



CEVOQ

Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec

SOINS FORMATION RECHERCHE PROMOTION-PRÉVENTION

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 



MISSION PROMOTION-PRÉVENTION

Le déconditionnement chez l'aîné ou pourquoi l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ?

Dre Michèle Morin

Interniste gériatre, CISSS Chaudière-Appalaches

Professeure agrégée de clinique, Faculté de médecine, ULaval

Chercheure collaboratrice à VITAM – Centre de recherche en santé durable

Mercredis 23 mars 2022 et 25 mai 2022



Divulgation des conflits d'intérêt

- Aucun conflit d'intérêt...
... et aucun intérêt pour les conflits !!!
- Mais beaucoup d'intérêt pour vous !!!



Objectifs de la rencontre

- Définir le déconditionnement

(De quoi on parle ???)

- En résumer les conséquences possibles

(Qu'est-ce que ça fait ???)

- Identifier les bienfaits de rester actif/ve

(Pourquoi bougerais-je ???)



Le déconditionnement

- Un mot « nouveau » ???
- Un « drôle » de mot...
- Un mot qui en appelle d'autres...
 - Conditionnement physique
vs entraînement physique
vs exercice physique
vs activité physique
vs mode de vie actif...



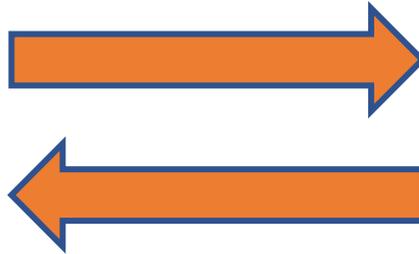
Mode de vie sain et ACTIF...

- Quelques statistiques...
 - Activités de loisirs
 - Déplacements actifs
 - Sédentarité

- Distanciation physique...
 - Isolement...

Mode de vie sain et ACTIF...

Manque
d'activité
physique
Sédentarité



Maladies
Incapacités
Handicaps

Aîné robuste

Déconditionnement

Fragilité

Perte d'autonomie



Le déconditionnement

- « *Ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales reliées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale.* »
- Ce qui nous guette par le seul fait d'interrompre ou même de simplement réduire nos activités quotidiennes usuelles.



Le déconditionnement

- Habituellement réversible...
- Peut quand même conduire à l'hospitalisation...
- Et une fois là...
 - ... 1 / 3...
- Et en CHSLD...



Le déconditionnement

- Le corps humain est fait pour être debout, sur ses deux pattes, à la verticale !
- Toute situation qui rend moins actif/ve (ex. un isolement à la maison... ou à la chambre...)
ou qui ↑ alitement (ex.: avoir la COVID-19)



Le déconditionnement

- Le repos au lit est une réponse universelle à la maladie : « *Ma grand-mère disait...* »
- Encore plus vrai à l'hôpital où on se voit assigner un « lit » (et où on se fait dire de rester...)
- Pourtant, les bénéfices du repos et de l'immobilité ne sont pas bien démontrés, alors que ses effets néfastes sont bien documentés



Le déconditionnement

- Manifestations multiples, touchent la majorité des organes et des systèmes
 - Certaines sont précoces, d'autres nécessitent une inactivité prolongée pour se développer
 - La vitesse d'installation et la gravité dépendent du degré d'inactivité et de l'état de base de la personne (ex.: domicile vs RPA vs CHSLD...)



Le déconditionnement

- Manifestations locomotrices:
 - Fonte rapide de la masse musculaire, surtout aux membres inférieurs → cercle vicieux
 - Baisse de l'endurance : moins on bouge, moins on peut bouger...
 - À la longue, perte de souplesse des articulations (ankylose, contractures)
 - Ostéoporose accélérée « sournoise »...



Le déconditionnement

- Manifestations cardio-vasculaires:
 - Tendances rapide à l'hypotension orthostatique
→ risque de chute
 - Travail cardiaque accru
 - Décubitus → ↑ 30% due à la redistribution du volume sanguin → tachycardie ♥
 - ↓ Volume d'éjection (moins bonne perfusion)
 - ↓ Capacité à l'effort → cercle vicieux



Le déconditionnement

- Manifestations respiratoires:
 - ↓ Amplitude des mouvements respiratoires
 - ↓ Volume courant
 - ↓ Nbr inspirations profondes
- Stase des sécrétions dans les parties déclives
- ↑ Risque pneumonie
- Altération des échanges gazeux (oxygénation)

} Atélectasie



Le déconditionnement

- Manifestations digestives:
 - ↓ Générale du péristaltisme (contractilité du tube digestif)
 - ↓ Appétit, déshydratation
 - Perte de poids (masse maigre)
 - Reflux gastro-oesophagien
 - Constipation → Fécalome



Le déconditionnement

- Manifestations urinaires:
 - Stase urinaire et infection
 - Rétention urinaire → sonde vésicale...
 - Incontinence urinaire...

... avec tout ce que cela comporte...



Le déconditionnement

- Manifestations neurologiques:
 - Perte des automatismes posturaux et peur de tomber
 - Apraxie à la marche
 - Compression nerveuse



Le déconditionnement

- Manifestations psychologiques:
 - Altération du sommeil, anxiété
 - Symptômes dépressifs → idées suicidaires...
 - Perte des repères spatiotemporels → confusion (délirium), idées délirantes, troubles perceptuels (hallucinations)
 - Déclin cognitif ? → on pense que oui...



