masse musculaire, vos forces** et **votre autonomie**.

Les conseils offerts dans ce guide sont d'autant plus importants pour vous.

Si vous perdez du poids de façon involontaire :

- Assurez-vous de prendre au moins trois repas et idéalement deux ou trois collations par jour;
- Mangez les aliments que vous préférez;
- Consommez le repas principal avant la soupe;
- Choisissez des collations riches en protéines (fromage, lait 3,25 % de matière grasse, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.);
- Choisissez des desserts riches en calories (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.);
- Évitez les aliments dits allégés, optez pour les versions régulières;
- Augmentez la quantité d'huile, de beurre, de margarine ou de mayonnaise à vos aliments;
- Prenez un verre de lait, de lait au chocolat ou un supplément nutritionnel liquide entre les repas ou avec vos médicaments;
- Choisissez les suppléments nutritionnels liquides portant la mention « Plus Calories » comme Boost Plus Calories, Ensure Plus Calories, Equate Plus Calories, etc.

Le virus de la COVID-19

peut-il être transmis par la nourriture ou la livraison d'aliments?

Le coronavirus **ne se multiplie pas dans les aliments**, qu'ils soient locaux ou importés.

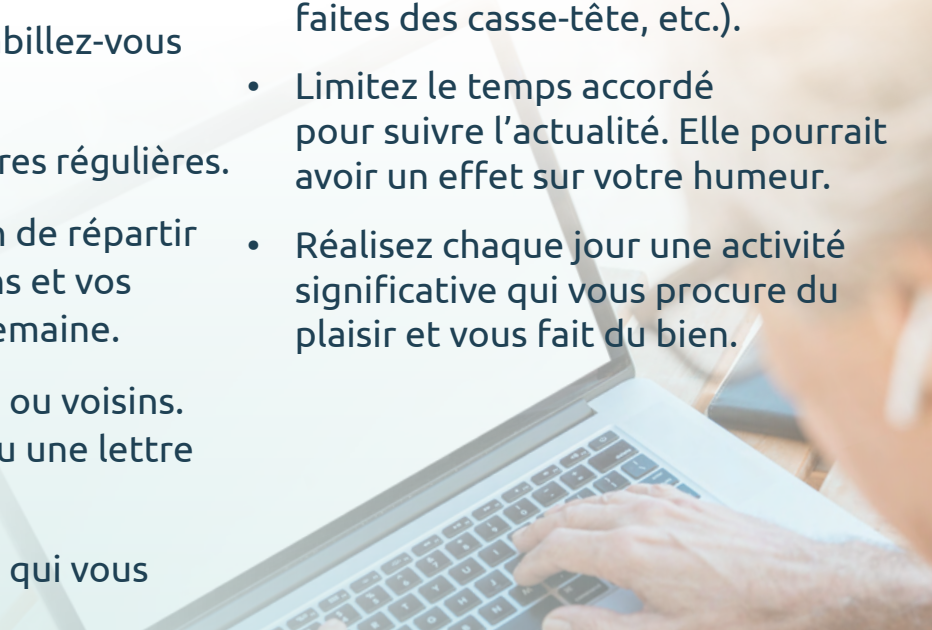
Il est possible d'être infecté par la COVID-19 en touchant une surface contaminée par le virus, puis en portant la main à son visage, mais ce n'est pas le principal mode de transmission.

À RETENIR :

- Il n'est **pas nécessaire de nettoyer** tous vos achats;
- **Rincez vos fruits et légumes** frais avant de les consommer. Un lavage à l'eau en frottant les surfaces suffit;
- **Lavez-vous les mains fréquemment** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes (dès le retour à la maison, après avoir rangé vos achats, après avoir reçu une livraison, avant de cuisiner, avant de manger, etc.).

S'occuper

et maintenir une routine quotidienne pour garder le moral

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Éviter les siestes prolongées ou plus nombreuses.
 - Prenez votre douche et habillez-vous tous les jours.
 - Prenez vos repas à des heures régulières.
 - Planifiez votre horaire afin de répartir vos tâches, vos occupations et vos loisirs tout au long de la semaine.
 - Appelez vos proches, amis ou voisins. Envoyez-leur un courriel ou une lettre par la poste.
 - Identifiez des personnes à qui vous confier en cas de besoin.
 - Prenez du temps pour prendre soin de vous et vous faire plaisir (écoutez ou jouez de la musique, lisez un livre, faites des casse-tête, etc.).
 - Limitez le temps accordé pour suivre l'actualité. Elle pourrait avoir un effet sur votre humeur.
 - Réalisez chaque jour une activité significative qui vous procure du plaisir et vous fait du bien.
- 



Exercices physiques à domicile

Rester inactif peut avoir des conséquences importantes sur vos muscles et augmente les risques de blessures et de plaies. Il est donc essentiel de bouger, même dans la maison :

- Levez-vous à toutes les heures;
- Bougez dès que possible;
- Marchez régulièrement à l'intérieur ou à l'extérieur si possible.

