

Vieillir en santé



L'ABC de la santé **osseuse** et **musculaire**

Au menu

1. **Ostéoporose, sarcopénie et arthrose**: l'impact du vieillissement
2. **Habitudes de vie** clé pour la gestion et la prévention de certaines conditions
3. **Conseils pratiques** à appliquer dans votre quotidien



Ostéoporose, sarcopénie et arthrose : l'impact du vieillissement

A stylized teal graphic on the left side of the slide, representing a person's back and spine. It features a vertical line for the spine and a curved line for the back, with a diagonal line extending from the upper back area.

Ostéoporose

Ostéoporose

Maladie osseuse métabolique progressive, entraînant une diminution de la **densité minérale osseuse**

Résorption

Formation



Causée par un déséquilibre du remaniement osseux, menant entre autres à la diminution de la capacité de l'os à résister aux traumatismes

Ostéoporose

Facteurs de risque

- Sédentarité
- IMC bas
- Carence en calcium, en phosphate et en vitamine D
- Sexe féminin
- Ménopause
- Tabagisme
- Trouble du sommeil

Risques pour la santé

- Risque augmenté de fractures de fragilité
 - Douleurs
 - Diminution de la mobilité
 - Perte d'autonomie

**Dépend aussi du pic de masse osseuse*

A large, stylized number '1' in a teal color, composed of two overlapping shapes: a vertical bar and a diagonal bar that meets the top of the vertical one.

Sarcopénie

Sarcopénie

Perte progressive de **masse musculaire**, de **force** et de **performance physique** associée au vieillissement

Les **changements hormonaux** et la **sédentarité** mènent à une diminution du **nombre** et de la **taille** des **fibres musculaires**.

Également relié à la neurodégénérescence, à la diminution de production d'énergie et de l'irrigation des muscles

Sarcopénie

↓ fibres musculaire = ↓ force générée = contraction insuffisante pour effectuer le mouvement souhaité

Peut entraîner

- Difficulté à accomplir tâches quotidiennes (marcher, se lever...)
- Augmentation du risque de chutes (et de fractures)
- Perte d'autonomie
- Augmentation des complications post-opératoires



Arthrose

Arthrose

L'arthrose est une maladie chronique qui touche les articulations synoviales.

Elle se traduit par des **douleurs** accompagnées de **limitations fonctionnelles** plus ou moins importantes et d'une diminution de la qualité de vie.

Les principaux symptômes sont la douleur, le gonflement et la raideur .

Il est important de différencier l'arthrose clinique de l'arthrose radiographique.

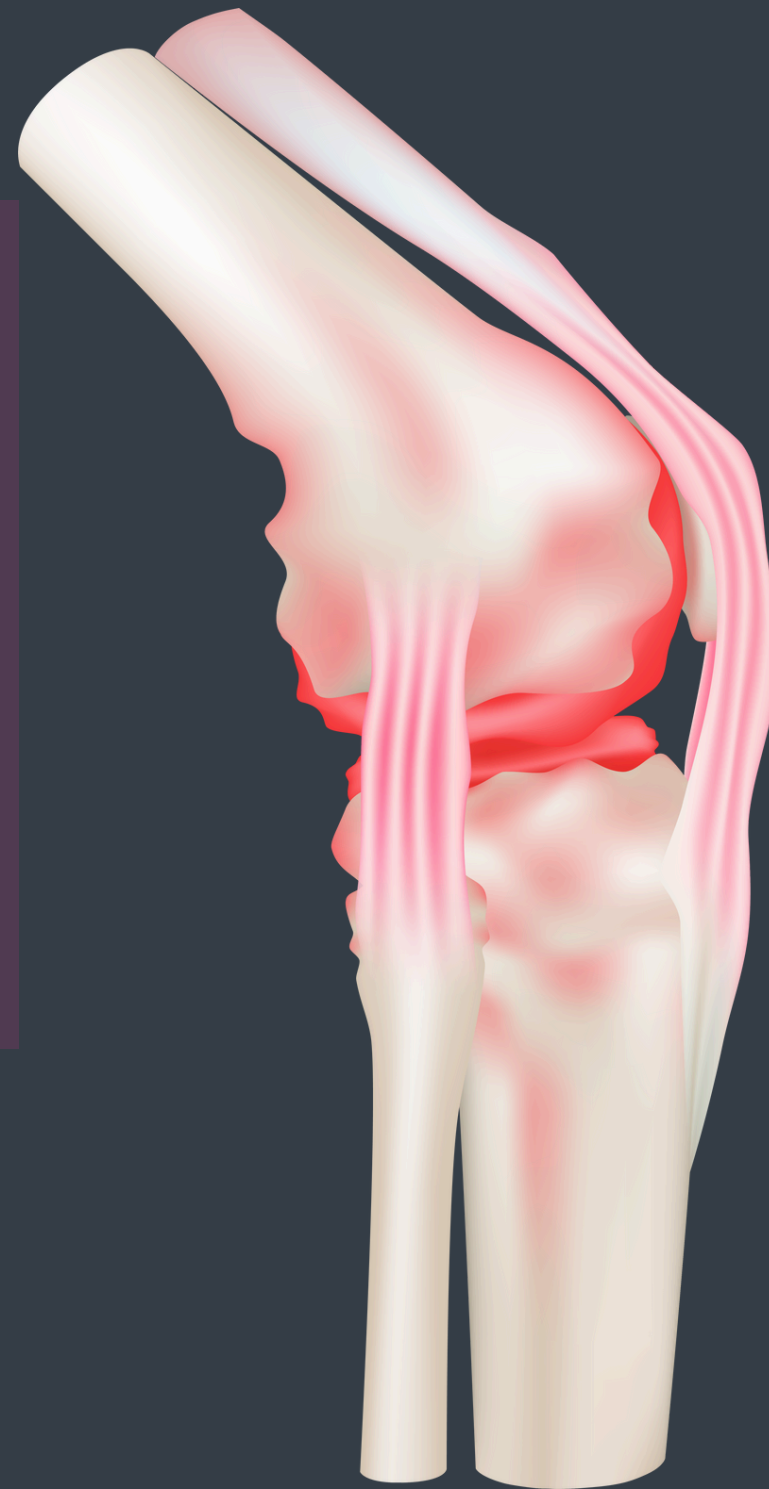
Causes de l'arthrose

Ce qu'on pensait

Usure d'utilisation

Poids/charge sur l'articulation

Blessure(s)



Ce qu'on pense maintenant

Génétique +++

**Inflammation systémique
(surpoids abdominal, syndrome
métabolique)**

Poids/charge sur l'articulation

Blessure(s)

Usure d'utilisation

Habitudes de vie +++

(sommeil, tabagisme, consommation, sédentarité, stress (cortisol))

Le saviez-vous?

Les personnes en surpoids ont au moins deux fois plus de risques de développer une arthrose du genou. Pour les personnes obèses, le risque est multiplié par quatre pour les femmes et par 5 pour les hommes.

