



VIEILLIR EN SANTÉ :

comportements de prévention en santé

Un guide pratique pour le bien-être tout au long de la vie pour les adultes (18 à 49 ans) et les aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada

DANS CE NUMÉRO :

- » Avoir un sommeil suffisant et de qualité
- » Obtenir des bilans de santé réguliers
- » Se faire vacciner
- » Limiter sa consommation de substances nocives



Quelques mots sur la création de cette ressource

Cette ressource fait partie d'une série de six livrets sous le thème Vieillir en santé, destinés aux adultes (18 à 49 ans) et aux aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada. Elle a été conçue à la suite du souhait manifesté par des familles autochtones et des partenaires communautaires de disposer d'information pertinente et adaptée culturellement pour améliorer et préserver la santé et le bien-être des populations des Premières Nations, inuites et métisses tout au fil de l'avancée en âge.

Les livrets sous le thème **Vieillir en santé** regroupés dans cette ressource sont les suivants :

- **Vieillir en santé : activité physique et exercice**
- **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition**
- **Vieillir en santé : comportements préventifs en santé**
- **Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle**
- **Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être**
- **Vieillir en santé : bien-être financier**

Ces ressources ont été conçues à l'aide d'information provenant de publications numériques et imprimées, de webinaires, de congrès et de forums en ligne. Des personnes membres des Premières Nations, inuites et métisses de tout le Canada ont contribué à la réalisation des livrets pour vieillir en santé en partageant leurs connaissances, leurs réflexions, leurs idées, leurs récits, leurs conseils de santé et leurs commentaires afin d'améliorer la qualité et la valeur de ces ressources.

Nous voulons remercier les personnes suivantes pour l'aide apportée à l'édition de nos livrets pour vieillir en santé.

- **April Tucker**, membre de la nation Cayuga de la Confédération Haudenosaunee, Ont.
- **Belinda Vandenbroeck**, grand-mère Ininiw, nation crie Opaskwayak, Man.
- **Clayton Sandy**, gardien du savoir Sioux, Première Nation Dakota de Sioux Valley, Man.
- **Dawn Cardinal**, crie, Première Nation de Whitefish Lake no 128 (Première Nation de Good Fish Lake/Saddle Lake), Alb.
- **Franny Alec**, gardienne du savoir St'àt'imc, Première Nation Xaxli'p, C.-B.
- **Gloria Cochrane**, grand-mère crie, Première Nation crie de Fisher River, Man.
- **Jack Mercredi**, Métis Cri, nation Fond du Lac Denesuline, Sask.
- **Jolyne Knockwood**, Mi'kmaq, Première Nation Amlamgog, N.-B.
- **Julie Carmichael**, Métisse de Red River, Man.
- **Karyn Davis**, Anishinaabée, Première Nation Ebb and Flow, Man.
- **Kathleen (Kathy) Mallett**, grand-mère crie-anishinaabée, Première Nation Crie de Fisher River, Man.
- **Levinia Brown**, aînée inuite, Rankin Inlet, Nt
- **Linda Nobiss Campbell**, grand-mère métisse de Red River, Man.
- **Myrtle Beaulieu**, Métisse crie, Alb.
- **Roselyn (Fern) Bear**, grand-mère Dakota, Première Nation Standing Buffalo, Sask.

Table des matières

Introduction.....4

À propos de ce livret.....4

Reconnaître la diversité 6

Que signifie vieillir en santé?.....7

Les comportements de prévention en santé.....9

Avoir un sommeil suffisant et de qualité.....9

Adopter de bonnes habitudes
d'hygiène buccodentaire..... 12

Prendre soin de vos pieds 14

Dépister de la perte auditive..... 19

Préserver la santé de vos yeux 22

Obtenir des bilans de santé réguliers.....26

Se faire vacciner 29

Limiter sa consommation de
substances nocives 31

Jouer avec modération 37

Garder un environnement sain à la maison . 39

Pour en savoir plus 41



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone
National Collaborating Centre
for Indigenous Health

© 2026 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA). Cette publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement le point de vue de l'ASPC.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-772-8

ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-773-5



Introduction

À propos de ce livret

Depuis toujours, les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis considèrent la santé comme un équilibre complet entre le bien-être physique, psychologique, affectif et spirituel. Pour favoriser leur longévité et éloigner les maladies les plus courantes, ils adoptaient des comportements de prévention en santé, lesquels mettaient de l'avant l'harmonie entre la terre et l'eau. Parmi ceux-ci, mentionnons :

- une connaissance approfondie de la flore locale et des plantes médicinales saisonnières – pour préparer notamment des toniques préventifs, des tisanes et des pommades – afin de stimuler l'immunité, de réduire l'inflammation et de prévenir les maladies;
- des cérémonies communautaires – telles que la purification par la fumée, l'allumage du quilliq, les tambours, les chants, la hutte de sudation et les récits – pour purifier le corps, réduire le stress, maintenir l'ancrage spirituel, protéger la santé émotionnelle et favoriser



les liens entre les membres de la communauté, la résilience et la force pour relever les défis;

- des pratiques traditionnelles de subsistance – telles que la chasse, la cueillette et les migrations saisonnières – pour rester en forme au quotidien et prévenir les maladies chroniques;
- une responsabilité collective à l'égard de la santé des terres et de l'eau, des écosystèmes locaux et des cycles naturels afin de préserver la sécurité de la communauté.

En raison des processus de colonisation – notamment l'introduction de maladies infectieuses, les dommages à l'environnement et les politiques coloniales, telles que les pensionnats et les hôpitaux pour « Indiens » –, les structures et le bien-être des sociétés de Premières Nations, inuites et métisses ont été durement touchés et transformés à jamais. Aujourd'hui, de nombreux peuples autochtones sont confrontés aux conséquences persistantes d'un colonialisme qui perdure, du racisme systémique, d'un accès inégal à des soins de santé de qualité et des disparités socioéconomiques qui continuent d'être à la source de taux élevés de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les AVC, l'arthrite, les maladies pulmonaires, les cancers et les troubles de santé mentale.

Ce livret vise à promouvoir de saines habitudes de vie en vue d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des adultes (de 18 à 49 ans) et des aînés (50 ans et plus) des Premières Nations, inuits et métis au Canada. Apprendre comment prendre soin de son esprit, de son corps et de son âme en adoptant des comportements préventifs en matière de santé peut améliorer sa santé globale et sa qualité de vie. Il faut, pour ce faire, dormir suffisamment, avoir de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire, et obtenir régulièrement des bilans de santé. Il importe aussi de comprendre l'importance de garder des pieds en santé, de protéger ses yeux et ses oreilles et de garder un environnement sain à la maison. Ces aspects font partie des nombreuses bonnes habitudes de vie abordées dans ce livret.



Parfois, dans le système, on ne vous explique jamais les choses. Je constate qu'à de nombreuses reprises, beaucoup de gens de ma famille me demandaient de venir avec eux quand ils allaient à Winnipeg pour une consultation, simplement pour expliquer les choses et donner des précisions.

— Un conseiller aîné des Premières Nations

Dans ce livret, vous trouverez des encadrés en surbrillance proposant des liens vers des ressources pour en savoir plus, que vous pourrez consulter pour obtenir plus d'information. Vous pouvez aussi consulter la liste d'organismes nationaux à la fin de ce livret pour des services adaptés sur le plan culturel, des liens vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour vous aider à préserver votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie, tout en vieillissant en bonne santé.

Reconnaître la diversité

Les peuples autochtones à travers le Canada sont différents les uns des autres. Les Premières Nations, les Inuits et les Métis forment trois groupes culturels totalement distincts, chacun avec une histoire, des langues, des héritages culturels et des croyances spirituelles qui leur sont propres. Ils ont des visions du monde, des ambitions et des réalités vécues distinctes. Il y a aussi des différences au sein de chaque groupe culturel – Première Nation, Inuits et Métis –, qui dépendent de la géographie de leur région, de leurs droits et prérogatives en vertu de la Constitution, du fait qu'ils vivent en milieu urbain, en région rurale ou éloignée ou sur une réserve, ou dans l'Inuit Nunangat.

De nombreux facteurs influencent le parcours de vieillissement des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis et leur capacité à bien vieillir. Les expériences de la colonisation et du colonialisme actuel, les structures politiques et économiques, la proximité des services de santé et des soins spécialisés, les liens avec la communauté et avec la famille, avec la terre et les cours d'eau, et même les identités sexuelles et de genre ont une influence dans les réalités vécues d'un vieillissement en santé. Les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis vivant en milieu rural, par exemple, ont une réalité bien différente de ceux qui vivent dans les villes, surtout s'ils essaient de gérer une maladie chronique, qu'ils vivent en situation de handicap, qu'ils sont aux prises avec des problèmes d'accessibilité ou qu'ils ne sont plus en mesure de conduire.

