

VIEILLIR AVEC FIERTÉ

2014

projet des étudiants
en pharmacie

Université de Montréal

Introduction

Nous sommes un groupe d'étudiants de premier cycle en pharmacie (Pharm. D) de l'Université de Montréal. Dans le cadre d'un projet de service à la communauté sans but lucratif en collaboration avec le RQASF, nous avons produit un calendrier sous le thème «vieillir avec fierté» sans avoir recours à la chirurgie esthétique.



Le but de ce projet est de sensibiliser les femmes sur les bienfaits d'un **équilibre physique et mental** sur la santé. Nous avons réalisé ce calendrier à partir de modèles de femmes âgées de 40 ans et plus qui se sentent bien dans leur peau, et le laissent transparaître à partir d'une photo et d'un bref témoignage. En complément, nous avons pris soin d'insérer à chaque mois quelques commentaires de nos modèles et, à la fin du calendrier, des capsules santé. Avec ce projet, nous voulons aider les femmes à accepter le processus du vieillissement sans avoir recours aux techniques anti-âges. De plus, nous voulons donner de l'information et des trucs santé qui peuvent être intégrés dans le quotidien. Ce projet a été réalisé en collaboration avec le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) tout au long de notre année scolaire.

Remerciements

Nous voulons remercier toutes les personnes qui ont collaboré à la réalisation de ce merveilleux projet.

Nos modèles :

Lily
Yaping
Diane
Constance
Denyse
Carole
Mariette
Viviane
Céline
Renée
Suzanne
Mireille
Monique

Michèle Normandeau et Caroline Robitaille, responsables de formation professionnelle

Photographes: Geneviève Arruda, Zhen Wang, Matthieu Amalric

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes dont Mme Lise Goulet, Mme France Doyon et Mme Isabelle Mimeault

Validation des capsules santé:

Dre Madeleine Tremblay, médecin consultante
Jessica Beaudoin, nutritionniste
Marie-Cristine Gagnon, B. Sc. kinésiologie

Ajustements photographiques:
Laurence Tremblay
(514) 944-2162,
lolotremblay@hotmail.com



Mariette et Viviane, 58 et 61 ans

Montréal, Longueuil

« Dans la quarantaine, j'ai senti le besoin de laisser mes cheveux au naturel, sans coloration. Je n'ai jamais regretté ce choix qui a eu un effet de bien-être.

Vieillir, pour moi, est synonyme de vivre et c'est un privilège.



Saviez-vous que ? Les omégas-3 sont une catégorie d'acides gras qui protègent contre le déclin cognitif et qui réduisent les symptômes de dépression. Pour plus d'information, consultez la capsule 4 à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Janvier 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
			1 Jour de l'an	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Yaping,
43 ans
Montréal

J'essaie de faire plus attention à mon alimentation, je mange peu de choses frites. J'essaie de manger moins de viande et plus de légumineuses.

Saviez-vous que? Le système immunitaire tend à s'affaiblir avec l'âge. Certains aliments tels que les champignons, l'ail, les échalotes et les oignons stimulent l'organisme grâce à leur activité antimicrobienne. Pour plus d'information, consultez la capsule 5 à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Février 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4 Journée mondiale contre le cancer	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 Journée Internationale Tolérance Zéro aux mutilations génitales féminines et excision
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Denyse, 80 ans
St-Lambert

*Il faut prendre la
vie un jour à la fois.
Ne pas se stresser
par le passé et
prendre la vie comme
elle vient.*



Saviez-vous que ? Une longue période de stress psychologique réduirait la vie des cellules et dérèglerait le métabolisme hormonal. Ceci pourrait provoquer un vieillissement prématuré de dix ans. Pour plus d'information, consultez la capsule 8 à la fin calendrier.

Université 
de Montréal

Mars 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8 Journée de la femme
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Céline, 55 ans

Longueuil

Ma recette pour bien vieillir: Tai-chi, marche et ski de fond pour le cardio, sorties culturelles et lecture.