Chez les adultes de 65 ans et plus souffrant de douleurs, l'**inactivité physique** est l'habitude de vie la plus fortement associée à une **sévérité élevée** de douleurs.

Bonne nouvelle = Neuf personnes sur dix souffrant d'arthrose du genou peuvent s'en sortir sans avoir recours à une chirurgie de remplacement de l'articulation.

L'arthrose: Est-ce vraiment de l'usure?

Bien que l'arthrose soit souvent décrite comme une condition «dégénérative», le fait d'utiliser vos articulations ne les «use» pas réellement.

Au contraire, les articulations ont besoin de bouger pour être en bonne santé. C'est plutôt la **sédentarité** qui vous place plus à risque que le fait d'être très actif.

De nombreux facteurs comme l'inactivité physique, la perte de masse musculaire, le manque de sommeil et le stress peuvent influencer la douleur associée à l'arthrose.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez contrôler un grand nombre de ces facteurs.



Habitudes de vie clé pour la gestion et la prévention de certaines conditions



Activité physique

L'activité physique des canadiens de 65+ en chiffre

Géographie	Canada (sauf les territoires) ³			
Sexe	Les deux sexes			
Indicateurs	Activité physique autodéclarée, 150 minutes par semaine, adultes (18 ans et plus) ^{7, 8}			
Caractéristiques ^{5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16}	Nombre de personnes		Pourcentage	
	2021	2022	2021	2022
Total, 12 ans et plus	16 044 100	..	53,9	..
18 à 34 ans	4 964 700	..	59,3	..
35 à 49 ans	4 207 000	..	57,8	..
50 à 64 ans	4 188 300	..	56,2	..
65 ans et plus	2 684 000	..	40,4	..

Près de **60%** des 65+ font moins de 150 minutes d'activités physiques par semaine ($\approx$ **20 minutes par jour**)

L'activité physique des canadiens de 65+ en chiffre

Seulement 27,5%

des personnes âgées 65 à 79 ans
rencontrent les directives canadiennes minimales en matière
d'activité physique

Quelques bienfaits de l'activité physique

Réduction de la **mortalité toutes causes confondues**

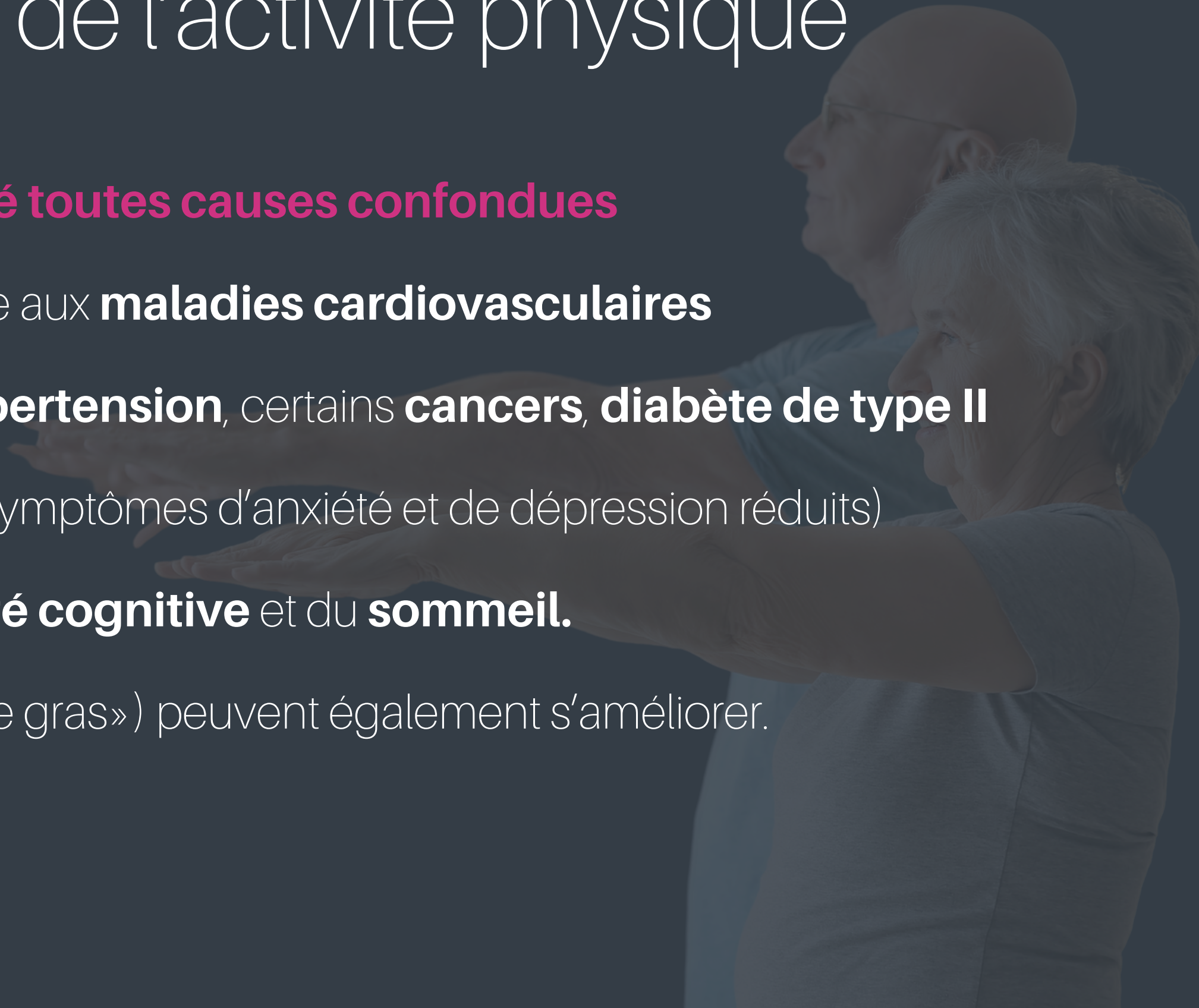
Réduction de la **mortalité** liée aux **maladies cardiovasculaires**

Réduction du risque de développer: **l'hypertension**, certains **cancers**, **diabète de type II**

Amélioration de la **santé mentale** (symptômes d'anxiété et de dépression réduits)

Amélioration de la **santé cognitive** et du **sommeil**.

Les mesures de l'adiposité («% de gras») peuvent également s'améliorer.



Quelques bienfaits de l'activité physique chez les 65+

Prévention des chutes et les blessures associées

PRÉVENTION DU DÉCLIN DE LA DENSITÉ OSSEUSE, DE LA MASSE MUSCULAIRE ET DE LA CAPACITÉ FONCTIONNELLE.

