Association nationale des retraités fédéraux

National Association of Federal Retirees

Assemblée générale annuelle

Section de Québec

14 avril 2023

Patro Roc-Amadour

CEVQ

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

MISSION PROMOTION-PRÉVENTION

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

Dre Michèle Morin
Interniste gériatre, CISSS Chaudière-Appalaches
Formatrice, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec
Professeure agrégée de clinique, Faculté de médecine, ULaval
Chercheure clinicienne régulière, Centre de recherche CISSS-CA

AGA ANRF, Section de Québec – Vendredi 14 avril 2023

Association nationale des retraités fédéraux
National Association of Federal Retirees

© Michèle Morin

CEVQ

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

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 parle-t-on ???*)

- En résumer les conséquences possibles

  (*Qu'est-ce que ça peut me faire ???*)

- Identifier les bienfaits de rester actif/ve

  (*Pourquoi bougerais-je ???*)

© Michèle Morin

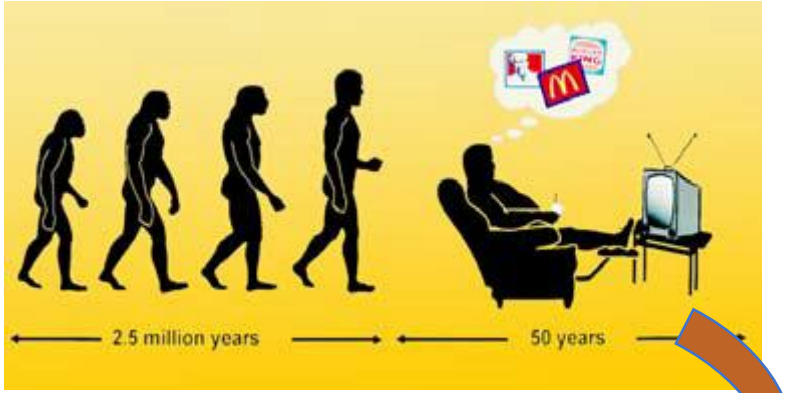
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

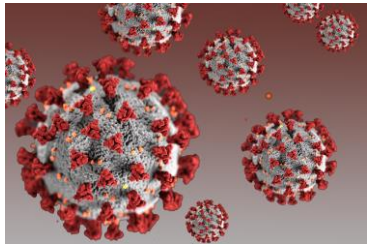
Le déconditionnement

- Un mot « nouveau » ???
- Un « drôle » de mot…
- Un mot qui en appelle d'autres…
  - Conditionnement physique
    vs entrainement physique
    vs exercice physique
    vs activité physique
    vs mode de vie sain et actif…

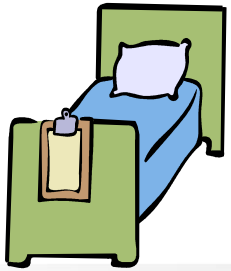
Mode de vie sain et ACTIF…

- 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

© Michèle Morin

CEVQ

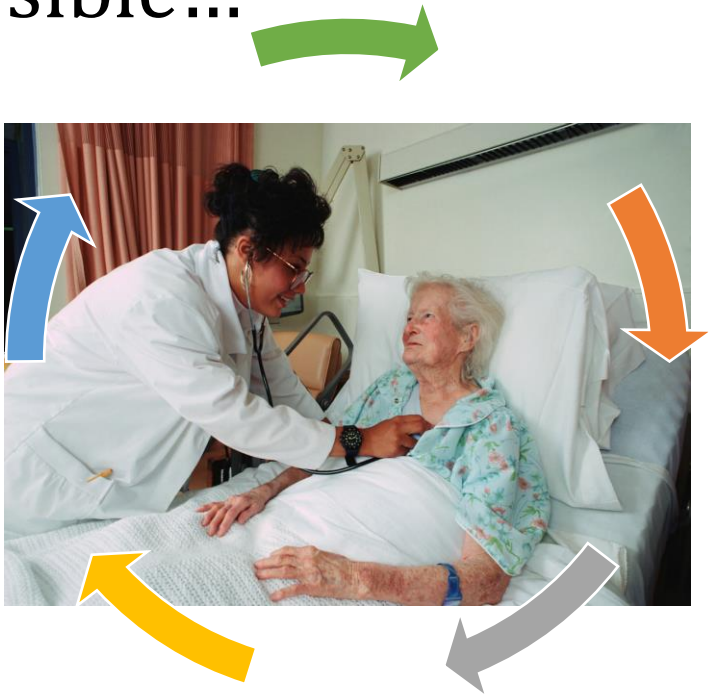
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

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…

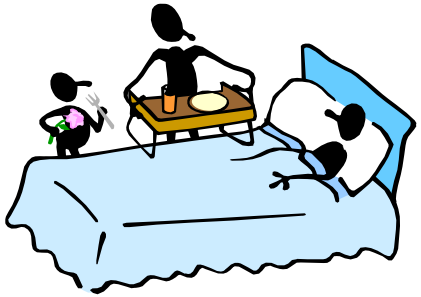


© Michèle Morin

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

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.: nombreux !)