Saviez-vous que? Lire, écrire, jouer à des jeux de société et même aller au théâtre permettent au cerveau de rester en bonne santé cognitive. Pour plus d'information, consultez la capsule 9 à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Avril 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 Vendredi Saint	19
20 Pâques	21 Lundi de Pâques	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Monique, 64 ans

Amos



*Je me couche tôt et
je me lève tôt, je bois
beaucoup d'eau et je
ne fume pas.*

Saviez-vous que ? Une fois qu'on arrête de fumer, notre corps commence à se libérer des produits nocifs qu'il avait accumulés au cours des années. Pour plus d'information, consultez la capsule 8 à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Mai 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
				1	2	3
4	5	6 Journée internationale sans diète	7	8	9	10
11 Fête des mères	12	13	14	15	16	17
18	19 Fête de la reine	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Journée mondiale sans tabac

Lily, 45 ans
Montréal



« Ce sont surtout les complications des chirurgies esthétiques qui me font un peu peur, j'aime mieux vieillir en santé que d'endommager mon corps. »

Saviez-vous que ? Les chirurgies esthétiques comportent plusieurs risques tels que les malaises postopératoires dans la région opérée, les risques anesthésiques, les risques cicatriciels, les complications vasculaires et hémorragiques et les risques infectieux. Consultez les capsules complètes à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Juin 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6 Journée sans maquillage	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Fête des pères	16	17	18	19	20	21
22	23	24 Saint-Jean Baptiste	25	26	27	28
29	30					

Renée, 52 ans

Laval



« Je pratique
régulièrement des
activités extérieures
telles que la
randonnée en
montagne, le vélo et
le ski de fond. »

Saviez-vous que ? Après 25 ans, la masse musculaire fond de 3 % à 5 % par décennie. Toutefois, avec un entraînement approprié et régulier, n'importe qui peut augmenter sa force musculaire. Pour plus d'information, consultez la capsule 1 à la fin calendrier.

Université 
de Montréal

Juillet 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1 Fête du Canada	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Carole, 53 ans

Amos



« Vieillir est un processus normal dans le quotidien de tout le monde. »

Saviez-vous que ? Les aliments riches en antioxydants comme les vitamines C et E protègent contre les effets néfastes liés au vieillissement. Pour plus d'information, consultez la capsule 2 à la fin du calendrier.

Université  de Montréal

Août 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Constance, 53 ans

Amos



« Je garde la santé en maintenant un équilibre entre les folies de la vie courante, les activités physiques et le temps pour soi. »

Saviez-vous que ? Les suppléments vitaminiques peuvent prévenir certaines maladies comme le cancer, l'ostéoporose ou les maladies vasculaires. Pour plus d'information, consultez la capsule 3 à la fin calendrier.

Université  de Montréal

Septembre 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	1 Fête du travail	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 Journée mondiale du coeur	30				

Diane, 54 ans
Montréal

*Je me sens
comme du bon
vin, plus je
vieillis, plus j'ai
le goût de mordre
dans la vie.*

Saviez-vous que ? L'ostéoporose correspond à la fragilisation des os et apparaît surtout vers l'âge de 65 ans. Heureusement, l'exercice physique, une alimentation riche en calcium ainsi qu'un apport suffisant en vitamine D permettent de diminuer les risques de cette maladie. Pour plus d'information, consultez la capsule 7 à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Octobre 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 Action de grâce	14	15	16	17	18 Journée mondiale de la ménopause
19	20 Journée mondiale de l'ostéoporose	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Suzanne, 49 ans

Jonquière

L'arrivée de ces petites lignes de vie près des yeux me fait sourire puisqu'elles me rappellent tout le chemin que j'ai parcouru pour en arriver jusqu'ici aujourd'hui. »

Saviez-vous que ? La ménopause est inévitable chez les femmes, mais il y a tout de même des façons de réduire quelques symptômes tels que les bouffées de chaleur. En effet, boire beaucoup d'eau, manger des collations santé entre les repas et diminuer la consommation de sucre concentré contribuent favorablement à ce phénomène. Pour plus d'information, consultez la capsule 6 à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Novembre 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 Jour du souvenir	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 Journée internationale contre la violence à l'égard des femmes	26	27	28	29
30						

Mireille, 67 ans

Beloeil



« Je ne pense pas à mes 67 ans, mais plutôt à la belle vie que je mène avec mon amoureux. »

Saviez-vous que ? Les études montrent que les personnes âgées de 50 ans à 70 ans qui continuent à avoir une vie sexuelle active vivent plus vieux, en meilleure santé et plus heureux. Pour plus d'information, consultez la capsule 8 à la fin du calendrier.