Prévenir par l'activité physique

Diabète de type II

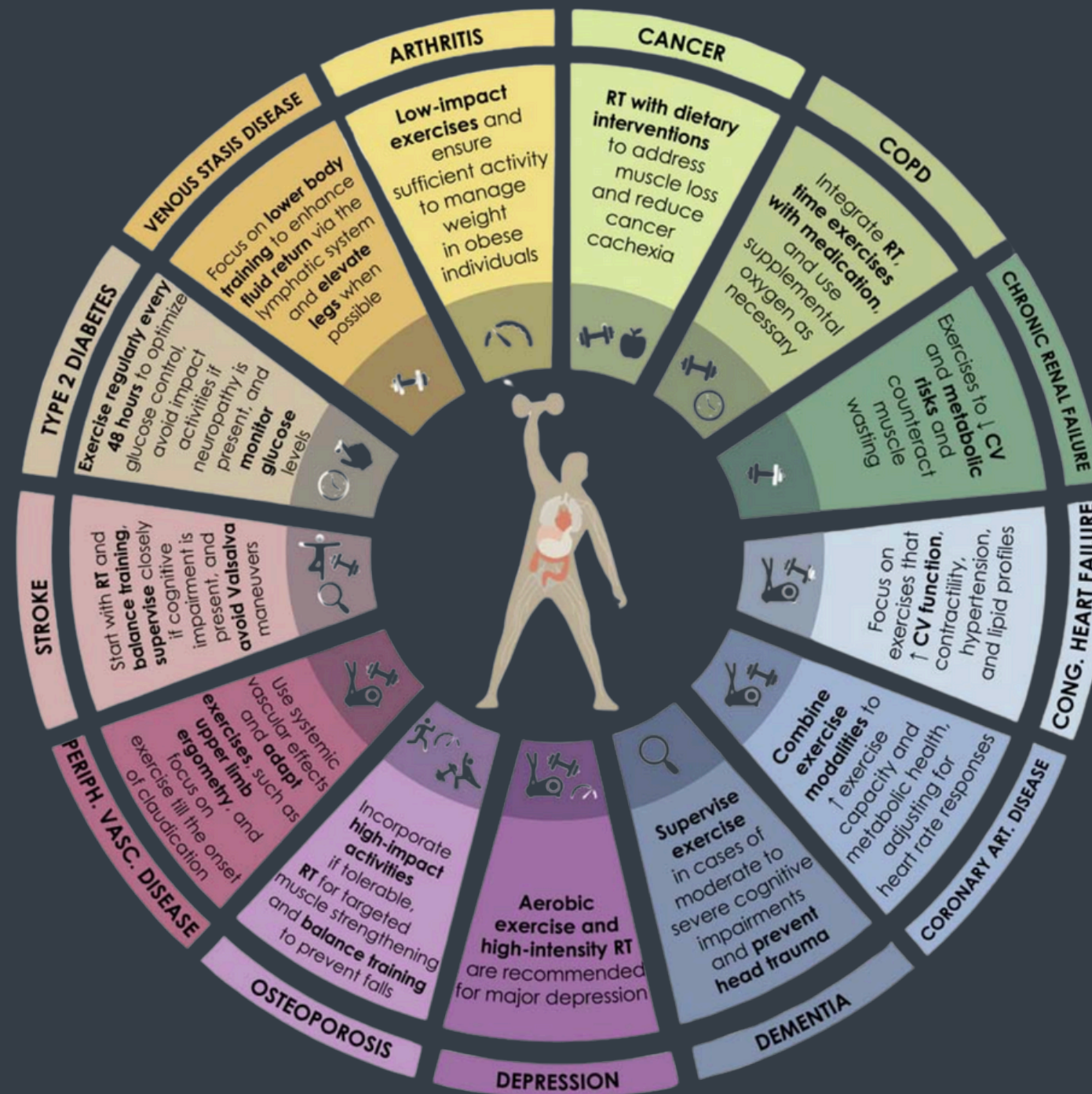
AVC

Maladie vasculaire périphérique

Ostéoporose

Dépression

Démence



Cancer

MPOC

Insuffisance rénale chronique

Maladie cardiaque congestive

Maladies coronariennes

Insuffisance veineuse

LA FRAGILITÉ

Syndrome multidimensionnel caractérisé par une **diminution des réserves physiologiques**, ce qui rend la personne âgée plus vulnérable aux facteurs de stress et augmente le risque d'issues de santé négatives.

Impact sur: fonctionnement physique, physiologique, psychologique et social



LA FRAGILITÉ

N'est pas une certitude pour tous

On peut la prévenir!