© Michèle Morin

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

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

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

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…)

© Michèle Morin

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

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 »…

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

Le déconditionnement

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

© Michèle Morin

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

Le déconditionnement

- Manifestations respiratoires :
  - ↓ Amplitude des mouvements respiratoires
    - ↓ Volume courant
    - ↓ Nbr inspirations profondes

    } Atélectasie
  - Stase des sécrétions dans les parties déclives
  - ↑ Risque pneumonie
  - Altération des échanges gazeux (oxygénation)

© Michèle Morin

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

Le déconditionnement

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

© Michèle Morin

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

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…

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

Le déconditionnement

- Peau : plaies de pression

- Phénomènes thromboemboliques :
  - Stase sanguine
  - Hémoconcentration et ↑ viscosité sanguine
  - Embolie pulmonaire

© Michèle Morin

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

Le déconditionnement

- Alors,
que faire ???

Le déconditionnement

- Le repos (au lit) chez l'aîné(e) :

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

1 jour au lit = ≈ 3 jours pour récupérer les fonctions perdues…

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

L'activité physique

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

© Michèle Morin

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

L'activité physique

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

- IL N'EST JAMAIS TROP TARD !!!!!

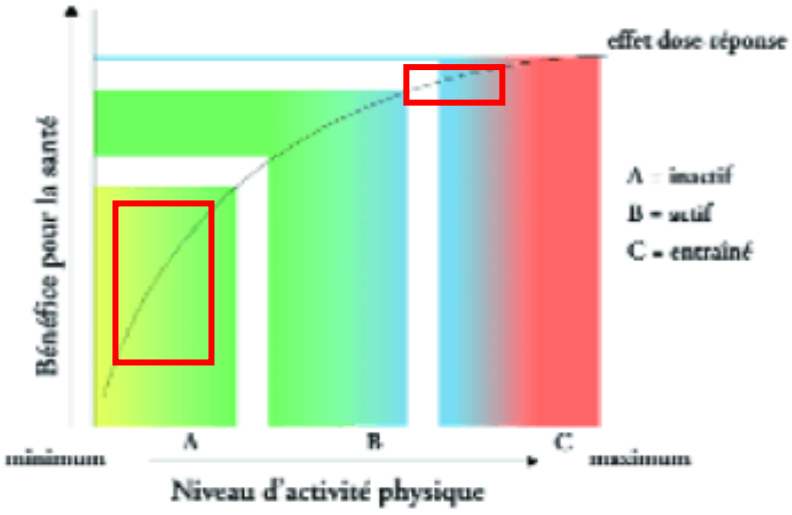


Figure 2. Relation entre niveau d'activité physique et bénéfice pour la santé

L'effet dose-réponse : en augmentant légèrement son activité physique, une personne inactive obtiendra déjà des effets importants. (D'après Haskell, 1994).

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

TABLE 1

Benefits of Exercise in Older Adults

Cardiovascular

Improves physiologic parameters ($\dot{V}O_2$ max, cardiac output, decreased submaximal rate-pressure product)

Improves blood pressure

Decreases risk of coronary artery disease

Improves congestive heart failure symptoms and decreases hospitalization rate

Improves lipid profile

Diabetes mellitus, type 2

Decreases incidence

Improves glycemic control

Decreases hemoglobin A_{1C} levels

Improves insulin sensitivity

Osteoporosis

Decreases bone density loss in post-menopausal women

Decreases hip and vertebral fractures

Decreases risk of falling

Osteoarthritis

Improves function

Decreases pain

Neuropsychologic health

Improves quality of sleep

Improves cognitive function

Decreases rates of depression, improves Beck depression scores.