Tous les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis vivent des réalités différentes en matière de santé et de capacités mentales ou physiques. L'information contenue dans ce livret propose des bases pour vieillir en santé et se sentir bien en prenant de l'âge. Nous vous invitons

à adapter ces recommandations en fonction de vos propres besoins, de vos capacités physiques et de votre situation personnelle.

Que signifie vieillir en santé?

Vieillir fait naturellement partie de la vie. Le vieillissement commence à la conception d'un être humain et se poursuit jusqu'à la mort. Malgré cela, on ne commence habituellement pas à penser aux aspects santé du vieillissement avant d'arriver dans la quarantaine ou dans la cinquantaine alors que les changements à notre corps, à notre santé ou à nos habiletés fonctionnelles deviennent plus apparents.

J'ai des bourdonnements dans les oreilles depuis des mois maintenant. C'est un signe de perte auditive... À présent, quand je parle, c'est comme si ma voix était à l'intérieur de ma tête quelque part. Je sens que je dois projeter ma voix. Je ne savais pas que j'étais en train de devenir sourd... J'ai pu faire le test. Je peux vous dire que lorsqu'on m'a installé mon appareil auditif... Je pouvais entendre si clairement.

— Une conseillère aînée des
Premières Nations





Vieillir en santé, c'est bien vieillir, activement et avec succès, en ayant de bonnes habitudes de vie, en restant positif et productif et en gardant de bonnes facultés physiques, mentales et sociales. On se concentre sur ce qui compte pour sa santé globale et son bien-être en prenant de l'âge, par exemple en réduisant les risques de maladies chroniques et d'incapacités liées à l'âge, en développant un profond sentiment de satisfaction et de bonheur face à la vie. Vieillir en santé, c'est changer notre façon de voir les choses : prendre de l'âge n'est pas une affaire de déclin, de perte et d'effacement social, mais plutôt un chemin vers la dignité, les liens sociaux et un sens à sa vie. Vieillir, c'est gagner en sagesse, renforcer nos liens sociaux et découvrir de nouvelles avenues enrichissantes permettant de prolonger sa durée de vie (de vivre plus longtemps), mais aussi d'améliorer sa vie en bonne santé (vivre plus longtemps en bonne santé).

Vieillir en santé est une démarche qui s'étend sur toute une vie, et qui peut commencer à tout âge. On n'est jamais trop vieux – ni trop jeune – pour commencer à prendre soin de son esprit, de son corps et de son âme. Ce livret est le troisième d'une série de six guides pour y parvenir.



Les comportements de prévention en santé

Avoir un sommeil suffisant et de qualité

Le sommeil est essentiel à une bonne santé. Dormir de 7 à 9 heures chaque nuit aide à :

- réparer et restaurer les cellules du corps;
- stimuler la mémoire;
- réguler les hormones;
- renforcer le système immunitaire.

En plus de dormir suffisamment, vous devez avoir un sommeil de qualité, qui suppose que vous vous endormez au bout de 30 minutes, que vous dormez profondément (sans interruption, et sans vous réveiller) toute la nuit et qu'au réveil, vous vous sentez frais et dispos, rempli d'énergie. Il est également important d'adopter un horaire de sommeil régulier, afin de régler votre horloge biologique, de favoriser un bon fonctionnement de votre cerveau et de renforcer votre résistance sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel. Il faut donc aller se coucher et se lever à peu près à la même heure tous les jours, même les fins de semaine.

Le manque de sommeil survient lorsque vous êtes incapable de bénéficier du nombre d'heures de sommeil de qualité dont vous avez besoin pour retrouver et maintenir un bien-être physique et mental. Les conséquences d'un sommeil insuffisant sont énumérées ci-dessous et sur la page suivante.

Conséquences pour la santé du manque de sommeil



FATIGUE

Somnolence, manque d'énergie, douleurs musculaires et faiblesse

.....



DIMINUTION DE LA FONCTION OCULAIRE

Yeux larmoyants, sensation de brûlure dans les yeux ou irritation des yeux; vision brouillée, spasmes des paupières

.....



DÉGRADATION DE LA FONCTION CÉRÉBRALE

Difficultés à se concentrer, trous de mémoire, temps de réaction ralenti



TROUBLES DE L'HUMEUR ET DE LA SANTÉ MENTALE

Dépression, anxiété, débordements émotionnels, hallucinations, idées délirantes

.....



PROBLÈME D'ÉQUILIBRE ET DE DÉMARCHÉ

Plus grand risque de chutes, ou d'accidents ou de blessures liés à une chute

.....



SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI

Difficulté à combattre les infections et les maladies

.....



PROBLÈMES DE SANTÉ PHYSIQUE À LONG TERME

Maladies cardiovasculaires, AVC, diabète, obésité, cancer colorectal et cancer du sein, maladie d'Alzheimer, démence

Le stress et l'anxiété, des conditions de santé qui varient, des choix d'habitudes de vie et des facteurs environnementaux – tels que les bruits extérieurs, la lumière, la température et les choses qui peuvent se produire à la maison – peuvent faire en sorte qu'il sera plus difficile de s'endormir et de rester endormi. Pour avoir de bonnes nuits de sommeil, vous pouvez faire plusieurs choses. Vous pouvez, par exemple :

- éviter les repas trop copieux, la nicotine, la caféine et l'alcool juste avant d'aller vous coucher;
- faire de l'exercice régulièrement, mais éviter de le faire juste avant d'aller au lit;
- veiller à ce que les siestes dans la journée soient brèves, et éviter d'en faire en fin de journée;
- sortir au grand air tous les jours;
- faire une promenade tranquille avant d'aller au lit;
- fermer la télé et les appareils électroniques au moins une demi-heure avant le coucher;
- faire régulièrement de la méditation pour libérer votre esprit, contrôler le stress et apaiser l'anxiété;
- lire au lit pendant quelques minutes avant d'éteindre les lumières;



- s'endormir avec de la musique ou des sons apaisants (p. ex., son de la nature, pluie, musique de pow-wow, chants de gorge, airs de violon);
- prendre une douche ou un bain chaud avant d'aller au lit;
- prendre des produits naturels pour aider à dormir – camomille ou tisanes biologiques (p. ex., les marques Sleepy Time, Nighty Night);
- utiliser des stores opaques, un ventilateur et des odeurs sécurisantes (p. ex., lavande, huiles essentielles, diffuseurs) pour créer un environnement propice au sommeil;
- porter des bouchons ou un casque d'écoute pour réduire le bruit afin de bloquer les bruits extérieurs, les ronflements, les cris, les discussions et les bruits soudains;
- avec d'autres adultes de confiance vivant avec vous, dormir à tour de rôle afin de garder un œil sur ce qui se passe aux alentours et autour de la maison;
- dormir près d'un téléphone ou d'une sortie pour pouvoir sortir rapidement si les tensions s'aggravent à la maison;
- utiliser un réveil pour ne pas s'inquiéter de passer tout droit.

Si vous avez souvent de la difficulté à dormir, discutez-en avec votre médecin ou votre fournisseur local de soins de santé. Trouver et traiter la cause de votre insomnie pourra vous aider à profiter de tout le sommeil dont vous avez besoin pour vieillir en santé.



A good night's sleep: Adapted step up booklet (AN)
bit.ly/HA03-camh-goodnight



How to feel rested and get a good night's sleep (AN)
bit.ly/HA03-heretohelp-sleep



Adopter de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire

Pour vieillir en santé, il est important d'adopter de bonnes habitudes de santé buccodentaire. Que vous ayez toutes vos dents naturelles, aucune ou quelques-unes seulement, des soins buccodentaires quotidiens (se brosser les dents, passer la soie dentaire et se rincer la bouche) sont essentiels pour déloger les restes d'aliments et les bactéries des dents, des gencives, des lèvres et des prothèses dentaires.