Université 
de Montréal

Décembre 2014

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 Noël	26	27
28	29	30	31			

Capsule 1 Activité physique

Selon Anne Fabiny, gérontologue de l'université de Harvard,

"L'activité physique est ce qui se rapproche le plus de la fontaine de Jouvence !"

L'activité physique

- Diminue le risque d'être affecté par plusieurs maladies telles le diabète, le cancer, la maladie d'Alzheimer, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, la dépression, etc.
- Maintient les os en santé, aide à conserver la vitalité et l'indépendance jusqu'à un âge avancé et améliore l'humeur et le fonctionnement mental.

10 bienfaits de l'activité physique

- Donne de l'énergie
- Améliore l'humeur
- Prévient les risques de maladies cardiovasculaires
- Diminue le stress et permet une meilleure relaxation
- Améliore les nuits de sommeil
- Augmente la confiance en soi
- Amusant et divertissant
- Améliore la qualité de la vie sexuelle
- Réduit la perte d'autonomie à long terme
- Permet de vieillir en santé

5 astuces pour passer à l'action

- Se fixer des objectifs RÉALISTES
- Commencer petit à petit
- Choisir une activité stimulante
- Se trouver un partenaire
- S'amuser !!!

Capsule 1 Suite...

Plusieurs façons de bouger ?

- L'entraînement, sous la supervision d'un professionnel, peut se faire sur des appareils, ou à l'aide d'activités comme le yoga, le pilates, la gymnastique, le Tai Chi, la danse, etc.
- La pratique de yoga à long terme améliorerait la qualité de vie des personnes de plus de 65 ans.
- Les activités quotidiennes, comme marcher, monter et descendre les escaliers, jardiner (particulièrement bienfaiteur), faire le ménage et les courses, jouer avec les enfants, sont de bonnes façons de rester actif.
- Pour augmenter la masse musculaire, des exercices avec des poids libres ou barres d'entraînement peuvent être faits dans un centre de conditionnement physique.

Rappelons qu'il n'est pas nécessaire de s'épuiser.

Rester actif au quotidien, au moins **30 minutes** par jour suffit !

L'activité physique améliore non seulement la santé, mais elle donne aussi l'envie de modifier positivement les autres habitudes de vie.

Quand on est actif, on mange mieux, on boit plus d'eau, on dort mieux, etc.
Bref, on est mieux à tous les niveaux !

Capsule 2 Antioxydants

- Les aliments riches en antioxydants permettent de protéger contre les effets du vieillissement.
- L'effet des antioxydants est notamment visible sur la peau. D'ailleurs, il suffit de voir le teint d'un fumeur, dont le niveau d'antioxydants est faible.

Que sont les antioxydants ?

Ce sont des composés qui aident à protéger les cellules du corps des déchets néfastes produits par l'organisme et provenant de l'extérieur (fumée de combustion, produits chimiques, poussière, digestion des aliments, etc.). La vitamine C, la vitamine E, le sélénium et les caroténoïdes sont des exemples d'antioxydants.

Dans quels aliments trouve-t-on les antioxydants*** ?

- On en trouve dans les fruits et légumes.
- La vitamine C : dans les agrumes, les fraises, les kiwis.
- La vitamine E : dans les amandes, les arachides et les légumes verts (épinards).
- Certains caroténoïdes dans les fruits et légumes les plus colorés (oranges, rouges et verts).

Capsule 3 Vitamines

Les suppléments en vitamines et en minéraux, sont-ils nécessaires ?