Voici des exercices que vous pourrez faire chaque jour, en alternant d'une journée à l'autre. Allez-y doucement et si vous ressentez de la douleur, diminuez votre amplitude de mouvement ou cessez l'exercice. Il est important de faire les exercices **à votre rythme**.

Jour 1

1. FLEXION DE L'ÉPAULE

- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit et regardez droit devant vous.
- Soulevez un bras devant vous aussi haut que vous le pouvez tout en maintenant le coude bien droit.
- Retournez votre bras vers le bas, à la position initiale.
- Répétez 10 fois avec chaque bras.

Note : *Ne haussez pas l'épaule et n'arquez pas le dos. Bougez seulement votre bras.*



2. FLEXION ET EXTENSION DU GENOU

- Assoyez-vous sur une chaise le dos droit.
- Dépliez complètement le genou d'une jambe, puis pliez le genou vers l'arrière aussi loin que possible.
- Répétez 10 fois par genou.



3. MARCHÉ SUR PLACE, EN POSITION ASSISE

- Assoyez-vous sur une chaise sans vous appuyer sur le dossier.
- Soulevez la cuisse droite, puis abaissez-la au sol. Ensuite, soulevez la cuisse gauche, puis abaissez-la au sol. Poursuivez cette alternance afin d'imiter le mouvement de la marche sur place.
- Continuez à alterner les deux côtés pour un total de 10 à 15 mouvements par jambe.



4. FLEXION DU PIED ET DE LA CHEVILLE

- Assoyez-vous sur une chaise, le dos bien droit et les pieds légèrement écartés.
- En gardant vos talons au sol, soulevez l'avant de vos pieds aussi haut que possible, puis soulevez les talons en gardant les orteils au sol.
- Répétez 10 fois.



Jour 2

1. FLEXION DE HANCHE, COUCHÉ SUR LE DOS

- Couchez-vous sur le dos, sur votre lit, avec les jambes allongées.
- Glissez le talon sur le lit vers votre fesse en pliant le genou aussi loin que vous le pouvez. Si vous avez une prothèse totale de la hanche, respectez l'amplitude permise par votre hanche.
- Redescendez le genou vers le lit en étendant la jambe le plus possible. Puis répétez avec l'autre jambe.
- Répétez l'exercice 10 fois par jambe.



Note : *Quand vous effectuez ce mouvement, gardez votre genou au centre. Ne le déplacez pas vers l'intérieur ou l'extérieur.*

2. PONT (RENFORCEMENT DU FESSIER)

- Couchez-vous sur le dos sur votre lit, les genoux pliés.
- Élevez vos fesses du sol en contractant vos abdominaux et vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.
- Revenez en position initiale et répétez 10 fois au total.
- Même si vous ne pouvez décoller vos fesses du lit, l'exercice aide tout de même à renforcer vos fessiers.



3. VOUS LEVER


- Asseyez-vous sur le bord de votre lit, de votre divan ou d'une chaise fixe. Assurez-vous que vos pieds touchent le sol.
- Séparez vos pieds à la largeur de vos hanches et penchez-vous vers l'avant afin que vos épaules soient au-dessus de vos pieds, puis levez-vous. Vous pouvez vous servir de vos bras pour vous aider à vous lever.
- Revenez lentement en position assise.
- Si vous utilisez une marchette ou un déambulateur, positionnez-le devant vous pendant l'exercice.
- Répétez l'exercice 10 fois.



4. FLEXION DU COUDE

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit avec le bras allongé le long du corps.
- Pliez le coude en gardant la paume de votre main vers le haut.
- Redescendez lentement et répétez 10 fois avec chaque coude.





Communiquez avec votre **CLSC**
si vous avez besoin d'aide ou de conseils
pour mettre en place ces actions.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Information sur le coronavirus

- Si vous pensez être atteint
- Si vous vivez de l'anxiété reliée à la COVID-19

1 877 644-4545 ou santeestrie.qc.ca

Info-Social

811, option 2

Rédaction

Document réalisé par des nutritionnistes, physiothérapeutes et ergothérapeutes du soutien à domicile du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Références

- Guide autosoins COVID-19, gouvernement du Québec, 2020
- Les protéines : des alliées pour vieillir en santé!/rédaction et coordination, auteures diététistes/nutritionnistes, Julie DesGroseilliers, Dt.P. et coll.
- Physiotech
- www.mapaq.gouv.qc.ca
- COVID-19 et la socialisation à distance entre les personnes hébergées et les proches aidants en contexte d'interdiction de visite, INESSS, 2020
- Comment redéfinir son quotidien en temps de confinement, Hebert et Lavergne-Brossard, erg, CIUSSS Centre-Sud-de-l'Ile-de-Montréal, 2020

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques (DRHCAJ)

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2020

Avril 2020

santeestrie.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