L'entretien quotidien des prothèses et les soins de la bouche

bit.ly/HA03-cdha-soinsdelabouche



Conseils de soins buccodentaires pour les personnes âgées et leurs soignants

bit.ly/HA03-cdha-buccodentaires

Garder votre bouche propre, saine et exempte de maladies est bon pour vos dents et vos gencives, mais aussi pour votre santé en général et votre qualité de vie. Une mauvaise santé buccodentaire cause souvent l'accumulation de plaque et de tartre et des caries, ce qui peut entraîner des problèmes de santé à long terme, notamment :

- une décoloration, de la sensibilité ou une perte des dents;
- une mauvaise haleine persistante;
- des maladies et des infections des gencives;
- de la douleur, de l'inconfort et de la difficulté à mastiquer et à avaler;
- de la malnutrition;
- du diabète et de la difficulté à le contrôler;
- une mauvaise santé cardiaque et intestinale;
- des risques d'AVC, de maladies pulmonaires, de cancer de la bouche, de maladie d'Alzheimer et de démence.



Un sourire sain est bon pour le cœur

bit.ly/HA03-cdha-sourire



**Le diabète et la santé
buccodentaire**
bit.ly/HA03-cdha-diabète



La sécheresse de la bouche
bit.ly/HA03-cdha-labouche



**How your oral health
directly impacts your heart
and gut health (AN)**
bit.ly/HA03-lumina-oralandguthealth

.....

Garder de bonnes habitudes de santé buccodentaire et passer régulièrement des examens chez le dentiste, tous les six mois, sont les moyens les plus efficaces de préserver votre santé buccodentaire et votre santé générale. Votre dentiste ou votre fournisseur local de soins dentaires peut repérer et traiter les problèmes comme les caries ou les maladies des gencives avant qu'ils ne deviennent des affections graves, douloureuses et coûteuses à traiter. Une détection précoce est également importante pour remédier aux maladies chroniques liées à la santé buccodentaire avant qu'elles se développent. Les signes les plus

courants de problèmes dentaires sont notamment :

- des gencives rougies ou qui saignent et une récession gingivale (gencives qui reculent);
- une bouche sèche ou une mauvaise haleine;
- des dents brisées, décolorées ou qui se relâchent;
- des prothèses dentaires mal ajustées, brisées ou ébréchées;
- des douleurs à la bouche ou des plaies qui ne guérissent pas;
- de la difficulté à mastiquer ou à avaler;
- des changements de comportement.



.....



**Régime canadien de soins
dentaires pour les résidents
canadiens admissibles**
bit.ly/HA03-GovCan-dentaires



**Programme de services
de santé non assurés pour
les Premières Nations et
les Inuits : Guide sur les
prestations dentaires**
bit.ly/HA03-GovCan-prestationsdentaires

Prendre soin de vos pieds

Avoir des pieds en santé est essentiel pour garder un mode de vie sain et actif et une bonne qualité de vie. Vos pieds vous portent durant toute votre vie; vous devez en prendre soin, surtout si vous vivez avec le diabète, que vous avez des problèmes de circulation sanguine ou des atteintes nerveuses. Des soins réguliers sont indispensables pour prévenir les problèmes, les blessures et les infections des pieds.

Prendre soin de ses pieds implique un ensemble de petites choses qu'on doit faire tous les jours. Il faut aussi porter des chaussures adéquates et faire des exercices simples pour détendre les muscles du pied, favoriser leur souplesse et garder une bonne circulation. La section suivante décrit les bonnes pratiques de soins des pieds, essentielles pour préserver votre mobilité et votre santé globale.

J'ai un ensemble de balles que l'on peut faire chauffer ou non. Il m'arrive d'avoir des crampes douloureuses, alors je masse mes pieds sur ces balles chaque soir avant d'aller me coucher. On bouge les genoux et les chevilles... Les balles aident vraiment la circulation dans les pieds parce qu'une fois, une aide en santé m'a dit : "S'il y a quoi que ce soit que vous puissiez faire pour rendre votre vie plus confortable, essayez et faites-le. Même si vous dépensez quelques dollars pour vous, cela peut vraiment vous aider en vieillissant."

— Une conseillère aînée métis

Le soin des pieds au quotidien



LAVER ET SÉCHER

Lavez vos pieds à l'eau tiède, avec un savon doux, puis séchez-les avec soin, surtout entre les orteils.

.....



HYDRATER

Appliquez une lotion hydratante sur le dessus et la plante des pieds afin d'empêcher l'apparition de crevasses. Pour éviter les risques d'infection, ne pas appliquer de lotion entre les orteils.

.....



EXAMINER

Examinez le dessus et la plante des pieds, les talons et les côtés, les ongles et la peau entre les orteils. Utilisez un miroir à main si vous n'arrivez pas à bien voir les côtés et la plante des pieds.

Vérifiez s'il y a des ampoules, des rougeurs, de l'enflure, des coupures ou des égratignures, des plaies, des crevasses, de la peau qui pèle, ou si les ongles de vos orteils sont épaissis ou décolorés. Consultez votre médecin ou votre fournisseur local de soins de santé sans délai si vous avez :

- des ongles d'orteil qui ont épaissi, qui s'effritent, des ongles incarnés ou de la mycose des ongles (champignons);
- des rougeurs, de l'enflure, une sensation de chaleur, de la douleur ou de la sensibilité;
- la présence de pus, d'un écoulement de liquide, ou d'une mauvaise odeur sur certaines portions du pied;
- des coupures ou des plaies qui ne guérissent pas.



SOIN DES ONGLES

Utilisez un coupe-ongles pour tailler vos ongles quand c'est nécessaire. Coupez-les bien droit pour éviter les ongles incarnés.

Après avoir taillé vos ongles, utilisez une lame en émeri pour poncer délicatement les bords de vos ongles d'orteils et éviter qu'ils s'accrochent ou provoquent des blessures. Limez dans une seule direction au lieu de faire des allers-retours, qui risquent de déchirer et d'affaiblir les ongles. Appliquez une pression légère pour ne pas trop enlever d'ongle et pour préserver la peau environnante.

.....



CHAUSSETTES, BAS DE COMPRESSION ET CHAUSSURES

Portez des chaussettes propres, qui évacuent l'humidité, en laine mérinos, en polyester ou en nylon (pas de coton) pour garder vos pieds au sec et prévenir les ampoules.

Votre médecin, votre podiatre, votre physiothérapeute ou votre fournisseur local de soins de santé peut aussi vous prescrire des bas de compression pour :

- réduire l'enflure aux pieds et au bas des jambes;
- soulager les douleurs et la fatigue des jambes et des pieds;
- prévenir les caillots sanguins;
- contrôler les problèmes aux veines dans les jambes.

Choisissez des chaussures confortables et bien ajustées qui :

- offrent un support d'arche adéquat;
- sont suffisamment coussinées pour absorber les chocs sur les surfaces dures;
- sont dotées d'une semelle antidérapante pour une bonne traction;
- comportent un soutien ferme au talon pour stabiliser la cheville et prévenir les blessures.



EXERCICES

Écartement des orteils. Assoyez-vous sur une chaise, les pieds au sol. Écartez les orteils le plus largement possible, et maintenez-les ainsi pendant 5 secondes. Répéter 10 fois.

Flexions des orteils. Assoyez-vous sur une chaise, les pieds au sol. Placez une petite serviette sous vos pieds. Utilisez les orteils pour ramener la serviette vers vous et la repousser vers l'extérieur. Répéter 10 fois.

Rotations des chevilles. En position assise ou couchée, faites de lentes rotations du pied, dans le sens des aiguilles d'une montre, 10 fois; faites ensuite des rotations dans l'autre sens, 10 fois également. Faites la même chose avec l'autre pied.

Flexions des chevilles. En position assise ou couchée, faites des flexions du pied (comme si vous appuyiez sur la pédale de l'accélérateur) pour faire travailler les muscles du mollet et améliorer la circulation. Répéter 10 fois.

Massage des pieds. Utilisez vos pouces pour exercer une pression ferme et circulaire sur la plante d'un pied, des orteils vers le talon, pour réduire les tensions. Faire la même chose avec l'autre pied.



En ce qui me concerne, j'ai eu une excellente infirmière en soins des pieds... Les orthèses m'ont sauvé la vie. Si je n'étais pas allé à la clinique spécialisée dans les pieds et les chevilles, je continuerais de marcher avec des callosités et des plaies ouvertes sur les pieds.

— Une conseillère aînée des Premières Nations



En plus de vos soins quotidiens des pieds, certains adultes et aînés des Premières Nations, inuits et métis se rendent régulièrement dans les salons de manucure pour obtenir des soins esthétiques des pieds tels que la coupe et le limage des ongles, les soins des cuticules, l'élimination des callosités et le massage des pieds et des mollets. Les pédicures ne peuvent toutefois pas remplacer les soins médicaux. Si vous vivez avec le diabète, avez une mauvaise circulation sanguine ou un système immunitaire affaibli, il est recommandé d'accorder des soins et une attention particulière à vos pieds en consultant un podiatre (professionnel de la santé des pieds) ou une infirmière spécialisée en soin des pieds.

