

Visitez-nous au  
[santemc-soutiendomicile.ca](http://santemc-soutiendomicile.ca)



# DÉCONDITIONNEMENT

## SIGNES, SYMPTÔMES ET SOLUTIONS

[santemc-soutiendomicile.ca](http://santemc-soutiendomicile.ca)

Vous cherchez du soutien dans votre région?


**514 630-2239**

**Courriel : Pierrefonds, Lac-Saint-Louis :**  
[guichetsapaodi.comtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:guichetsapaodi.comtl@ssss.gouv.qc.ca)

**Courriel : Dorval, Lachine, LaSalle :**  
[guichetsapadll.comtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:guichetsapadll.comtl@ssss.gouv.qc.ca)



Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec 

Avec le financement de



Santé  
Canada Health  
Canada

Québec 



## LES PERSONNES ÂGÉES SONT PARTICULIÈREMENT EXPOSÉES AU RISQUE DE DÉCONDITIONNEMENT.

### Signes annonciateurs de déconditionnement :

- Mauvaises habitudes alimentaires.
- Diminution de la force ou de l'équilibre entraînant des problèmes à marcher.
- Distance de marche réduite.
- Difficulté à monter les escaliers.
- Perte de mémoire et confusion.
- Essoufflement à l'activité.
- Incapacité à entretenir votre maison et à faire vos activités physiques habituelles.

**Est-ce que vous ou un proche traversez une longue période d'inactivité?**

**Ce manque d'activité peut être causé par une période de repos au lit en raison d'une blessure ou d'une maladie ou à de l'isolement social relié à des limitations physiques, à un accès limité au transport ou même à de mauvaises conditions météorologiques.**

Un mode de vie sédentaire peut entraîner une diminution de la force musculaire en raison du manque de mouvement et d'exercice. Il peut également être responsable d'une diminution des capacités mentales liée à une stimulation intellectuelle et sociale réduite. Ces pertes peuvent affecter votre capacité à accomplir des tâches et des activités de la vie quotidienne, réduisant ainsi votre autonomie tout en augmentant le risque de chutes et de fractures.

## LES EFFETS DU DÉCONDITIONNEMENT SONT GÉNÉRALEMENT RÉVERSIBLES, MAIS LA PRÉVENTION EST LA MEILLEURE OPTION.

### Voici ce que vous pouvez faire :

- Continuez à faire vos activités quotidiennes : hygiène personnelle, habillage, ménage, lessive, jardinage, etc.
- Adoptez une alimentation équilibrée et suffisante.
- Restez hydraté - buvez suffisamment d'eau.
- Bougez et marchez autant que possible ; si vous habitez dans un grand immeuble, marchez dans les couloirs et prenez les escaliers.
- Poursuivez vos activités physiques : exercices modérés d'aérobic axés sur l'équilibre et la musculation. Veillez à consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme.
- Maintenez les contacts avec vos amis et votre famille en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.
- Gardez votre cerveau actif en lisant, en acquérant de nouvelles compétences, en faisant des jeux de mots ou en développant de nouveaux passe-temps.

**Si vous ou une personne de votre entourage souffrez déjà des effets du déconditionnement, il est important d'en parler avec des professionnels de la santé. Des services sont disponibles auprès des services de santé et des services sociaux et des organismes communautaires pour vous aider à reprendre vos activités habituelles.**