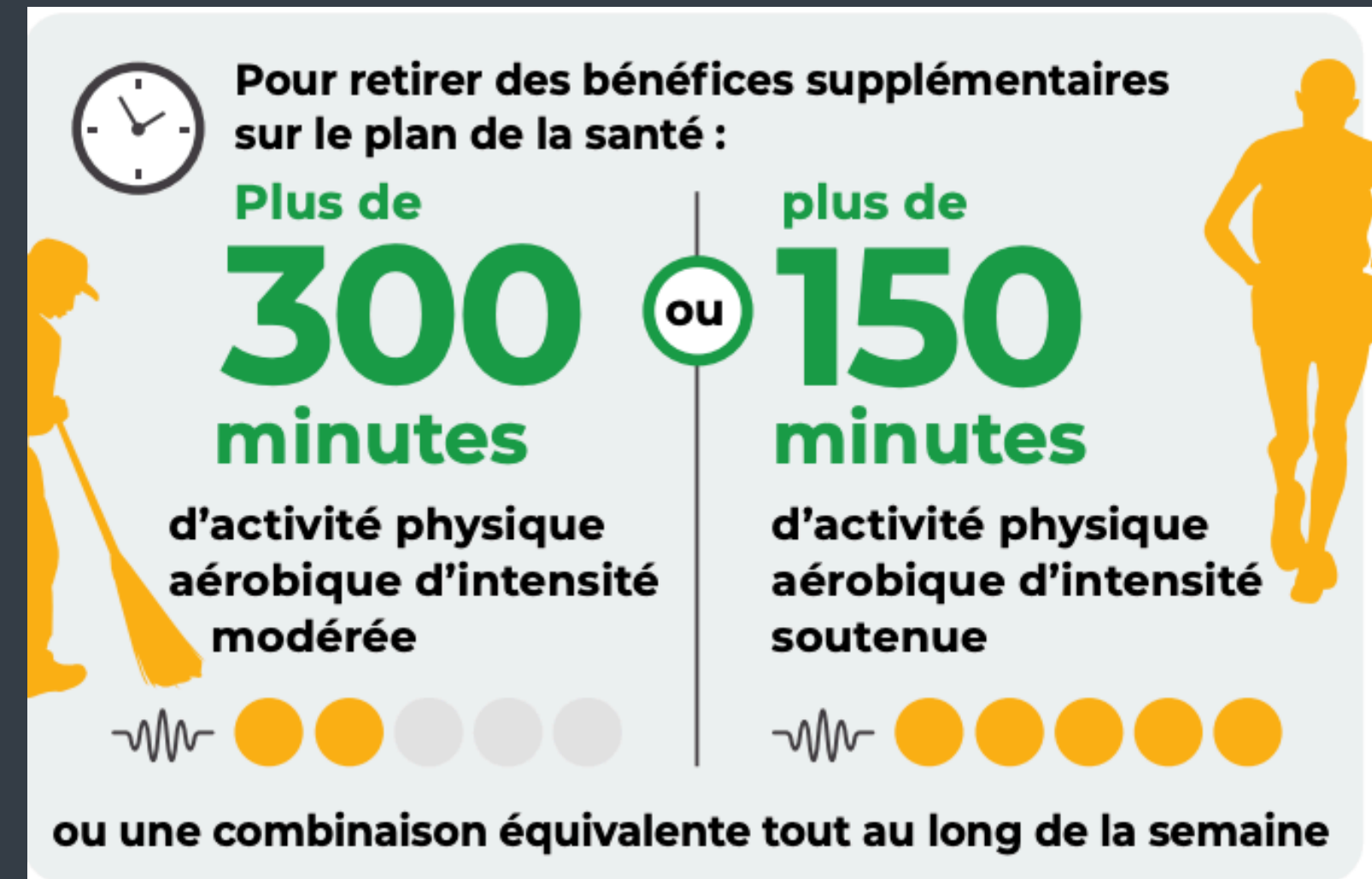
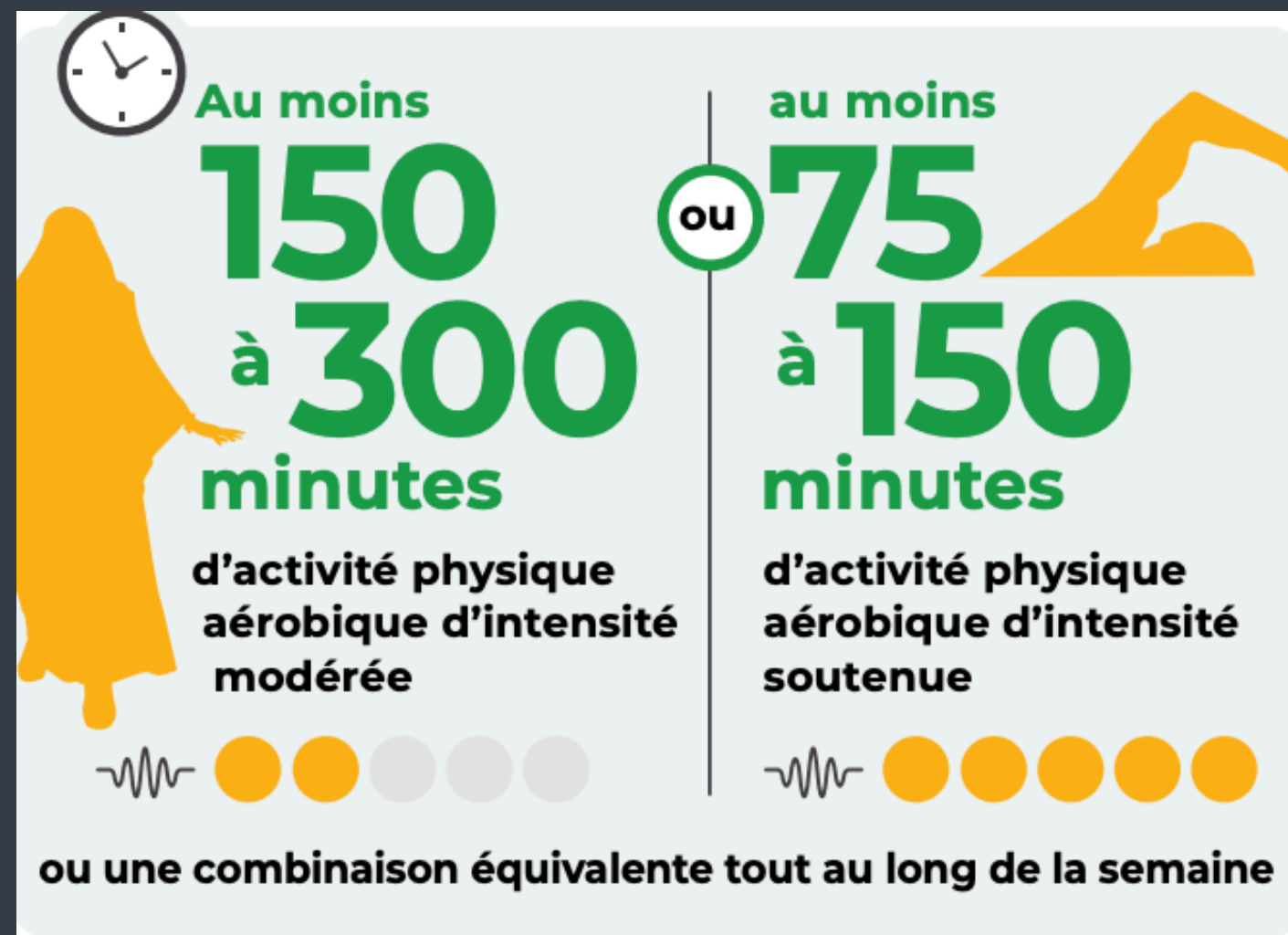
Le saviez-vous?

30% des femmes ménopausées qui subissent une fracture ostéoporotique de la hanche vont mourir dans l'année qui suit la fracture.

Chez les femme de >75 ans, un niveau faible d'activité physique augmenterait le risque de fracture de l'humérus proximal (épaule) de plus de 2x

L'incidence de fracture de la hanche est **30-50% moindre** chez les aînés avec un historique d'activité physique plus élevé par rapport à un aîné moins actif du même âge.

Recommandations de l'OMS



****à intensité modérée, vous devriez être en mesure de maintenir une conversation simple, mais il vous serait trop difficile de chanter votre chanson préférée**

Recommandations de l'OMS

**Pour retirer des bénéfices supplémentaires
sur le plan de la santé :**

Au moins



2

**fois par
semaine**

**des activités de
renforcement
musculaire d'intensité
modérée ou plus
soutenue faisant
travailler les principaux
groupes musculaires.**



L'activité physique en résistance (renforcement musculaire) est à **prioriser** chez les adultes de 65+ puisqu'elle procure **davantage de bénéfices** pour le maintien de la masse musculaire et de la densité osseuse.

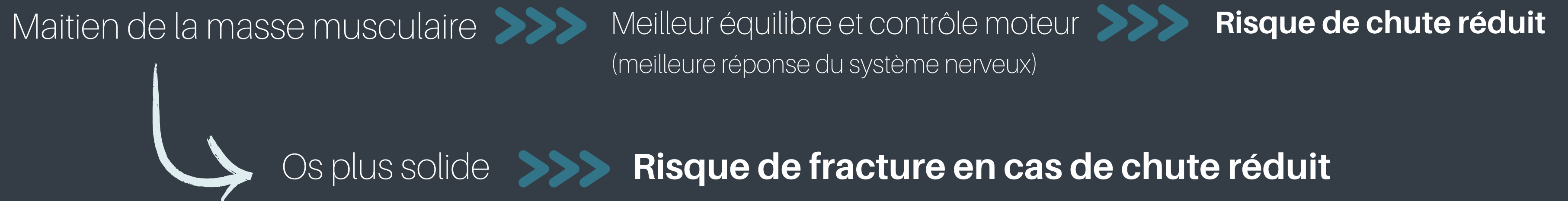


Fig. 1 Multi-systemic benefits of strength training



Renforcement musculaire: Recommandations

2-3 séances par semaine

1-3 séries de 8-12 repetitions ; cibler 8-10 grands groupes musculaires.