Les podiatres se concentrent habituellement sur les problèmes médicaux des pieds, mais peuvent habituellement se charger de tailler vos ongles et d'enlever les callosités, surtout lorsque des limitations physiques ou des problèmes de santé comme le diabète vous empêchent de le faire vous-même en toute sécurité. Les podiatres et le personnel infirmier spécialisé en soins des pieds offrent des soins médicaux pour vos pieds et vos orteils à l'aide d'instruments médicaux stérilisés pour prévenir les blessures et les infections. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin, à votre fournisseur local de soins de santé, à votre intervenant-pivot autochtone ou à un intervenant communautaire spécialisé en mieux-être si vous avez besoin d'aide pour tailler vos ongles en toute sécurité ou si vous ne pouvez pas atteindre vos pieds.



Trouver une infirmière ou un infirmier spécialisé en soins des pieds

bit.ly/HA03-cafcn-pieds



Find a podiatrist (AN)

bit.ly/HA03-cpma-findapodiatrist

Dépister de la perte auditive

La perte auditive est un problème de santé chronique qui peut entraîner des conséquences graves sur la santé générale et sur la qualité de vie. La perte auditive peut survenir naturellement, si elle fait partie de votre patrimoine génétique, ou peut être causée par une combinaison de facteurs tels que l'avancement en âge, un problème de santé chronique ou des facteurs environnementaux et sociaux à long terme. Les principales causes de perte auditive chez les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis sont notamment :

- des antécédents d'otites à répétition quand vous étiez enfant, ce qui entraîne une perte auditive progressive et permanente plus tard dans la vie;
- fumer la cigarette et être exposé de façon prolongée à la fumée de tabac;
- une exposition à des sons très forts pendant longtemps – souffleuses à neige, tondeuses à gazon, tambours de pow-wow, armes de chasse, motoneige, machinerie agricole, construction – sans protection auditive (bouchons d'oreille ou coquilles antibruit);
- des problèmes de santé sous-jacents et concomitants – maladies cardiaques, diabète, hypertension – qui ont un effet négatif sur la circulation sanguine vers l'oreille interne et augmentent les dommages au nerf auditif (sens de l'ouïe);
- la prise prolongée de médicaments d'ordonnance – antibiotiques forts, antidouleurs à forte dose ou certains traitements contre le cancer, qui peuvent être toxiques pour l'oreille interne;
- une surpopulation persistante du logement – surtout dans les régions éloignées ou du Nord – qui augmente la propagation des maladies respiratoires et les probabilités de contracter des otites récurrentes;
- obstacles systémiques et sociaux – tels que le manque de services spécialisés en audiologie, les longs temps d'attente, des services inappropriés ou non sécuritaires sur le plan culturel, le racisme, la discrimination et la stigmatisation – qui nuisent à l'accès à des services spécialisés, à un diagnostic précoce, à des soins de nettoyage de l'oreille et à des appareils auditifs.

Si vous êtes diabétique, la maladie peut contribuer à la perte auditive, parce que quand vous vivez avec le diabète, vos nerfs sont détruits par cette maladie. Je l'ignorais jusqu'à ce que le type qui faisait mes examens me l'a dit... Apparemment, la littérature sur la perte de l'ouïe affirme qu'elle peut aussi entraîner de la démence.

**— Une conseillère aînée des
Premières Nations**

Pour vieillir en santé, il importe de protéger ses oreilles du bruit et des risques liés au mode de vie, de contrôler efficacement toute maladie chronique et de bien s'occuper de sa santé générale et de subir régulièrement des examens auditifs. Une perte d'audition non prise en charge est un facteur de risque important :

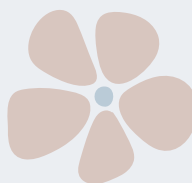
- de démence et de maladie d'Alzheimer;
- de fragilisation, de chute et de fractures causées par des chutes;
- d'isolement social et de dépression.

Parmi les signes les plus courants de perte d'audition, mentionnons :

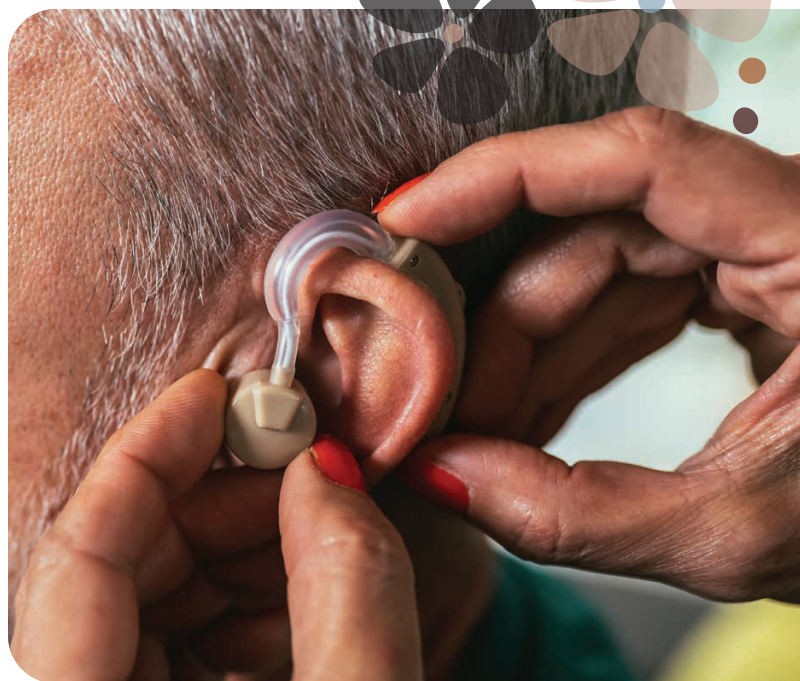
- parler plus fort que nécessaire lors de conversations;
- avoir de la difficulté à entendre la télé, la radio et les conversations téléphoniques;
- demander constamment aux autres de répéter ce qu'ils viennent de dire;
- penser que les gens chuchotent ou ne parlent pas assez fort;
- mal comprendre les conversations, surtout quand il y a du bruit;
- mieux entendre d'une oreille que de l'autre;
- entendre un bourdonnement ou des sifflements dans une oreille ou les deux.

J'ai expliqué au médecin que je n'entendais pas certains sons. Je suis allé passer un examen et j'ai obtenu un appareil auditif presque tout de suite... Ce n'est pas naturel, mais cela aide certainement à entendre des sons que vous manqueriez autrement.

— Un conseiller aîné métis



Les traitements actuels pour la perte auditive – tels que les appareils auditifs et les appareils d'aide – sont très efficaces pour garder votre cerveau alerte et minimiser les risques de déclin cognitif. Si vous constatez des changements dans votre audition ou des signes de perte auditive, parlez avec votre médecin, votre fournisseur local de soins de santé, ou un audiologiste (un spécialiste de l'ouïe), à un intervenant-pivot autochtone ou un intervenant communautaire spécialisé en mieux-être pour en savoir plus sur les tests visant à évaluer les pertes auditives et sur l'aide disponible pour les appareils auditifs, les technologies qui peuvent vous aider et pour obtenir des conseils. Les tests de l'audition sont



offerts gratuitement pour les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis âgés de plus de 55 ans.



Liste des prestations des équipements et fournitures d'audiologie
bit.ly/HA03-GovCan-audiologie



Find a hearing specialist (AN)
bit.ly/HA03-connect-hearing-specialist



NIHB hearing aid funding guide (AN)
bit.ly/HA03-hearing-solutions-fundingguide



Organismes offrant des services d'accompagnement à l'égard des prestations pour les personnes en situation de handicap
bit.ly/HA03-GovCan-handicap



Préserver la santé de vos yeux

Garder vos yeux en bonne santé et les protéger est indispensable pour vieillir en santé. Certaines affections, comme les cataractes, le glaucome et la dégénérescence maculaire liée à l'âge, sont fréquentes chez les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis. Des problèmes de santé sous-jacents – dont le diabète, l'hypertension, le lupus, la polyarthrite rhumatoïde et la sclérose en plaques – de même que les risques environnementaux tels que les polluants et les rayons ultraviolets (UV) ont aussi une grande influence sur la détérioration des yeux et la perte de la vision.

Avec les médicaments que je prends pour l'arthrite, je dois faire examiner mes yeux tous les six mois parce que la perte de la vision fait partie des effets secondaires possibles. Il y a aussi le glaucome, les cataractes. Ce sont des choses qui commencent chez moi, lentement.

