THE CATALYST

Santé mentale des aînés : 5 moyens pratiques d'améliorer votre humeur

La santé mentale constitue un aspect essentiel de votre santé globale. En vieillissant, il se peut que certains changements dans votre santé physique, vos relations sociales et vos habitudes quotidiennes affectent considérablement votre qualité de vie, votre humeur et votre bien-être.

By: Nancy Mitchell | Posted: March 6, 2023

Cette ressource a été publiée en 2023. ***Les données peuvent ne plus être à jour.***

Temps de lecture estimé: 6 minutes

La santé mentale constitue un aspect essentiel de votre santé globale. En vieillissant, il se peut que certains changements dans votre santé physique, vos relations sociales et vos habitudes quotidiennes affectent considérablement votre qualité de vie, votre humeur et votre bien-être.

Je travaille à titre d'infirmière autorisée en soins gériatriques depuis près de 40 ans. Dans cet article, je vous propose cinq moyens pratiques d'améliorer votre humeur et de prendre soin de votre santé mentale globale à mesure que vous avancez en âge.

Comment améliorer votre humeur

1. Demeurer actif physiquement

La pratique régulière d'un exercice physique peut changer la donne. « La recherche montre un lien direct entre la santé physique et la santé mentale. Les problèmes physiques augmentent le risque de voir apparaître des troubles de santé mentale, et inversement », selon Matt Scarfo, entraîneur personnel certifié de l'Académie nationale des médecines sportives (NASM), aux États-Unis, et expert résident en entraînement et nutrition chez Lift Vault. Il est essentiel de pratiquer des activités physiques à intervalles réguliers si l'on souhaite conserver une bonne santé mentale. Voici quelques conseils pour rester actif physiquement :

- **La marche régulière.** Il s'agit d'un merveilleux moyen pour rester actif physiquement. Même une courte promenade dans le quartier suffit à améliorer l'humeur et augmenter le niveau d'énergie.
- **Les exercices à domicile.** Les programmes d'exercices à pratiquer à la maison, comme le yoga et les étirements, constituent également d'excellentes options pour les personnes à mobilité réduite. Ils contribueront par ailleurs à dissiper l'ennui et à vous dynamiser.
- **Les tâches ménagères.** Participez au travail domestique lorsque vous en avez l'occasion. Elles permettent de préserver votre indépendance et de vous sentir utile.

2. Nutrition et hydratation

Maintenir une alimentation équilibrée et bien s'hydrater est indispensable à la santé physique et mentale. En associant l'exercice régulier à des habitudes alimentaires saines, on parvient à un mode de vie équilibré. Jetez un coup d'œil aux recommandations suivantes en matière de saine alimentation :

- **Mangez sainement.** Une alimentation équilibrée vous fournira les nutriments essentiels pour rester en bonne santé et alerte mentalement. Consommez des fruits entiers, des légumes feuilles, des légumineuses et des aliments d'origine animale.
- **Surveillez votre consommation de sel, de sucre et de matières grasses.** Limitez la quantité de sel à moins de 5 grammes par jour et celle de sucre à moins de 10 % de votre apport énergétique total. Choisissez des lipides insaturés, restreignez les gras saturés et évitez les gras trans.
- **Buvez de l'eau en quantité suffisante.** La déshydratation peut provoquer de la fatigue, de la confusion et de l'irritabilité. La clinique Mayo recommande un apport quotidien en liquide de 3,7 litres pour les hommes et de 2,7 litres pour les femmes.

3. Entretenir des relations sociales

L'un des meilleurs moyens de rester en bonne santé est de maintenir des contacts sociaux avec votre famille, vos amis et votre communauté :

- **Consacrez du temps à votre famille, à vos proches et à vos amis.** Entretenir des relations affectives, nouer des liens avec les autres et profiter des marques d'affection sont au moins aussi importants avec l'âge.
- **Devenez bénévole au sein de votre communauté.** Le bénévolat dans la communauté est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de se sentir utile.
- **Adhérez à des organisations locales.** L'adhésion à un club social ou à un centre communautaire vous aidera à créer des liens avec les autres. Impliquez-vous dans des activités paroissiales ou bénévoles afin de nourrir le sentiment de collectivité et d'appartenance.