Improves short-term memory

Cancer

Potential decrease in risk of colon, breast, prostate, rectum

Improves quality of life and decreases fatigue

Other

Decreases all-cause mortality

Decreases all-cause morbidity

Decreases risk of obesity

Improves symptoms in peripheral vascular occlusive disease

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociau

Activité physique et santé cardiovasculaire

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

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

Activité physique et santé cardiovasculaire

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

© Michèle Morin

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

Activité physique et santé respiratoire

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

© Michèle Morin

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

Activité physique et santé musculaire

- « Sarcopénie » physiologique du vieillissement
  - « Dynapénie » associée

- « Fragilité » et autonomie fonctionnelle

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

Activité physique et santé osseuse

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

© Michèle Morin

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

Activité physique et risque de chute

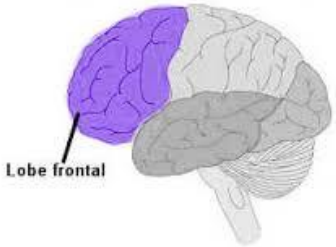
- Équilibre et vieillissement

- Souplesse et vieillissement

Activité physique et continence

- Vieillissement et continence

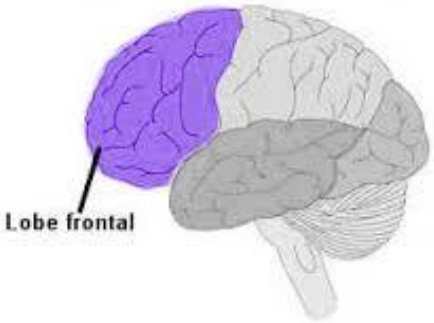
- Via la mobilité meilleure
- Mais encore plus : le lobe frontal !



Activité physique et cognition

- Vieillissement et cognition : vitesse de traitement de l'information

- Activité et lobe frontal : fonctions « exécutives »

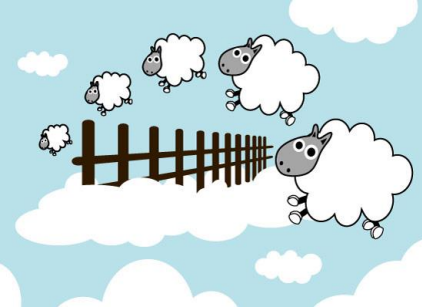


Activité physique et humeur (dépression, anxiété)

- 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

© Michèle Morin

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

Activité physique et digestion

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

© Michèle Morin

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

Activité physique et cancer

- Système immunitaire
  - Infections
  - Cancers

© Michèle Morin

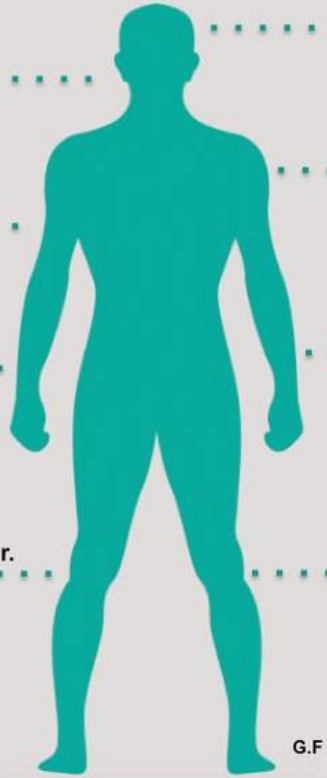
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Sport et cancer

	Nombre d'études analysées	Le risque de cancer diminue de	Nombre d'études montrant un effet-dose
Colon	44	40-50 %	27
Sein	35	30-40 %	24
Utérus	12	30-40 %	6
Ovaire	4	20-30 %	2
Prostate	16	10-30 %	10
Testicule	3	10-30 %	2
Poumon	9	30-40 %	7

BENEFICES POUR LA SANTE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE MODEREE

minimum 30 minutes / séance - 5 jours / semaine



- Mémoire.
- Anxiété, stress, épisodes dépressifs.
- rechute dépressive.
- Système immunitaire.
- 30 à 40 % des cancer du sein.
  40 à 50% des cancer du côlon.
  40 à 50% des rechutes de cancer.
- Image de soi, estime de soi, bien-être, libido,
- Espérance de vie.
- Mortalité de 25 à 35 % des maladies coronariennes.
- Surcharge pondérale ; diabète ; hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires,

G.F - juillet 2015

Mode de vie sain et ACTIF

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

© Michèle Morin

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

Mode de vie sain et ACTIF

- Misez 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

© Michèle Morin

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

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

© Michèle Morin

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

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 !

© Michèle Morin

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

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 +++

© Michèle Morin

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

Merci pour votre attention !

À vous de bouger, maintenant !

© Michèle Morin

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