— Un conseiller aîné métis

Certaines maladies des yeux échapperont à votre contrôle, mais vous pouvez adopter des mesures concrètes pour préserver la santé de vos yeux et réduire les risques de perte de vision. Vous pouvez, par exemple :

- porter des lunettes de soleil portant la mention «protection UV 100 %» ou «UV400» lorsque vous allez dehors durant la journée, surtout dans des environnements qui réfléchissent beaucoup la lumière, notamment les surfaces enneigées, le sable et l'eau;
- consommer des aliments riches en antioxydants, en vitamine C, vitamine E et bêta-carotène;
- utiliser des lunettes de protection lorsque vous manipulez des produits chimiques ou des outils, ou dans les endroits où il y a beaucoup de poussière ou de débris;
- suivre la règle du 20-20-20 – en regardant un objet qui se trouve à au moins 20 pieds de vous pendant 20 secondes toutes les 20 minutes – lorsque vous regardez la télé ou que vous utilisez un ordinateur, une tablette ou un autre appareil électronique, pour détendre les muscles de l'œil et réduire la fatigue oculaire;
- éviter de fumer et limiter votre consommation d'alcool lorsque vous buvez;
- subir un examen des yeux tous les deux ans (ou plus fréquemment si l'optométriste le recommande);
- adopter de saines habitudes alimentaires, faire régulièrement de l'exercice et subir des examens médicaux régulièrement (pour en savoir plus sur une saine alimentation et sur l'exercice, consultez les livrets **Vieillir en santé : activité physique et exercice** et **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition** de cette série).



MON HISTOIRE DE FOI EN LA VIE



Le cancer est une maladie qui a touché nos familles et nos amis. Dans mon cas, j'ai eu un cancer appelé lymphome de Hodgkin à la fin de la soixantaine. Ma première pensée était que j'allais mourir. Le médecin qui m'a appelée (au téléphone) me l'a annoncé. Il ne m'a même pas expliqué ce que c'était, il a juste dit « Vous avez un cancer. » Ce médecin était spécialiste des yeux et chirurgien. Il avait retiré une petite masse d'une de mes paupières et la biopsie a révélé que c'était cancéreux. Après avoir reçu cette terrible nouvelle et cherché ce qu'était un lymphome de Hodgkin, j'ai gardé ça pour moi pendant un certain temps. Je savais qu'il fallait l'annoncer à mes deux filles, alors je me suis préparée à expliquer ce qu'était cette maladie avec autant de clarté que je pouvais.

J'aimerais partager avec vous deux rêves qui, je crois, ont aidé à me sauver la vie. Dans le premier rêve, j'étais couché sur le dos, dans mon lit, et le plafond s'ouvrait pour révéler un beau ciel bleu. Puis un grand aigle

est apparu et couvrait tout mon champ de vision. Il a baissé une aile et m'a doucement effleuré le bras, qui pendait sur le bord du lit. J'ai ressenti un amour profond que les mots n'arrivent pas à exprimer pleinement. Dans nos croyances spirituelles, l'aigle représente l'amour. Puis le rêve s'est terminé.

Le matin, quand je me suis réveillée, je ne me souvenais plus de ce rêve.

Je suis allée travailler comme d'habitude. Ce matin-là, j'avais une réunion avec une personne qui travaille dans une organisation autochtone. Elle m'a invitée à prendre un café et m'a raconté que son fils le plus jeune jouait au hockey dans une équipe qui s'appelait les Eaglets – les Aiglons, si vous préférez. Et dès qu'elle a dit le mot Eaglets, le rêve m'est revenu en mémoire. J'étais vraiment heureuse et je lui ai raconté mon rêve.

Quelques jours plus tard, j'ai fait un autre rêve. Mes parents sont morts

dans les années 1980 et je les voyais souvent dans mes rêves. Encore une fois, j'étais couché dans mon lit. Je me suis tournée vers la gauche et, dans l'obscurité de la chambre, j'ai senti leur présence. Dans ma tête, j'ai entendu leurs voix qui me disaient : « Nous allons prendre soin de toi. » Et le lendemain, quand je me suis réveillé, je me souvenais de ce magnifique rêve.

Ces deux rêves portaient des messages me disant de ne pas avoir peur de la maladie, et que j'allais survivre.

J'ai grandi avec mes parents et avec mes frères et sœurs et cela m'a appris que la famille est ce qu'il y a de plus important. Ma mère avait aussi la capacité d'interpréter les rêves, et elle m'a transmis ce talent.

**— Une conseillère aînée des
Premières Nations**



Obtenir des bilans de santé réguliers

Des bilans de santé réguliers et des dépistages de routine sont des éléments importants pour vieillir en santé. Ils permettent notamment de détecter et de traiter les possibles problèmes de santé sans tarder, de minimiser les maladies de longue durée et de bien contrôler les maladies chroniques. Généralement, les examens médicaux préventifs comprennent ce qui suit :

- une vérification de votre tension artérielle, de votre taux de cholestérol et de votre densité osseuse;
- un dépistage du diabète;
- des tests pour le dépistage du cancer du sein, de la prostate, du col de l'utérus ou du côlon;

- un examen de la peau afin de repérer des grains de beauté suspects ou des changements à votre peau;
- des tests pour l'équilibre, la démarche (la façon dont vous marchez ou dont vous vous déplacez à pied) et la force, pour votre capacité physique fonctionnelle et votre mobilité;
- un dépistage pour la démence et d'autres troubles cognitifs.

Consultez votre médecin ou votre fournisseur local de soins de santé s'il est temps d'obtenir un bilan de santé ou que vous voulez en savoir plus sur ces examens préventifs. Les tests de dépistage et les examens précis dont vous avez besoin dépendent de votre âge, de vos antécédents familiaux et de vos facteurs de risque personnels.





Je ne savais pas vraiment ce qui allait se passer. J'ai commencé à aller chez le médecin spécialiste du cancer... J'avais amorcé des traitements de chimiothérapie, un truc dont je ne savais absolument rien. Qui sait de quoi il s'agit? Vous savez, tant qu'on ne l'a pas vécu soi-même... Ils ne vous expliquent rien. J'ai réalisé que je ne pouvais pas poser les bonnes questions au médecin parce que je ne pensais qu'à ce cancer, et que je n'avais aucune idée de ce qui arrivait à mon corps, ni rien. Ma fille était là. Elle était capable de m'expliquer. Je lui ai dit : "D'accord, écoute... peux-tu poser la question au médecin à propos de ça?" Elle était un peu comme ma traductrice. Elle était mon intermédiaire, car je ne pouvais pas y aller toute seule. En fait, je ne voulais pas être toute seule. Je voulais avoir quelqu'un pour me soutenir. Enfin, je n'étais pas mariée. Je n'ai pas de mari. Alors, je comptais vraiment sur ma fille aînée pour qu'elle soit ce soutien pour moi.

— Une conseillère aînée des Premières Nations



Pour vos rendez-vous médicaux et vos visites à la pharmacie, on vous encourage à vous accompagner d'une personne en qui vous avez confiance. De nombreux adultes et aînés des Premières Nations, inuits et métis sont plus à l'aise d'être accompagnés d'un enfant d'âge adulte, d'une conjointe ou d'un conjoint, d'un frère, d'une sœur ou d'un autre membre de leur famille lorsqu'ils rencontrent le médecin ou se procurent des médicaments sur ordonnance. En plus d'être un soutien émotionnel et psychologique, l'accompagnement par un membre de la famille peut vous aider à :

- interpréter le jargon médical complexe;
- poser des questions pour obtenir plus de précisions;
- bien comprendre toutes les instructions de santé;
- poser des questions sur les médicaments prescrits, sur leur action et leurs effets secondaires possibles;
- traduire et surmonter les barrières de communication;

- préserver vos valeurs culturelles;
- discuter des options de traitement et mettre sur pied un plan de traitement commun;
- vous rendre aux rendez-vous et rentrer après (c.-à-d. organiser votre transport).

À tous ces rendez-vous médicaux, j'étais là, avec ma mère afin de comprendre ce qu'ils lui disaient et d'être en mesure de traduire pour que ce soit plus facile pour elle... Maman avait besoin de quelqu'un avec elle pour comprendre et poser les questions auxquelles elle voulait des réponses... Les aînés en ont besoin. Quand vous ne comprenez pas ce qui se passe, pouvoir compter sur quelqu'un à vos côtés, je crois que c'est important... Vaut mieux avoir quelqu'un avec vous pour traduire.