4. S'adonner à des passe-temps et intérêts

Pratiquer des loisirs ou découvrir de nouveaux centres d'intérêt est une façon amusante de demeurer actif et d'avoir un but dans la vie. Il a été démontré scientifiquement que certaines activités permettent de retarder le déclin cognitif, de réduire le stress et de contrer la solitude. Voici quatre recommandations :

- **La danse.** Améliorez votre santé physique tout en tissant des liens sociaux durables, deux éléments qui augmentent la sensation de bien-être. La danse peut également favoriser la concentration et la capacité à se recentrer.
- **La cuisine et les pâtisseries.** En plus de vous occuper, ces activités permettront de faire goûter vos spécialités à vos êtres chers.

- **Le jardinage au grand air.** Profitez de la lumière du soleil, de l'air frais et des bienfaits de l'effort physique, autant de vertus permettant de remonter le moral.

- **Les voyages et le camping.** Bien des gens aiment se déplacer avec un véhicule récréatif ou faire du camping avec la famille ou des amis pour se divertir.

Entreprendre des activités intellectuelles peut contribuer à renforcer vos fonctions cognitives. Peut-être voudrez-vous essayer :

- **Les jeux.** Les jeux impliquant la réflexion aident à aiguiser les capacités cognitives, notamment les aptitudes de planification, la prise de décision et la mémoire à court terme. Alors, lancez-vous dans les mots croisés, les sudokus et autres casse-têtes!

- **La lecture et l'écriture.** Tirez profit des avantages de la lecture et de l'écriture. Vous pourriez par exemple tenir un journal pour laisser libre cours à vos pensées et vos émotions.

5. Repérer les signes précurseurs

Au Canada, jusqu'à 30 % des adultes de plus de 65 ans sont aux prises avec un problème de santé mentale sous une forme ou une autre. Près d'une personne sur trois ne reçoit pas de traitement en raison de la stigmatisation rattachée aux perceptions négatives de la maladie mentale ou par crainte que ses préoccupations soient reléguées au second plan comme faisant partie du processus normal de vieillissement. Les professionnels de la santé et les personnes âgées elles-mêmes ne détectent pas toujours les troubles mentaux, et la stigmatisation qui entoure ces affections rend souvent les gens réticents à demander de l'aide.

Soyez à l'affût des signes précurseurs liés aux problèmes de santé mentale et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous ou l'un de vos proches présentez un ou plusieurs de ces symptômes :

1. Changements dans l'apparence ou l'habillement, ou difficultés à entretenir la maison ou le jardin.
2. Confusion, désorientation ou autres problèmes de concentration ou de prise de décision.
3. Diminution ou augmentation de l'appétit, ou changements de poids.
4. Humeur dépressive se prolongeant au-delà de deux semaines.
5. Sentiments d'inutilité, de culpabilité déplacée, d'impuissance, pensées suicidaires.
6. Pertes de mémoire, surtout en ce qui concerne la mémoire récente ou à court terme.
7. Problèmes physiques inexpliqués.
8. Retrait social ou perte d'intérêt pour des choses qui étaient auparavant appréciées.
9. Difficulté à gérer les finances ou à travailler avec des chiffres.
10. Fatigue inhabituelle, perte d'énergie ou perturbation du sommeil.

Un esprit sain dans un corps sain

La santé mentale a une influence sur la santé physique et vice versa. La bonne nouvelle est qu'il existe des moyens pratiques de favoriser le bien-être mental et physique. Le maintien de la santé mentale et du bien-être est aussi important à un âge avancé qu'à tout autre moment de la vie. En préservant leur équilibre mental et physique, les personnes âgées peuvent continuer à mener une vie active et épanouissante, en plus de contribuer de manière très appréciable à la société.

Auteure: Nancy Mitchell

est infirmière autorisée et collaboratrice au AssistedLivingCenter.com. Elle possède plus de 37 années d’expérience en soins infirmiers gériatriques, à la fois comme infirmière gériatrique et directrice des soins infirmiers.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca