

Les changements physiques liés à l'âge

PARTIE 1

Bienvenue à **Parcours santé**, un bulletin publié régulièrement par Soins de santé Bayshore à l'intention des familles et des aidants naturels. Ce bulletin vise à vous aider à prendre soin des personnes qui vous sont chères. Chaque numéro porte sur un nouveau thème relatif à la santé et au bien-être, et fournit de l'information, des ressources et des suggestions pour vous aider à composer avec des problèmes de santé.

Il y a plus de mille ans, le philosophe grec Héraclite fit l'observation suivante : « Le changement est la seule constante dans la vie. » Cela est certainement vrai pour le corps humain! Notre apparence physique change constamment, et vous seriez surpris ou préoccupé d'apprendre ce qui se passe lorsque vous prenez de l'âge. Examinons, de la tête aux pieds, certains des changements qui se produisent avec l'âge, et ce que vous pouvez faire pour vivre en excellente santé.

Santé des yeux

Il est courant que la vue change avec l'âge. Vous remarquerez peut-être que vos yeux sont plus secs par exemple, que les couleurs sont moins vives ou que vous avez besoin de lunettes pour lire. Passez un examen de la vue une fois par année pour vérifier la présence de glaucome, de cataractes et de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui est la principale cause de cécité chez les adultes de plus de 55 ans. Les facteurs de risque pour la DMLA incluent le vieillissement, le tabagisme, l'exposition aux rayons UV et certaines affections, dont l'hypertension artérielle et l'athérosclérose. Vous pouvez protéger votre vision en portant des lunettes qui bloquent les rayons UV.

Ouïe

Les problèmes d'audition sont fréquents chez les Canadiens âgés. En fait, la Société canadienne de l'ouïe estime que 60 % des personnes de plus de 65 ans ont une perte auditive. Il est important de consulter votre médecin si vous constatez que vous entendez moins bien (si vous devez demander aux gens de se répéter ou si vous avez de la difficulté à entendre dans un environnement bruyant). Votre médecin peut vous aider à déterminer les causes et les traitements possibles, comme le port d'un appareil auditif ou des changements au milieu avant que la perte auditive n'affecte votre qualité de vie.

Santé buccodentaire

Vous remarquerez peut-être des changements au niveau de vos dents et de vos gencives, comme une maladie des gencives, des dents sensibles ou une bouche sèche. Votre dentiste peut diagnostiquer ces problèmes et vous aider à les traiter. Il ou elle peut également vérifier la présence de signes de cancer buccal (qui se traite habituellement s'il est détecté tôt). Certaines affections peuvent avoir une incidence sur votre santé buccodentaire, dont le diabète et

une maladie du cœur, alors il est important de passer des examens dentaires régulièrement. Si vous avez de la difficulté à prendre soin de vos dents parce que vous avez de l'arthrite ou une autre affection qui réduit votre dextérité, renseignez-vous pour savoir comment vous pouvez modifier votre routine de brossage des dents et d'utilisation de la soie dentaire. Évitez de fumer, car cela augmente votre risque de perte des dents et de cancer buccal.

Santé de la peau

Lorsque vous prenez de l'âge, votre peau peut devenir plus sèche, plus sensible aux démangeaisons, plus mince et plus vulnérable aux blessures, comme des ecchymoses. Traitez votre peau délicatement. Appliquez des crèmes hydratantes souvent, utilisez des savons doux, prenez des douches plutôt tièdes que très chaudes, évitez de fumer, réduisez votre consommation d'alcool et optez pour des vêtements en coton plutôt qu'en tissu synthétique. Par temps froid et sec, utilisez un humidificateur. Protégez-vous des rayons UV nocifs du soleil en utilisant des crèmes solaires et examinez vos grains de beauté souvent pour vérifier s'ils ont changé de forme, de couleur et de taille (ce qui peut être un signe de cancer de la peau).

Zona

Le zona est une éruption cutanée douloureuse causée par le virus zona-varicelle, le virus qui cause la varicelle. Si vous avez déjà eu la varicelle, vous pouvez développer un zona. L'éruption apparaît en général sur le torse, mais peut toucher n'importe quelle partie du corps.

L'éruption entraîne la formation de petites vésicules qui peuvent prendre des semaines à guérir. Si vous croyez avoir un zona, consultez votre médecin aussi rapidement que possible : des antiviraux peuvent en réduire la gravité.

(suite page suivante)



Les deux tiers des cas de zona se présentent chez des personnes de plus de 50 ans. Il existe un vaccin; demandez à votre médecin s'il vous convient.

Santé des os

Les os se régénèrent plus lentement lorsque nous prenons de l'âge, ce qui entraîne une plus faible densité osseuse. Bon nombre de personnes âgées développent une affection appelée ostéoporose, dans laquelle les os deviennent plus faibles et plus vulnérables aux fractures. L'ostéoporose touche principalement les poignets, les hanches et la colonne vertébrale. Les facteurs de risque incluent le vieillissement, les changements hormonaux, le tabagisme, une faible consommation de calcium, une consommation excessive de café ou d'alcool, une carence en vitamine D, une faible masse corporelle et des facteurs héréditaires. Il est possible de renforcer les os par un traitement et des médicaments et en modifiant votre mode de vie. Consultez votre médecin.

Santé des pieds

Oui, vos pieds changent également avec l'âge. Vous remarquerez peut-être que vos plantes sont moins épaisses, à cause d'une production moindre de collagène, et cela peut causer des douleurs après une marche, ainsi que des callosités et des durillons (des semelles intérieures peuvent aider). Vous pourriez développer de l'arthrite dans vos articulations du pied moyen ou vos gros orteils ou avoir des pieds endoloris à cause de l'arthrite dans vos genoux ou vos hanches (une perte de poids peut atténuer la pression). Si vous avez porté des chaussures inconfortables, comme des chaussures à talons hauts, pendant de nombreuses années, vous risquez de développer des orteils en marteau (des orteils courbés de façon anormale). Consultez un médecin ou un podiatre au sujet de la santé de vos pieds au moins une fois par année. Cela est particulièrement important si vous avez une maladie chronique comme le diabète qui peut affecter votre circulation et la santé de vos pieds. Pour minimiser les autres problèmes, choisissez des chaussures confortables qui supportent bien la plante des pieds et qui amortissent bien les chocs. Des chaussures de sport sont une excellente option.

Ne manquez pas notre prochain numéro de *Parcours santé*. Nous y examinerons d'autres changements physiques liés à l'âge.

Ressources

Les diététistes du Canada - Aînés

Le site *Les diététistes du Canada* donne des conseils aux aînés sur l'alimentation et sur la façon de planifier et de cuisiner des repas. Si vous habitez en Colombie-Britannique, en Saskatchewan, au Manitoba, en Ontario et à Terre-Neuve-et-Labrador, vous pouvez également consulter une diététiste sans frais. Visitez le site dietitians.ca pour en savoir plus.

dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Seniors.aspx

Les personnes âgées et la santé buccodentaire – Association dentaire canadienne

Renseignez-vous sur les bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire, l'entretien des prothèses dentaires et plus. Ce site Web offre également des conseils aux proches aidants. cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care_seniors/

Téléassistance pour fumeurs

Cette ressource gratuite de la Société canadienne du cancer aide les gens à cesser de fumer. Pour du soutien, inscrivez-vous au programme d'abandon, composez le 1 877 513-5333 ou téléchargez les guides sur l'abandon du tabac. smokershelpline.ca/fr-ca/home

Bayshore est heureuse de vous fournir l'information dont vous avez besoin pour prendre soin de vous-même ou des personnes qui vous sont chères. Les renseignements fournis ne sont pas des conseils et ne doivent pas être traités comme tels.

1 877 289-3997 / clientservice@bayshore.ca

Soins de santé Bayshore améliore la qualité de vie, la dignité et l'autonomie des Canadiens dans leur foyer depuis 1966. Nous cherchons à faire une différence dans la vie de nos clients, à chaque visite, à chaque fois, en leur offrant une vaste gamme de services de soutien personnel ainsi que des services de santé à domicile et en milieu communautaire par l'intermédiaire de 60 succursales dédiées à la prestation de soins à domicile et de 60 cliniques de soins communautaires à travers le pays.



Le vieillissement n'est pas la perte de la jeunesse, mais une nouvelle étape d'opportunités et de force.

– BETTY FRIEDAN



Bayshore[®]
Soins de santé

www.bayshore.ca