— Une conseillère aînée des Premières Nations



Se faire vacciner

Se faire vacciner est un moyen efficace de rester en bonne santé et de se protéger contre des maladies graves et qui mettent la vie en danger, surtout si vous prenez de l'âge. Vieillir affaiblit naturellement votre système immunitaire, ce qui fera en sorte que votre organisme aura plus de difficulté à combattre les infections et à surmonter les complications qui s'y rattachent. Voilà pourquoi certaines maladies sont plus fréquentes et plus graves chez les aînés, même s'ils sont en meilleure santé générale. Les vaccins vous protègent contre les maladies graves comme la grippe, la pneumonie et le zona, en plus de réduire les risques de complications et d'hospitalisation découlant de ces maladies. Ils vous empêchent aussi de transmettre des maladies infectieuses à d'autres personnes. Voici une liste de vaccins clés, essentiels pour prévenir et stopper la propagation d'infections graves chez les adultes et les personnes âgées des Premières Nations, inuits et métis.

Principaux vaccins pour les adultes et les aînés

GRIPPE (INFLUENZA SAISONNIÈRE)

- ✓ Chaque automne, entre octobre et décembre
 - \$ Disponible gratuitement
-

COVID-19

- ✓ Selon les mises à jour et le calendrier prévu
 - \$ Gratuit uniquement pour certains groupes à haut risque; l'admissibilité varie selon les régions.
-

PNEUMONIE (MALADIE À PNEUMOCOQUES)

- ✓ 65 ans et plus
 - \$ Gratuit uniquement pour certains groupes à haut risque; l'admissibilité varie selon les régions.
-

RSV (VIRUS RESPIRATOIRE SYNCYTIAL)

- ✓ Recommandé pour les 65 ans et plus
- \$ Gratuit uniquement pour certains groupes à haut risque; l'admissibilité varie selon les régions.

ZONA (HERPÈS ZOSTER)



50 ans et plus



Pas gratuit pour tout le monde; la couverture et le montant à déboursier varient selon les régions.

- Entièrement couvert par le NIHB pour les 60 ans et plus.
- Sans frais pour les 65 à 70 ans en Ontario et pour les 71 ans et plus au Québec.

DT (VACCIN COMBINÉ DIPHTÉRIE-TÉTANOS)



Tous les 10 ans



Disponible gratuitement

DTAP (COQUELUCHE)



Une fois, à l'âge adulte



Disponible gratuitement



Demandez à votre médecin ou à votre fournisseur local de soins de santé de vérifier si vos vaccins recommandés sont à jour et de vous renseigner sur les risques de développer des maladies évitables par la vaccination en fonction de votre profil de santé, de votre état de santé actuel et de votre mode de vie.

J'ai le zona. C'est très, très douloureux... Même en voiture, chaque secousse, ou le fait d'être assis longtemps. Je ne peux pas m'asseoir. J'ai eu deux appels sur Zoom la semaine dernière. J'ai dû m'allonger pour l'un d'entre eux. Je cuisine, je fais le ménage et des choses de ce genre, mais la douleur est incroyable. Je pourrais mettre au monde 20 enfants en 20 jours, et ce ne serait pas encore aussi douloureux que ça.

— Une conseillère aînée des Premières Nations



Un guide de vaccination pour les adultes
bit.ly/HA03-GovCan-vaccination



A guide to vaccines for older Canadians: Supporting ageing with confidence, independence and good health (AN)
bit.ly/HA03-oacao-vaccineguide



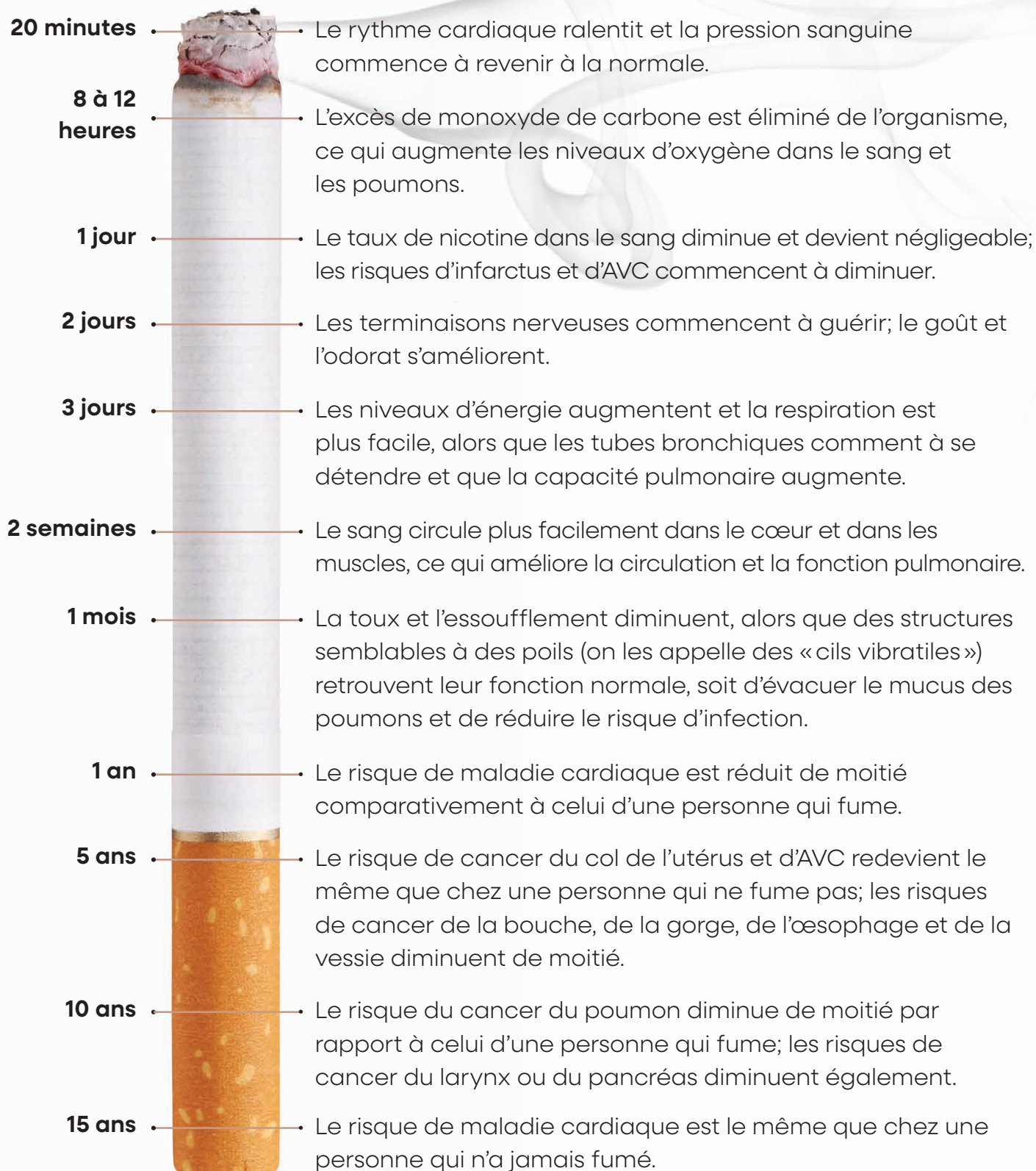
The overlooked issue of shingles infections in older Canadians, and how to address it (AN)
bit.ly/HA03-niageing-shingles

Limitier sa consommation de substances nocives

L'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour améliorer sa santé et sa qualité de vie est d'éviter de fumer et de vapoter. Fumer la cigarette est néfaste pour à peu près tous les organes du corps. Le tabagisme est la plus importante cause évitable de maladies chroniques, d'incapacités et de décès. Les aérosols de vapotage posent aussi des risques considérables pour la santé, surtout pour le cœur et les poumons. Le vapotage libère des substances

nocives comme le diacétyl, la nicotine, le benzène et des métaux lourds comme le nickel, l'étain et le plomb dans vos voies respiratoires, et entraîne des troubles et des infections respiratoires et des dommages permanents aux poumons. En évitant de fumer et de vapoter, vous pouvez réduire grandement vos risques de cancer, de maladies cardiovasculaire ou pulmonaire, d'AVC, de maladie d'Alzheimer et de démence.