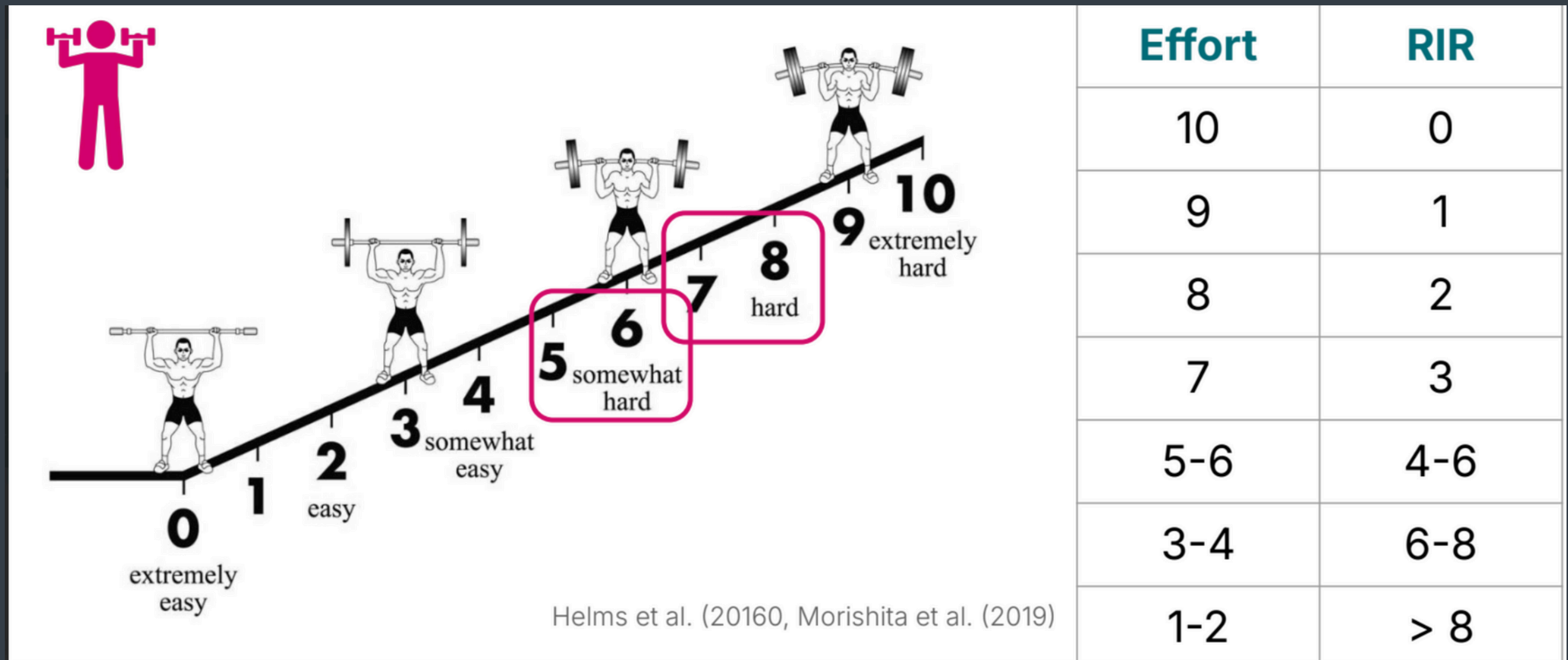
commencer à 40-60% 1RM ou 5-6/10 de perception d'effort (**4-5 répétitions en réserve**)

Augmenter progressivement l'intensité pour atteindre 70-80% 1RM ou 7-8/10 (**2-3 répétitions en réserve**) dans les 2 premières semaines d'entraînements

1-3 minutes de repos entre les séries

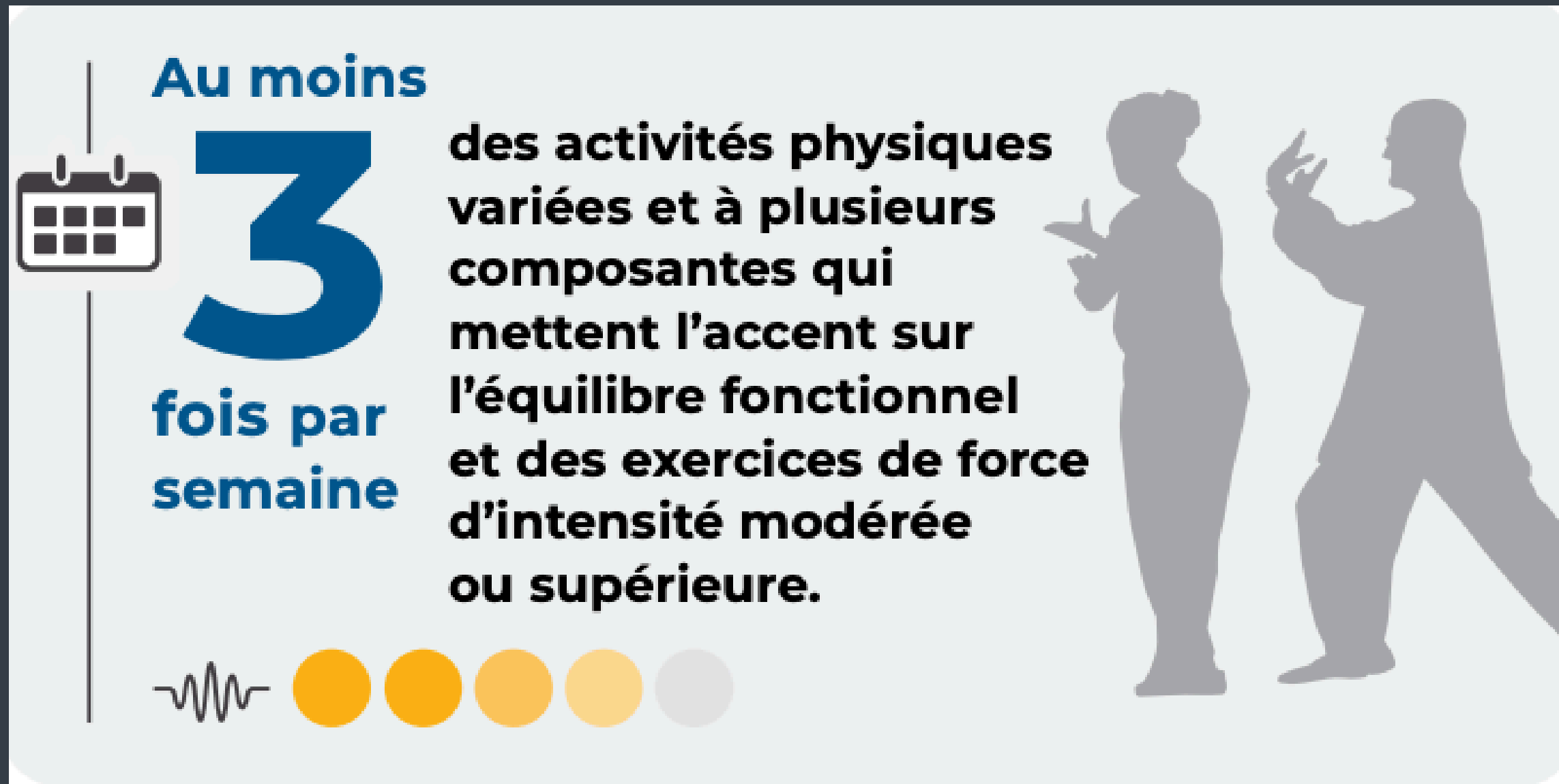
Exercices en puissance (vitesse) à 60-80% du 1RM ou 6-8/10 sur l'échelle de perception d'effort.

Mesurer l'intensité de l'effort

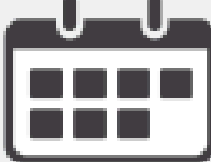


RIR = répétitions en réserve (estimé à la dernière répétition de chaque série)

Recommandations de l'OMS



Au moins



3

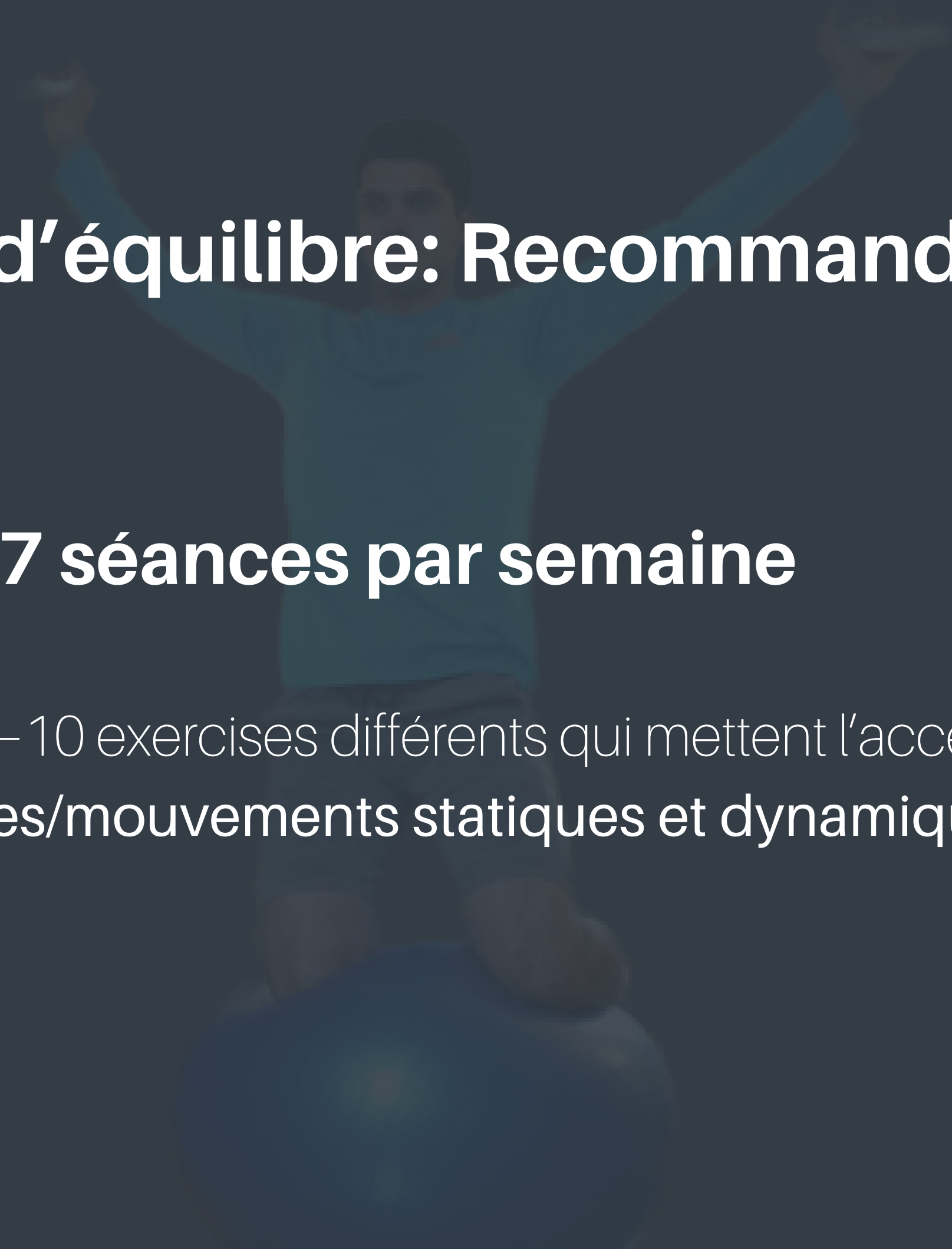
fois par semaine

des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.



*** Remplacez le mot force ci-haut par «puissance» (mauvaise traduction)



Exercices d'équilibre: Recommandations

3-7 séances par semaine

1–2 séries de 4–10 exercices différents qui mettent l'accent sur
des postures/mouvements statiques et dynamiques

Exercices d'équilibre: exemples

Tai Chi.

Mouvements de yoga ou de ballet en position debout.

Marche en tandem, marche à reculons

Se tenir sur une jambe, enjamber des objets, fentes

Marcher sur les talons et les orteils, marcher sur une surface molle comme un matelas en mousse.

Maintenir l'équilibre dans un véhicule en mouvement (ex. autobus, train), ou un objet instable (bosu)

Double tâche : Marche en tandem en récitant les mois de l'année à l'envers, lancer/attraper une balle en équilibre sur un pied.

Sauts sur place sur un pied, sauts latéraux sur un pied, amortir un saut d'une marche sur un pied.

Exercices en puissance

Puissance = Force x Vitesse

Capacité de réagir rapidement avec force

Il s'agit de l'atout qui se perd le plus tôt s'il n'est pas entretenu

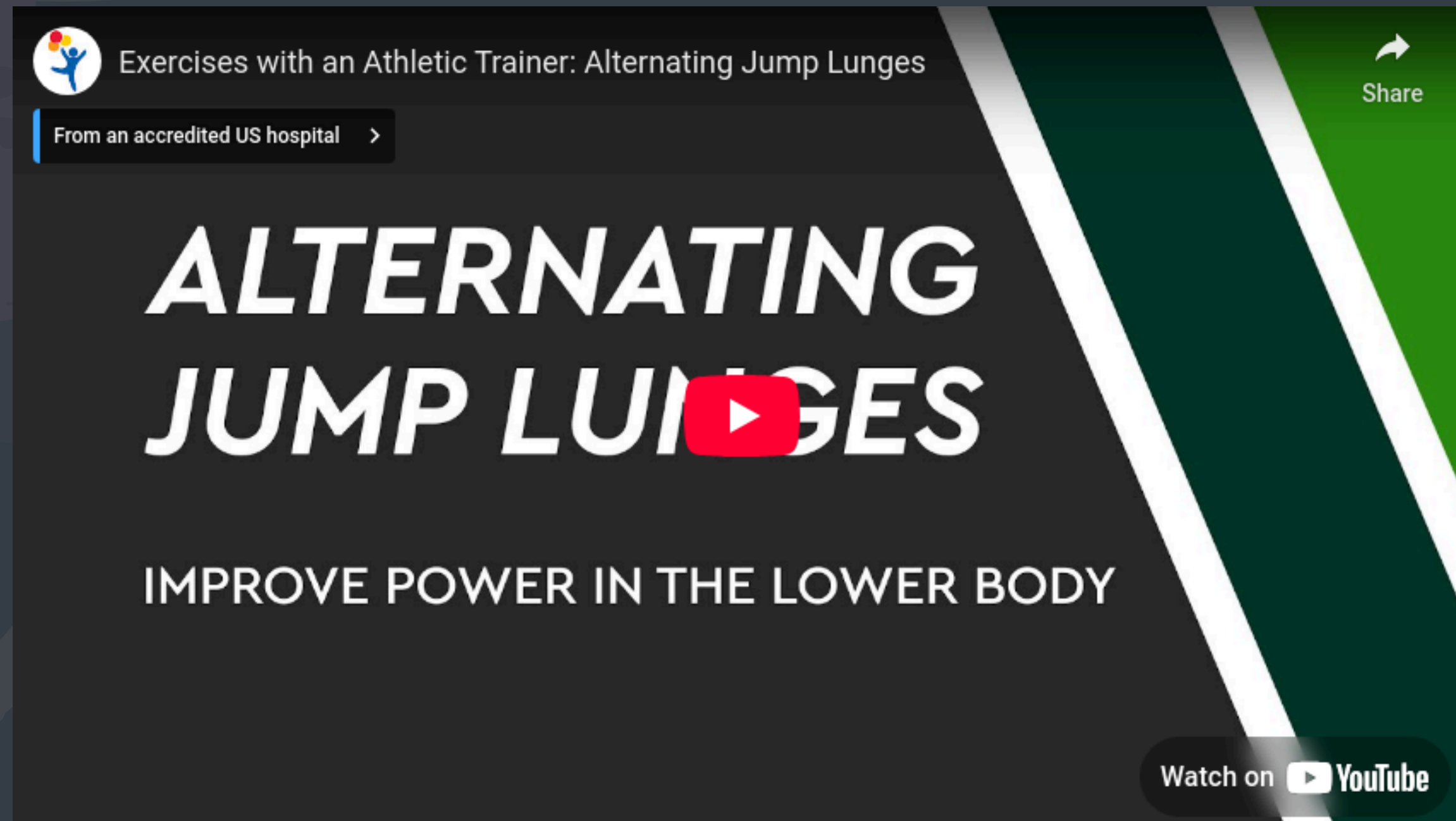
Exercices d'équilibre



Puissance: Squats Sautés



Puissance: Fentes sautées



Exercises with an Athletic Trainer: Alternating Jump Lunges

From an accredited US hospital >

**ALTERNATING
JUMP LUNGES**

IMPROVE POWER IN THE LOWER BODY

Share

Watch on  YouTube

The image is a YouTube video player thumbnail. It features a dark background with a green diagonal stripe on the right side. The title 'ALTERNATING JUMP LUNGES' is written in large, bold, white capital letters. Below the title, it says 'IMPROVE POWER IN THE LOWER BODY' in smaller white capital letters. At the top left, there is a logo for 'Exercises with an Athletic Trainer' and the text 'Exercises with an Athletic Trainer: Alternating Jump Lunges'. Below that, it says 'From an accredited US hospital' with a right arrow. At the top right, there is a 'Share' button with a right arrow icon. At the bottom right, there is a 'Watch on YouTube' button with the YouTube logo.

Puissance: Squat + lancer ballon poids



Le paradoxe du risque

Vais-je me faire mal?

