

## Vieillir en santé

### Le vieillissement : un processus continu

Vieillir : tout le monde le fait. Quotidiennement. Dès notre naissance, nous commençons à vieillir. Avec les années, des changements se produiront en chacun de nous. Chaque personne vivra ces changements d'une façon différente, selon ses facteurs d'hérédité, son expérience de la vie et son mode de vie. La plupart des changements se feront graduellement; par conséquent, nous ajustons continuellement notre mode de vie. Il ne faut toutefois pas baisser les bras et accepter ces changements sans réagir.

### Se prendre en main

Chaque jour, sans exception, nous pouvons contrôler divers facteurs qui influent sur notre processus de vieillissement. Il ne nous en coûtera pas nécessairement plus cher; au contraire, nous pourrions même faire des économies. Ces économies ne peuvent cependant être mesurées en argent. Quels sont donc ces facteurs que nous pouvons contrôler?

### Une saine alimentation

Comme nous alimentons notre voiture avec l'essence appropriée, nous devons fournir à notre corps les aliments qui lui permettront de fonctionner de façon convenable. Des carences alimentaires ou en vitamines pourraient causer un état de confusion et des pertes de mémoires. Elles peuvent aussi entraîner un mauvais fonctionnement de notre corps.



### Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Le nouveau guide alimentaire vise à aider les Canadiens à manger sainement. Les recommandations

alimentaires de base sont les suivantes :

- Agrémentez votre alimentation par la variété.
- Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
- Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- Cherchez à atteindre et maintenez un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
- Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, faites-le avec modération.

Pour obtenir un exemplaire du guide ou de plus amples renseignements sur les façons de manger sainement, communiquez avec le bureau de la santé publique de votre région.

### Activités physiques régulières

S'en servir ou les perdre : ce principe régit la force de nos muscles autant que la flexibilité de nos articulations. Il n'est jamais trop tard pour commencer à s'entraîner. Même les octogénaires et les nonagénaires peuvent améliorer leur forme physique et leur mieux-être en pratiquant une activité physique régulièrement.

L'activité physique nous est bénéfique, non seulement pour nos articulations ou nos muscles. En effet, voici quelques exemples des bienfaits de l'exercice physique : il améliore la circulation sanguine et la respiration, facilite la digestion, réduit les risques de constipation, augmente la résistance de nos os, diminue le stress, l'angoisse et la tension nerveuse, et améliore le sommeil.

## Types d'exercices

Il existe une variété d'activités qui nous permettent de faire de l'exercice. Plus l'activité est plaisante et amusante, plus souvent on s'y adonnera.

La marche, le jardinage, la danse en ligne, le yoga, le taï chi, le High Time, ainsi que les exercices en groupes ne sont que quelques exemples. Il est préférable de s'adonner à une activité en compagnie d'une autre personne, car la motivation est plus grande et c'est plus facile de le faire régulièrement.

## Gymnastique de l'esprit

Assouplir son esprit est aussi important que d'assouplir son corps. Le vieillissement seul n'a que peu d'influence sur le fonctionnement de notre esprit et notre faculté d'apprendre. Une bonne alimentation et l'exercice affectent notre mieux-être émotionnel et mental. Nous devons nous imposer des défis continuellement afin d'apprendre de nouvelles choses, de s'exposer à de nouvelles idées et de partager nos opinions et nos connaissances avec les autres. Il existe maintes façons de rester actifs à la fois mentalement et physiquement. Là encore, il n'en tient qu'à nous. Nous décidons nous-mêmes de la quantité d'activités que nous voulons faire.

## Utilisation de médicaments

Si nous devons prendre des médicaments, nous devons le faire de façon avertie. Prendre la bonne quantité de médicament au bon moment peut nous sauver la vie et contribuer à notre bonne qualité de vie. Toutefois, une mauvaise utilisation du même médicament peut avoir des effets nocifs. Pour connaître les médicaments que nous utilisons, nous devons poser des questions à nos médecins ou

pharmaciens. Pour obtenir la feuille de renseignements concernant l'utilisation de médicaments, communiquer avec le Bureau pour la famille et Services de prévention.

## Autres facteurs

Il existe d'autres facteurs qui influent sur notre santé et nos moyens d'existence que nous pouvons contrôler. En voici quelques-uns :

- arrêter de fumer et limiter notre consommation d'alcool;
- boucler la ceinture lorsque nous utilisons un véhicule;
- subir régulièrement un examen médical et dentaire complet;
- ne pas nous exposer au soleil;
- satisfaire nos besoins spirituels.

Chacun de nous est composé d'un corps, d'une intelligence et d'un esprit. Si un facteur affecte une partie de nous, les autres parties sont aussi touchées. Nous avons bien des choix à faire quant à notre mode de vie. Les autres personnes peuvent nous renseigner et nous conseiller, mais la décision finale revient à nous. Nous exerçons parfois plus de contrôle que nous le réalisons. En réalité, nous contrôlons tout ce qui peut affecter la façon dont nous vieillissons. Que chacun de nous s'efforce de prendre les décisions qui lui permettront de rester en santé et de vivre plus longtemps.

*Réflexions* est publié en français et en anglais par :

Politique et relations fédérales-provinciales  
Ministère des Services familiaux et  
communautaires  
C.P. 6000  
Fredericton (Nouveau-Brunswick)  
E3B 5H1  
Téléphone : (506) 453-3259  
Télécopieur : (506) 462-5150

Nous acceptons avec plaisir tout  
commentaire ainsi que toute suggestion  
concernant les sujets que vous aimeriez voir  
traiter dans le feuillet *Réflexions*.

révisé 10/2002