- Selon plusieurs experts, l'alimentation de la population nord américaine ne contient pas suffisamment de vitamines et de minéraux nécessaires au maintien d'une bonne santé.
- Les suppléments vitaminiques peuvent prévenir certaines maladies comme le cancer, l'ostéoporose ou les maladies vasculaires.
- Selon les experts, les suppléments multivitaminés sont économiques et sécuritaires et ils devraient faire partie des habitudes alimentaires des adultes.

À qui les multivitamines pourraient être particulièrement bénéfiques ?

Personnes de plus de 60 ans;
Les fumeurs (plus de 7 cigarettes par jours);
Les personnes ayant plus de 2 consommations d'alcool par jour de façon régulière;
Les personnes suivant une diète avec certaines restrictions alimentaires (ex: les végétaliens qui ont un régime végétarien strict, sans produit animal);
Les personnes ayant une alimentation déficiente en certains nutriments (fruits, légumes, produits laitiers, grains entiers, etc).

Capsule 4 Omégas

Que sont les oméga-3 et où les trouve-t-on ?

Il s'agit d'acides gras polyinsaturés que l'on retrouve, entre autres, sous les formes EPA et DHA. Mais attention, ce sont des acides gras utiles pour une bonne santé! Ils se retrouvent dans les matières grasses comme l'huile de poisson, les noix et l'huile de graines de lin.

Il existe d'autres types d'omégas comme les 6 et 9. On les retrouve par exemple dans la viande, les oeufs (oméga-6) et dans l'huile d'olive et les noix (oméga-9).

Quels sont les effets bénéfiques des oméga-3^{***} ?

- Effet protecteur contre le déclin cognitif associé à l'âge
- Aident à réguler la tension artérielle en améliorant l'élasticité des vaisseaux. Ils favorisent les réactions immunitaires et sont anti-inflammatoires.
- Peuvent réduire certains symptômes de dépression chez les personnes âgées
- Il est préférable de consommer les oméga-3 dans l'alimentation plutôt que dans des suppléments.

Ratio Oméga-6/Oméga-3

L'alimentation des canadiens est habituellement plus riche en oméga-6 qu'en oméga-3. Le ratio est donc souvent plus élevé que ce qui est recommandé. On devrait plutôt favoriser une alimentation riche en oméga-3. La diminution du ratio permet de réduire le développement de maladies cardiovasculaires.

Capsule 5 Alimentation

Selon le Guide Alimentaire Canadien*:

- 7-10 portions de fruits et légumes;
- 6-8 portions de produits céréaliers;
- 2-3 portions de produits laitiers;
- 2-3 portions de viandes et substituts
- Limiter la consommation d'aliments sucrés, salés et de sources de gras saturés comme les viandes rouges et la peau de poulet.

*Les portions peuvent varier selon l'âge et le sexe.

Il existe plusieurs substances antioxydantes^{***} dans les aliments, mais elles ne se retrouvent jamais toutes dans un seul aliment. D'où l'importance de privilégier la variété de nos menus. Consommer régulièrement les aliments suivants:

- Caroténoïdes : orange, courge, poivrons, etc.;
- Fibres : fruits, légumes et grains entiers;
- Flavonoïdes ; thé, raisin, chocolat noir, haricots secs, etc.;

Suite...

- Indoles : chou, brocoli, navet, etc.;
- Lycopène : tomate, melon d'eau, pamplemousse rose ou rouge* etc.;
- Vitamine C : orange, kiwi, poivron vert, brocoli, betterave, cantaloup, etc.;
- Vitamine E : avocat, asperge, noisette, amande, etc.

Capsule 6 Ménopause

- Elle survient environ vers l'âge de 50 ans. Il s'agit d'un arrêt de la production d'hormones par les ovaires et une absence d'ovulation. Elle correspond à un arrêt des menstruations pour une durée de 12 mois consécutifs.
- Certaines manifestations peuvent apparaître et sont variables d'une femme à l'autre. Certaines expérimentent des bouffées de chaleurs, des sueurs nocturnes, de la fatigue, des perturbations du sommeil ou des troubles de l'humeur.

- La ménopause est le fruit d'une « **évolution naturelle** » selon Passeport Santé (<http://www.passeportsante.net/>). Il s'agit d'un processus normal et il ne faudrait pas s'inquiéter de son arrivée.
- Il existe certaines mesures que l'on peut adopter, au niveau de l'alimentation, du mode de vie et de l'activité physique, afin d'aider à vivre cette transition. Celles-ci n'empêchent pas l'apparition de la ménopause, bien entendu, mais peuvent diminuer la sévérité des symptômes et modifier leur nature.
- On suggère de favoriser une alimentation bonne pour le cœur et les os et de suivre le Guide Alimentaire Canadien (7 à 8 portions de fruits et légumes, aliments faibles en gras saturés et en gras trans, riches en fibres alimentaires et boire 6-8 verres d'eau par jour en ne se fiant pas seulement à sa soif).

Capsule 6 Suite...

- Il existe également des médicaments que l'on peut prendre pour les manifestations de la ménopause, comme l'hormonothérapie et certains produits de santé naturels. L'hormonothérapie peut être recommandée pour les femmes qui présentent des symptômes modérés à graves. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour plus d'information***. Elle aide à rééquilibrer l'organisme une fois que les ovaires aient cessé de produire des hormones. Un programme d'hormonothérapie peut comprendre l'utilisation d'œstrogènes seulement ou une combinaison d'œstrogènes et de progestatifs.

- Il est aussi important d'établir un horaire d'activité physique varié, avec des exercices d'endurance et posturaux, des étirements et de la musculation. Cela toujours afin de maintenir les articulations et le cœur en bonne santé ainsi que pour conserver une vision positive de la vie.

→ Pour plus d'information, consultez le site de la Société des obstétriciens gynécologues du Canada :

www.mamenopause.ca

→ Nouveau site du RQASF sur la question

<http://rqasf.qc.ca/menopause/>

Capsule 7 Ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une faible masse osseuse et une détérioration du tissu osseux. Cette condition augmente le risque de fractures surtout au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale et des poignets. Elle touche plus souvent les personnes âgées de 65 ans et plus, mais peut survenir plus tôt.

La cause de la maladie est inconnue, mais il y a certains facteurs prédisposants:

- Fracture de la hanche chez un parent
- Emploi prolongé de glucocorticoïdes (prednisone)
- Polyarthrite rhumatoïde
- Tabagisme actif
- Forte consommation d'alcool (plus de 3 verres par jour)
- Perte de poids majeure
- Chutes récurrentes au cours des 12 derniers mois
- et plusieurs autres.

Trois mesures préventives essentielles :

- l'exercice physique
- une alimentation riche en calcium
- un apport suffisant en vitamine D.

Pour plus d'information, consultez le site de l'organisme:
osteoporosecanada.ca

Capsule 7 Suite...

L'exercice physique réalisé étant jeune et adolescent permet de se constituer un squelette solide et puissant. Il est très important de maintenir un horaire d'activités physiques à l'âge adulte. Il est aussi recommandé de faire des exercices^{***} visant à améliorer:

- l'équilibre et la coordination
- la posture.

Il est également suggéré de faire des exercices:

- avec mise en charge
- dont les pieds et les jambes soutiennent le corps
- contre résistance.

Quant à l'alimentation, on recommande^{***}:

- Des légumes vert foncés (brocoli, choux de bruxelles).
- Des produits laitiers ou à base de soya
- Du saumon et de la sardine

La vitamine D est essentielle pour la santé des os et des dents, car elle augmente l'absorption du calcium dans l'intestin et participe à sa fixation au niveau des os. On peut la retrouver en petite quantité dans l'alimentation (ajoutée au lait par exemple) et elle est synthétisée par la peau, lorsque celle-ci est exposée au soleil. Cependant, ces sources ne suffisent pas à combler les besoins recommandés, c'est pourquoi on doit souvent prendre un supplément de 800 à 1200 UI par jour.

Le traitement de l'ostéoporose est basé sur les suppléments de calcium et de vitamine D, qui sont essentiels pour réduire la perte osseuse et le remodelage osseux, ainsi que les médicaments qui ralentissent la perte osseuse.

Par contre, il est important de vérifier s'il y a interaction avec vos médicaments avec votremédecin ou votre pharmacien.

Capsule 8 Espérance de vie en bonne santé

On parle souvent de l'espérance de vie en nombre d'années, mais il faudrait plutôt s'attarder sur l'**espérance de vie en santé**. La qualité de vie est importante et elle doit être, dans la mesure du possible, maintenue le plus longtemps. Vieillir en santé est donc tout un défi et il faudrait être prêt à faire certaines modifications dans nos habitudes de vie pour atteindre cet objectif.

De nombreux facteurs peuvent permettre de gagner des années de qualité de vie. On parle souvent de l'activité physique, de la nutrition, (qui sont évoquées dans les autres capsules du calendrier), de l'abstinence du tabac, de la consommation d'alcool modérée, de la vie affective et du soutien social ainsi que de la gestion du stress.

La fondation canadienne des maladies du cœur et de l'AVC recommande de pratiquer au moins 30 minutes d'**activité physique modérée à vigoureuse** par jour, en segments de 10 minutes ou plus. Selon la fondation, «n'importe quelle activité physique aura un impact sur votre santé cardiovasculaire, même la marche ou la danse.» Celle-ci propose aussi des conseils pour vous aider à rester actives.

Une **alimentation saine**, nutritive et équilibrée aide à contrôler votre poids, votre pression artérielle, votre glycémie et votre cholestérol, tout en améliorant votre bien-être en général. Le Guide alimentaire canadien est la référence à ce sujet.

Capsule 8 Suite...

Le fait de **fumer** ou d'être exposé à la fumée secondaire peut augmenter nos risques de maladie du cœur, de cancer ou d'AVC. Une fois qu'on arrête de fumer, notre corps se libère des produits nocifs qu'il avait accumulés au cours des années. On estime, selon la fondation canadienne des maladies du cœur et de l'AVC, que «quinze ans après vous être libéré du tabac, vos risques de décès sont presque les mêmes que ceux des non-fumeurs». Ce même site fournit des conseils et des ressources pour aider les fumeurs à cesser de fumer.

Un niveau élevé de **stress** n'est pas bénéfique à long terme. Il peut faire augmenter le cholestérol, la tension artérielle et empêcher d'avoir un mode de vie sain, car on a plus tendance à manger, à boire ou à fumer. De plus, le stress prolongé perturbe les fonctions immunitaires qui sont essentielles à l'organisme. Lors de stress intense, il est important de prendre soin de sa santé mentale et physique.

En ce qui concerne la **consommation de boissons alcoolisées**, la modération est la clé afin de diminuer le risque de souffrir de maladies cardio et cérébrovasculaires, de 8 types différents de cancer ainsi que de cirrhose du foie et de plusieurs autres conditions graves. Les études démontrent que 2 consommations par jour pour un maximum de 10 par semaine (on ne boit pas tous les jours) pour les femmes constituent un niveau de consommation d'alcool à plus faible risque pour la santé.

Pour plus d'information, consultez les sites de la fondation des maladies du cœur et de l'AVC:

- www.fmcoeur.qc.ca
- www.PourVivreLongtempsEnSante.ca

Capsule 9 Activité sociale/mentale

- Être en santé, c'est aussi un état d'esprit !
- L'amour, c'est bon pour la santé. Partager régulièrement des activités agréables avec des membres de la famille, des amis ou des collègues.
- Ne restez pas seuls. Engagez-vous dans des activités communautaires. Faites du bénévolat !
- Si la solitude vous pèse trop, il ne faut pas hésiter à en parler à quelqu'un et à aller chercher de l'aide auprès d'organismes tels que l'association des personnes seules de Montréal, l'association féminine d'éducation et d'action sociale, etc.

- Soyez joyeux pour vivre vieux ! Une attitude gaie et positive peut prolonger la vie de dix années !
- Accordez-vous un plaisir chaque jour. Écouter de la musique, promener votre animal domestique, manger un morceau de chocolat sont autant de moyens de vous faire plaisir au quotidien.
- Lire, écrire, jouer à des jeux de société et même aller au théâtre permettent au cerveau de rester en bonne santé. C'est-à-dire de stimuler la mémoire et d'autres facultés cognitives comme l'apprentissage, la prise de décision, la résolution de problèmes, l'attention, etc.

→ Faites de l'exercice physique. C'est bon pour le cerveau !!!

Avertissement

Certains aliments et comportements peuvent interagir avec certains médicaments ou problèmes de santé. Veuillez consulter votre médecin, pharmacien ou autres professionnels de la santé avant toute prise de vitamines, suppléments, changement d'alimentation et modification au programme d'exercice.

Références

Capsule 1:

- Fabiny Anne (ed). *Living Better, Living Longer* — The Secrets of Healthy Aging, Harvard Health Publications. Accessible en ligne. www.health.harvard.edu
- Nutrition Action Healthletter, Center for Science in the Public Interest, vol. 32 no 10, décembre 2005.
- Blair SN, Kampert JB, *et al.* Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *JAMA*. 1996 Jul 17;276(3):205-10.
- Hu FB, Li TY, *et al.* Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *JAMA*. 2003 Apr 9;289(14):1785-91
- Oken BS *et al.* Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med* 2006 Jan-Feb;12(1):40-7

Capsule 2:

- <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?antioxydants>

Capsule 3:

- Fairfield KM, Fletcher RH. Vitamins for chronic disease prevention in adults: scientific review. *JAMA*. 2002 Jun 19;287(23):3116-26
- http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=multivitamines_ps

Références

Capsule 4:

- Solfrizzi V, Colacicco AM, *et al.* Dietary intake of unsaturated fatty acids and age-related cognitive decline: a 8.5 year follow-up of the Italian Longitudinal Study on aging. *Neurobiol. Aging*, 27 (2006) 1694-1704
- Gil A. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory diseases. *Biomed Pharmacother.* 2002 Oct;56(8):388-96. Review
- Simopoulos AP. Essential fatty acids in health and chronic disease. *Am J Clin Nutr.* 1999 Sep;70(3 Suppl):560S-569S. Review
- Barberger-Gateau P, Féart C *et al.*, Plasma eicosapentaenoic acid is inversely associated with severity of depressive symptomatology in the elderly: data from the Bordeaux sample of the Three-City Study, *Am J Clin Nutr*, mai 2008, Vol. 87, no 5, 1156-62.

Capsule 5:

- http://www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=vieillir_antivieillissement_do

Capsule 6:

- <http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=menopause-pm-traitements-medicaux-des-symptomes-de-la-menopause>
- mamenopause.ca

Capsule 7:

- http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=osteoporose_pm
- osteoporosecanada.ca

Capsule 8:

- http://www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=vieillir_antivieillissement_do
- pourvivrelongtempsante.ca
- <http://www.fmcoeur.qc.ca/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=kplQKVOxFoG&b=4289839&ct=12937643>
- <http://www.cmq.org/medias/profil/commun/AProposOrdre/~media/Files/Guides/Guide-alcool-faible-risque-fra.pdf?21327>

Capsule 9:

- Esch T, Stefano GB. [Love promotes health.](#) *Neuro Endocrinol Lett.* 2005 Jun;26(3):264-7. Review
- Danner DD, Snowdon DA, Friesen WV. [Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study.](#) *J Pers Soc Psychol.* 2001 May;80(5):804-13.
- Erickson KI, Kramer AF. [Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults.](#) *Br J Sports Med* 2008 Oct 16.

Calendrier élaboré par

Yara Abi-Samra
Malik Adjailia
Anne-Sophie B. Legault
Marilyn Cyr
Ariane Doyon-Lapointe
Layal El Raichani
Sixian Lin
Samuel Munger
Marlène Plante
Francis Tanguay
Sophie Tremblay
Dan Zou