Activité physique

vs

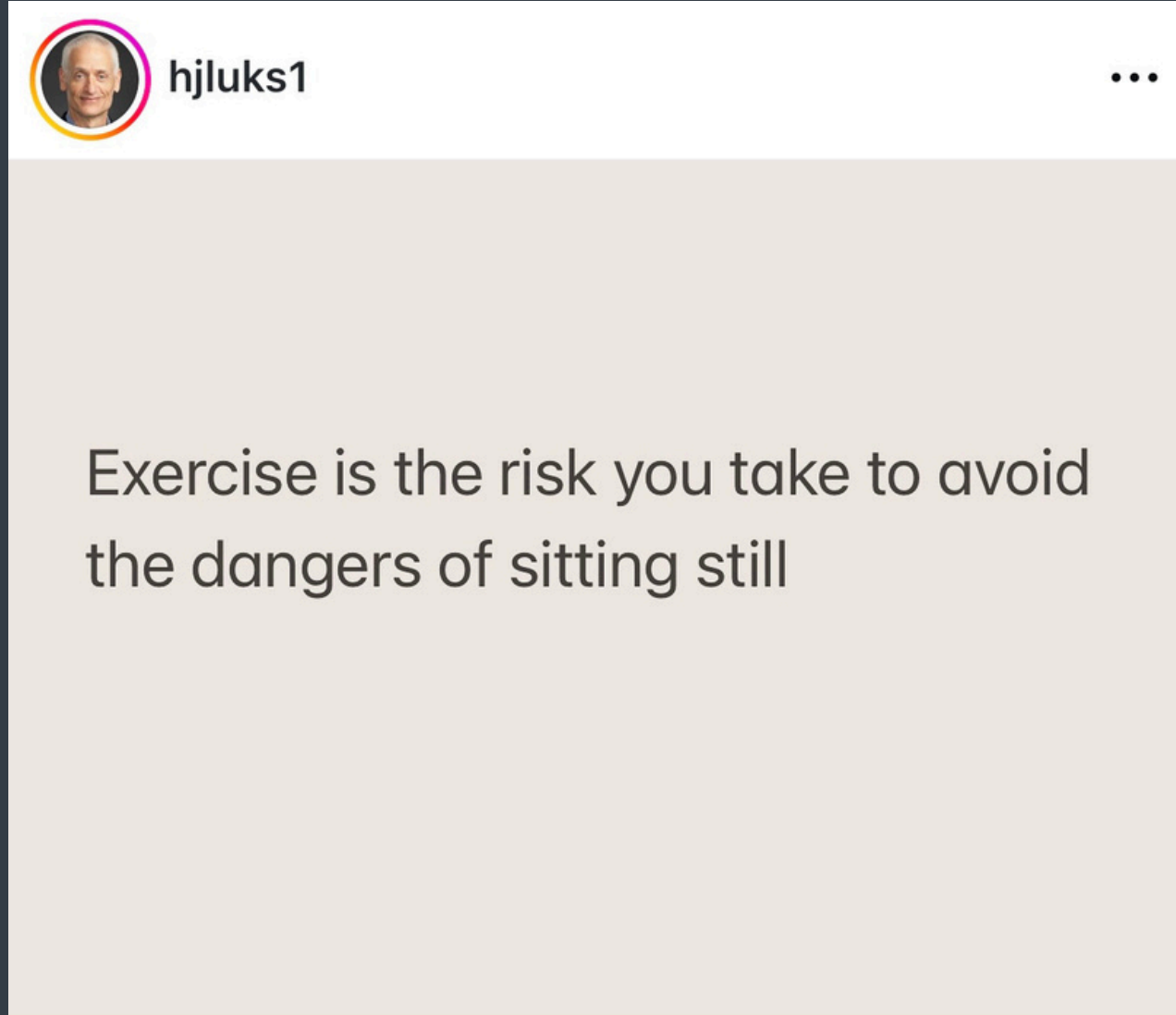
Sédentarité

↑ temporairement les risques

Pas de risque ponctuel

↓ les risques de façon
significative et à long terme

↑ grandement les risques
lorsque cumulée



Les bénéfices de l'activité physique dépassent
largement les risques qui y sont associés.

Questionnaire d'aptitude disponible gratuitement en ligne

2023 Q-AAP+

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous

Une pratique habituelle d'activité physique entraîne des avantages indéniables; la majorité des gens devrait être physiquement actif chaque jour de la semaine. La PLUPART des gens peuvent faire de l'activité physique en toute sécurité. Ce questionnaire vous permettra de savoir s'il est nécessaire de demander l'avis de votre médecin OU d'un spécialiste de l'activité physique avant de devenir plus physiquement actif.

QUESTIONS DE SANTÉ GÉNÉRALES

Lisez attentivement les sept questions ci-dessous et répondez honnêtement à chacune d'elle en cochant OUI ou NON.	OUI	NON
1) Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque ☐ OU d'hypertension ☐ ?	☐	☐
2) Ressentez-vous de la douleur à la poitrine au repos ou au cours de vos activités quotidiennes, OU lorsque vous faites de l'activité physique?	☐	☐
3) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements OU avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant un exercice physique intense).	☐	☐
4) Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autre qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension)? ÉNUMÉREZ VOS TROUBLES MÉDICAUX ICI: _____	☐	☐
5) Prenez-vous présentement des médicaments prescrits pour une maladie chronique? ÉNUMÉREZ VOS TROUBLES MÉDICAUX ET MÉDICAMENTS ICI: _____	☐	☐
6) Avez-vous présentement (ou eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou de tissus mous (muscle, ligament, ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'activité physique? Répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'activité physique présente . ÉNUMÉREZ VOS TROUBLES MÉDICAUX ICI: _____	☐	☐





Nutrition

Nutrition & ostéoporose

Calcium

- Un des principaux constituant des os
- 1200 mg par jour
- Aliments > Supplément
- Sources alimentaires: Produits laitiers, jus d'orange fortifié, soya, saumon, sardines, légumes feuillus verts foncés

Vitamine D

- Agit dans la régulation des os
- 600 à 800 UI par jour
- Supplément quotidien de 800 à 1000 UI recommandé
- Sources alimentaires: oeufs, poissons gras, lait



Nutrition & sarcopénie

Protéines

- **Besoin augmenté:** 1,0-1,2 VS 0,8 g/kg de poids corporel
- **Apport fréquent** en protéines: viser **30 g** par repas
- Sources alimentaires: viande, volaille, produits laitiers, poissons, fruits de mer, oeufs, légumineuses, noix et graines

Exemples...

Apport en
énergie &
anorexie

Nutrition & arthrose

Alimentation anti-inflammatoire

- Plusieurs diètes ont des propriétés anti-inflammatoires
- En général, alimentation pro-inflammatoire augmente l'inflammation alors que l'alimentation anti-inflammatoire a un effet plutôt neutre
- 8 principes de l'alimentation anti-inflammatoire



Nutrition & arthrose

Pour **atteindre** ou **maintenir** votre poids normal

- Écoute des signes de faim et de satiété
- Limiter la consommation d'aliments et de breuvages **denses en énergie** et **pauvres en nutriments**
- Augmenter la consommation d'aliments riches en **fibres** et en **protéines**
- Manger de petits repas fréquents

Poids **normal**
VS
Poids **santé**



Conseils pratiques à appliquer dans votre quotidien



Nutrition



Trucs pratiques - ostéoporose et sarcopénie

- Laisser votre supplément de vitamine D près de votre brosse à dent
- Avoir des aliments protéinés prêts à manger, en permanence
- Varier les sources de protéines: essayer d'inclure 2 sources par repas
- Ajouter un produit laitier au repas, au moins 1x par jour

8 trucs pratiques - Alimentation anti-inflammatoire

Inclure au menu:
smoothies,
soupes, potages,
salades

Chercher pour le
"100%" sur
l'emballage des
produits
céréaliers

Faire un
mélange du
randonneur
maison

Manger du
poisson deux
fois par semaine

Manger des
aliments source
de probiotiques:
yogourt, kéfir,
kombucha

*Faire un régime
d'élimination,
avec le support
d'un
professionnel*

Choisir des
aliments peu ou
pas transformés

Essayer les
"mocktails" prêts
à boire

Passer de la théorie à l'action

Changement

drastique

(plan d'entraînement,
diète)



Changement

graduel et
durable des
habitudes de vie

Changer ses habitudes de vie

1. Choisir UNE habitude à travailler
2. Identifier le point de départ et le point à atteindre
3. Déterminer un objectif SMART, intermédiaire
4. Élaborer des stratégies permettant l'atteinte de l'objectif
5. Lorsque maîtrisée, passer à la prochaine habitude

Accepter les **hauts comme les bas**
et laissez-vous supporter par un **professionnel** au besoin

Besoin d'un coup de pouce pour atteindre vos objectifs de santé?

Notre équipe vous orientera vers le **BON PROFESSIONNEL** au **BON MOMENT**
pour obtenir les
MEILLEURS RÉSULTATS POSSIBLES

Rabais partenaire exclusif

30% sur la consultation initiale.

10% sur toutes consultations subséquentes.



Association nationale
des retraités fédéraux
OUTAOUAIS

National Association
of Federal Retirees
OUTAOUAIS

QUESTIONS?

MERCI!