Le déconditionnement

- Peau : plaies de pression
- Phénomènes thromboemboliques:
 - Stase sanguine
 - Hémococoncentration et \uparrow viscosité sanguine
 - Embolie pulmonaire (COVID-19...)



Le déconditionnement

- Alors, que faire ???
 - Dans les milieux de vie et de soins pour aînés (souvent déjà fragilisés) ?
 - À domicile ?



Le déconditionnement

- Le repos (au lit) chez l'aîné(e):

*« Maximum 24 heures,
car le danger croît avec l'usage ! »*

1 jour au lit = \approx 3 jours pour récupérer
les fonctions perdues...



Le déconditionnement

- La prévention est cruciale:
 - Mobiliser pour toutes les activités qui en offrent l'opportunité
 - Adapter l'environnement et fournir les aides techniques nécessaires pour la mobilisation
 - Restreindre l'utilisation de contentions physiques... et du confinement à la chambre...



Le déconditionnement

- La prévention est cruciale:
 - Favoriser la participation de la personne à ses activités de la vie quotidienne (ex.: hygiène)
 - Assurer un suivi nutritionnel étroit pour éviter la dénutrition et la déshydratation
 - Appliquer des protocoles d'orientation cognitive



Le déconditionnement

- Et pour vous tous...

- Bouger un peu,
c'est déjà beaucoup !!!



L'activité physique

- Seul remède démontré efficace contre le vieillissement !
- Pas de surdosage, pas d'intoxication !
- Sécuritaire, sans effets secondaires !
- Rares contre-indications !
- Peu coûteux !



Activité physique et santé cardiovasculaire

- Facteurs de risque
 - Obésité
 - HTA
 - Dyslipidémie
 - Diabète sucré
- Tabagisme



Activité physique et santé cardiovasculaire

- Angine et infarctus
- Insuffisance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Maladie vasculaire périphérique



Activité physique et santé respiratoire

- Amélioration des échanges gazeux
- Amélioration du confort respiratoire
- Moins de décompensations aiguës



Activité physique et santé musculaire

- « Sarcopénie » physiologique du vieillissement
 - « Dynapénie » associée
 - « Fragilité » et autonomie fonctionnelle
- 



Activité physique et santé osseuse

- Squelette et mise en charge
 - Frein à la déminéralisation (« ostéoporose »)
- ↓ Risque de fractures



Activité physique et risque de chute

- Équilibre et vieillissement
- Souplesse et vieillissement



Activité physique et continence

- Vieillessement et continence
- Via la mobilité meilleure
- Mais encore plus: le lobe frontal !



Activité physique et cognition

- Vieillessement et cognition:
vitesse de traitement de l'information
- Activité et lobe frontal:
fonctions « exécutives »



Activité physique et humeur (dépression, anxiété)

- Irrigation (oxygénation)
du cerveau

- « Neurochimie »
du cerveau
 - Dont endorphines



Activité physique et sommeil

- À quoi sert le sommeil ?
- Changements en vieillissant
- Effet de l'activité physique



Activité physique et appétit

- L'appétit en vieillissant
- Comment avoir faim ?
- Effets de l'activité physique



Activité physique et digestion

- Digestion et vieillissement
- Transit digestif et vieillissement
- Effet de l'activité physique



Activité physique et cancer

- Système immunitaire
 - Infections
 - Cancers



Mode de vie sain et ACTIF

- Seul ... ou en groupe
 - La socialisation ↑ bénéfiques
- Activité qui porte du sens
 - Choisir et faire des efforts...



Mode de vie sain et ACTIF

- Mettez sur le plaisir
- Choisissez des activités que vous aimez et pour lesquelles vous avez des habiletés
- Privilégiez des activités simples et accessibles
- Choisissez un équipement adéquat et confortable



Mode de vie sain et ACTIF

- Planifiez vos périodes d'activités physiques (les mettre à l'agenda !)
- Intégrez l'exercice à vos activités quotidiennes, par exemple lors de vos déplacements
- Allez-y graduellement et à votre rythme



Mode de vie sain et **ACTIF**

- Bougez en bonne compagnie
- Inscrivez-vous auprès d'un groupe ou prenez des cours
- Ayez des attentes réalistes quant aux résultats
- Si un peu, c'est déjà beaucoup, plus, c'est encore mieux !



Mode de vie sain et ACTIF

- Un investissement santé... face à une prochaine pandémie ou autre malchance !
 - Fréquence et durée
 - 5/sem = 150 minutes
 - Équilibre 2 x 30 min
 - Musculaire 2 x 30 min
 - Flexibilité 2 x 30 min



Mode de vie sain et **ACTIF**

- Des témoignages ?
- Des exemples !



Conclusion et échanges

- Le déconditionnement, pas si nouveau...
- Les aîné(e)s y sont particulièrement vulnérables
- Réversible... le plus souvent...
- Mieux vaut tout de même le prévenir !
- Retombées de la COVID-19 : outils +++



Liens utiles

- CEVQ - Cahier Restez actif pendant la pandémie :
<https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/NosServices/Aines/Cahier-usagers-rester-actif-aines.pdf>
- Gouv. Québec - Prévenir le déconditionnement chez les aînés en contexte de pandémie :
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/prevenir-deconditionnement-chez-aines-en-contexte-de-pandemie>
- Fondation Ages : <https://geriatriesociale.org/>