Immediate and long-term benefits of quitting smoking





Téléassistance pour fumeurs | Sans frais : 1-877-513-5333
Clavardez ou découvrez des services et des ressources à
bit.ly/HA03-pourfumeurs



Cesser de fumer : aider
quelqu'un à arrêter de fumer
bit.ly/HA03-GovCan-cesserdefumer



Cesser de fumer : Services
provinciaux et territoriaux
bit.ly/HA03-GovCan-fumerservices

Tout comme la cigarette et le vapotage, l'alcool est une substance hautement toxique qui a des effets sur l'ensemble de votre corps et de votre esprit. Consommer de l'alcool – surtout en quantités excessives – vient avec des risques sérieux de développer plusieurs maladies qui mettent la vie en danger, notamment :

- hypertension, maladies cardiaques et AVC;
- diabète, obésité et problèmes digestifs;
- maladies du foie et cancer;
- maladie d'Alzheimer et démence;
- pertes de mémoire et troubles de l'attention, de la concentration et du jugement;

- perturbations dans la qualité et la quantité du sommeil;
- problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

Aucune quantité d'alcool n'est complètement sans danger. Ce que vous consommez, la fréquence et la quantité d'alcool que vous buvez et ce que vous mangez lorsque vous buvez ont leur importance. En réduisant votre consommation d'alcool ou en vous abstenant d'en boire, vous réduisez considérablement vos risques de blessure, de violence et de nombreux autres problèmes de santé qui peuvent raccourcir votre durée de vie.

Risques associés à une consommation d'alcool hebdomadaire

0

0 VERRES : AUCUN RISQUE

Les bienfaits sont notamment une meilleure santé et un meilleur sommeil.



2 VERRES : RISQUE FAIBLE

Vous éviterez probablement les conséquences liées à l'alcool pour vous et les autres



3-6 VERRES : RISQUE MODÉRÉ

Votre risque de cancer augmente



7 VERRES : RISQUE DE PLUS EN PLUS ÉLEVÉ

Vos risques de maladie cardiaque et d'AVC augmentent



- Chaque verre de plus augmente considérablement le risque de conséquences attribuables à la consommation d'alcool.
- Prendre plus de 2 verres lors d'une même occasion augmente le risque de vous causer du tort et d'en causer aux autres, notamment par des blessures ou de la violence.



Lignes d'aide pour le traitement de la dépendance au Canada
bit.ly/HA03-ccsa-lignesdaide



Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada
bit.ly/HA03-ccsa-traitements



Repères canadiens sur l'alcool et la santé
bit.ly/HA03-ccsa-alcool



Obtenez de l'aide concernant la consommation de substances
bit.ly/HA03-GovCan-substances



Boire moins, c'est mieux
bit.ly/HA03-ccsa-boiremoins



Alcool : connaître ses limites – Guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool
bit.ly/HA03-ccsa-limites

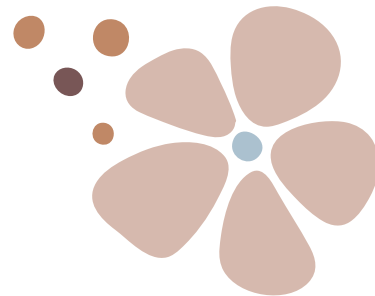
J'ai pris de la morphine prescrite par le médecin pendant 14 ans sans savoir vraiment ce que c'était, en faisant confiance au médecin et sans savoir la quantité de médicaments que je prenais, ni leurs effets combinés et autres. Si, peut-être, j'avais eu quelqu'un pour me dire que je n'étais pas censé prendre tel médicament avec tel autre... En fait, je n'avais personne pour m'expliquer les effets combinés de tous ces produits et ce qu'ils faisaient

— Une conseillère aînée métis



Parmi les autres substances nocives risquant de mettre la vie en danger, particulièrement si on en abuse, on trouve les médicaments vendus sous ordonnance tels que les opioïdes, les sédatifs, les stimulants et les drogues illicites comme la cocaïne, l'héroïne et les méthamphétamines. Pour vieillir en santé, il est important de comprendre les effets secondaires des médicaments d'ordonnance et les risques associés au mélange de médicaments – surtout avec de l'alcool, des drogues illicites ou des médicaments en vente libre. Si vous avez des questions ou des doutes concernant vos médicaments d'ordonnance ou votre consommation d'alcool ou d'autres substances, parlez-en à votre médecin, à votre fournisseur local de soins de santé, à votre intervenant-pivot autochtone ou à un intervenant communautaire spécialisé en mieux-être.





Jouer avec modération

De nombreux adultes et aînés des Premières Nations, inuits et métis utilisent la technologie et des applis de jeu pour stimuler l'activité cérébrale et améliorer leur mémoire et leur vitesse de traitement de l'information. Les jeux numériques sont un moyen efficace de stimuler la fonction cognitive et de réduire les risques de démence et de déclin cognitif. Or, passer trop de temps à jouer peut avoir des effets néfastes sur votre santé mentale et physique et peut notamment provoquer de la fatigue oculaire associée à l'utilisation des écrans, des troubles du sommeil, des comportements trop sédentaires et de l'isolement social. Jouer avec modération peut aider à maximiser les bienfaits des applis de jeu pour la santé mentale, tout en réduisant les risques pour la santé. Vous pouvez, par exemple :

- établir des limites de temps et vous en tenir à des périodes de 20 à 30 minutes de jeu par jour;
- suivre la règle du 20-20-20 pour prévenir la fatigue oculaire associée à l'utilisation des écrans, en regardant un objet qui se trouve à au moins 20 pieds de vous pendant 20 secondes toutes les 20 minutes;

- ranger vos appareils de jeu au moins 30 minutes avant d'aller au lit;
- surveiller les signes physiques – maux de tête, raideurs au cou, yeux secs – qui vous rappellent que c'est le temps de cesser de jouer.

Lorsque vous jouez sur votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur, essayez des jeux différents pour stimuler votre esprit au lieu de retourner toujours vers le jeu que vous maîtrisez déjà. Pour en savoir plus sur les moyens de stimuler votre activité cérébrale, consultez le livret **Vieillir en santé : activité physique et exercice** de cette série de ressources.

Jouer au bingo aide à garder votre mémoire, votre concentration et votre capacité d'analyse. Le bingo offre aussi une occasion de socialiser, ce qui aide à lutter contre l'isolement et réduit les risques de dépression. Jouer au bingo exige toutefois une gestion constante et rigoureuse, surtout s'il en coûte de l'argent pour jouer. En adoptant des habitudes de jeu saines, vous pouvez garder le jeu intéressant au lieu d'en faire un jeu de hasard stressant. Vous pouvez, par exemple :

- privilégier les soirées de bingo gratuites ou peu coûteuses offertes dans les centres communautaires de votre région ou les centres pour aînés au lieu d'aller dans les grandes salles de bingo commerciales;
- fixer une limite d'argent à dépenser et la respecter;
- utiliser de l'argent comptant ou un montant fixe dans votre compte pour éviter les dépenses impulsives une fois sur place;
- acheter moins de cartes pour pouvoir mieux vous concentrer et dépenser moins;
- jouer strictement pour le plaisir et éviter de chercher à « récupérer vos pertes »;
- cesser de jouer lorsque vous avez atteint la limite prévue dans votre budget, même si vous avez gagné;
- rentrer à la maison avec vos gains au lieu de les utiliser pour acheter d'autres cartes;
- prendre régulièrement des pauses et cesser d'aller au bingo pour vous éviter du stress financier et de l'épuisement.





Garder un environnement sain à la maison

Garder la maison propre, saine et sécuritaire aide à prévenir les accidents et les blessures. Cela permet aussi de réduire l'exposition à des substances nocives causant des problèmes respiratoires ou digestifs, ou des cancers. Pour créer un environnement plus sécuritaire et plus sain à la maison, vous devriez :

- vous laver les mains avec du savon avant les repas, après être allé aux toilettes et après être allé dehors;
- manipuler les aliments de manière sécuritaire; laver les fruits et les légumes avant de les consommer, ranger les restes de nourriture dans le frigo, dans des plats hermétiques, dans les deux heures suivant la cuisson pour empêcher la prolifération des bactéries et les intoxications alimentaires;
- désinfecter régulièrement les comptoirs de cuisine, les tables de cuisine et de salle à manger et les autres surfaces que l'on touche fréquemment, comme les poignées de porte, les interrupteurs et les télécommandes afin de prévenir la propagation des bactéries et des virus;
- nettoyer fréquemment les endroits où la poussière s'accumule facilement, comme la chambre à coucher;
- éviter d'utiliser de manière excessive des produits nettoyants contenant beaucoup de substances chimiques afin de réduire la présence de polluants dans la maison;
- ouvrir régulièrement les fenêtres pour améliorer la ventilation;
- garder les planchers dégagés, fixer les tapis pour qu'ils restent en place, installer des barres d'appui dans la salle de bain et des mains courantes le long des escaliers pour éviter les chutes;
- éloigner les animaux de compagnie et leurs jouets des endroits à forte circulation et contrôler les animaux qui sautent et qui courent juste devant vous pour éviter de tomber;
- veiller à ce que les médicaments, les produits nettoyants et les objets tranchants soient rangés de manière sécuritaire.

Pour prévenir les chutes, les erreurs de médicaments et les maladies, il est essentiel de garder votre maison propre, désencombrée et en ordre. Cela vous permettra aussi de garder une meilleure santé mentale et un bien-être émotionnel, en réduisant les facteurs de stress quotidiens qui causent de l'anxiété, de la fatigue et un affaiblissement du système immunitaire.



Produits chimiques et polluants dans la maison :
Conseils pour les locataires
bit.ly/HA03-GovCan-locataires



Guide maison saine
bit.ly/HA03-GovCan-maisonsaine



Votre maison est-elle en santé? Trucs faciles pour avoir une maison en santé :
Guide de santé environnementale à l'intention des personnes âgées qui vivent à la maison
bit.ly/HA03-GovCan-guideaines



Chez soi en toute sécurité :
Guide de sécurité des aînés
bit.ly/HA03-phac-secuirite





Pour en savoir plus

Au Canada, plusieurs organisations nationales offrent des services adaptés sur le plan culturel, des liaisons vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour se renseigner et aider au maintien d'une bonne santé, d'un bien-être et d'une bonne qualité de vie. Certaines de ces organisations figurent sur la liste ci-dessous.



Le **2-1-1** de Centraide/United Way Canada est l'un des principaux sites où trouver des services sociaux et de santé communautaires et provinciaux ou territoriaux. Les ressources destinées aux aînés comprennent notamment des programmes et des services en matière de logement, d'alimentation, d'entretien ménager, de soutien en santé mentale et plus encore.

Téléphone : 211
211.ca/fr/#find



La **Société Alzheimer** du Canada propose des liens vers des programmes offerts dans les chapitres locaux de la société, des ressources pour s'informer et des services d'orientation pour aider les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou la démence, leurs familles, les aidants naturels et les fournisseurs de soins de santé.

Téléphone : 416-488-8772
admin.alzheimer.ca/fr



Le **Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances** offre des conseils, des outils et des ressources pour vous aider à vous renseigner sur l'utilisation de substances et à prendre des décisions éclairées relativement aux méfaits que peuvent causer les dépendances.

Téléphone : 613-235-4048
Sans frais : 833-235-4048
ccsa.ca/fr



L'**Association dentaire canadienne** offre de l'information sur comment prendre soin de ses dents, les examens dentaires et les traitements, les changements des besoins en santé buccodentaire avec l'âge, le soin des prothèses dentaires, des conseils pour les proches aidants et des trucs pour favoriser une bonne santé buccodentaire et une bonne santé générale.

Téléphone : 613-523-1770
cda-adc.ca/fr/accueil



La **Canadian Disability Resources Society** aide à éliminer les obstacles en connectant les personnes vivant avec un handicap, les familles, les proches aidants, les fournisseurs de soins et les communautés avec des organismes et des ressources inclusives dignes de confiance, des services accessibles, de l'équipement et des prestations. En anglais seulement.

Sans frais : 888-909-8974
disabilityresources.ca



Le **Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées** offre des ressources en ligne pour aider les personnes aux prises avec la fragilité, leurs familles et les aidants naturels. À l'intention des Autochtones, le site contient aussi des ressources, des récits, des webinaires, des articles de journaux et des conseils pour cheminer dans le système de santé.

Téléphone : 613-483-9399
cfn-nce.ca/fr/



L'**Association des malentendants canadiens** offre des services de défense des intérêts, des occasions de mentorat, des réseaux de soutien et des programmes éducatifs destinés aux personnes malentendantes au Canada. Son site Web offre quelques pages de contenu en français.

Téléphone : 613-526-1584
Sans frais : 800-263-8068
chha.ca



La **Société canadienne du sommeil** offre des brochures et des balados éducatifs ainsi que d'autres ressources documentaires appuyées par des données probantes portant sur le sommeil et les troubles qui lui sont associés, tels que l'insomnie, l'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos.

scs-css.ca



Diabetes Canada offre une gamme d'outils et de ressources de même que des possibilités d'apprentissage en virtuel, afin d'aider les personnes diabétiques à vivre une vie saine. Une partie du site est proposée en français.

Sans frais : 1-800-226-8464
diabetes.ca



La **First Nations Health Authority** offre une variété de conseils, de guides et de ressources livrant de l'information sur des sujets tels que vieillir en santé, la qualité de vie, le bien-être des aînés et les soins de fin de vie pour les personnes des Premières Nations. En anglais seulement.

Téléphone : 604-693-6500
Sans frais : 866-913-0033
fnha.ca



Cœur +AVC offre les articles les plus récents, des conseils santé, des balados et des récits numériques pour informer, éduquer et sensibiliser à la prévention des maladies du cœur et de l'AVC. Les ressources en ligne comprennent des recettes santé, des conseils en matière de mode de vie et des approches globales de la santé autochtone.

Sans frais : 888-473-4636
www.coeuretavc.ca



L'**Indigenous Dental Association of Canada** offre la prestation de services de santé buccodentaire adaptés culturellement, des recherches et des ressources communautaires pour les soins buccodentaires. En anglais seulement.

Téléphone : 306-206-2370
idac.agency



Services aux Autochtones Canada

offre de l'information sur de nombreux programmes

socioéconomiques et de santé pour soutenir les populations et les communautés autochtones.

Sans frais : 800-567-9604

canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html



Spécialement pour vous – Personnes ayant des incapacités, par Santé

Canada, propose des liens vers un large éventail de ressources en ligne pour les personnes ayant des incapacités, notamment de l'aide pour l'accessibilité et l'autonomie, la violence et les abus, l'équilibre entre travail et vie personnelle, et des services destinés aux aînés.

Sans frais : 866-225-0709

canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/specialement-pour-vous/personnes-ayant-incapacites.html



Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone

est le lieu où trouver de

nombreuses ressources fiables, actuelles et culturellement appropriées traitant de connaissances sur la santé et visant à favoriser la santé et le bien-être optimal des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

Téléphone : 250-960-5250

ccnsa.ca



L'Association Nationale Autochtone Diabète

offre des programmes, des projets, des

services régionaux et une vaste gamme de ressources en ligne visant à lutter contre l'épidémie de diabète qui sévit dans les communautés autochtones.

Téléphone : 204-927-1221

nada.ca



L'Agence de la santé publique du Canada

offre une gamme de programmes, de services et de

ressources pour s'informer, dont l'objectif est de promouvoir et de favoriser la santé et le bien-être socioéconomique des populations et des communautés autochtones.

Sans frais : 844-280-5020

canada.ca/fr/services-autochtones.html



.....

© Crédits : (Page de couverture) iStockPhoto.com, ref 1838440771; (p. 4) USAY, 2025; (p. 7) iStockPhoto.com, ref 2163820465; (p. 8) iStockPhoto.com, ref 2279753491; (p. 18) iStockPhoto.com, ref 2206022852; (p. 21) iStockPhoto.com, ref 1404806101; (p. 22) iStockPhoto.com, ref 1172748298; (p. 23) iStockPhoto.com, ref 2200453868; (p. 24-25) iStockPhoto.com, ref 2200719518; (p. 26-27) iStockPhoto.com, ref 1473148507; (p. 30) iStockPhoto.com, ref 2252110731; (p. 32) iStockPhoto.com, ref 480140313; (p. 34) iStockPhoto.com, ref 2180031743; (p. 36-37) iStockPhoto.com, ref 2218801144; (p. 40) iStockPhoto.com, ref 2220690814.

Livrets de la même série :



Vieillir en santé : activité physique et exercice



Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition



Vieillir en santé : comportements préventifs en santé



Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle



Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être



Vieillir en santé : bien-être financier

Vous pouvez accéder à tous les livrets en ligne en français à l'adresse : **ccnsa.ca**.
Also available in English: **nccih.ca**.

Pour plus d'informations :



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

National Collaborating Centre
for Indigenous Health

3333, University Way
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9

250-960-5250

ccnsa@unbc.ca

ccnsa.ca



**ccnsa.ca/543/Vieillir-en-
santé.nccih?id=625**