



**GUIDE D'ORGANISATION
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES HIVERNALES
POUR LES AÎNÉS**



*Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie*
Québec 





Kino-Québec et la Direction de santé publique de la Montérégie invitent les organismes communautaires, les Clubs d'âge d'or et les résidences pour aînés à participer à la campagne « PLAISIRS D'HIVER ». Puisque les gens sont moins actifs durant cette saison, c'est l'occasion de créer des environnements accessibles, attrayants et d'organiser des événements spéciaux.

Participez à la campagne « PLAISIRS D'HIVER »

Misez sur la santé de vos aînés en leur donnant l'occasion de bouger en hiver.

Mettez vos ressources à profit

- ❖ Publicisez les activités « PLAISIRS D'HIVER » organisées par la municipalité.
- ❖ Formez un petit comité de bénévoles pour vous aider à organiser une ou des activités.
- ❖ Incitez les arénas et les patinoires extérieures à vous offrir du temps de glace vous permettant d'organiser vos propres activités.



Faites la promotion de la campagne

- ❖ Disposez les affiches « PLAISIRS D'HIVER » dans les endroits les plus fréquentés.
- ❖ Demandez à l'équipe des communications internes de rédiger un message annonçant « PLAISIRS D'HIVER ».
- ❖ Pour plus d'idées, consultez le site Internet de Kino-Québec à la section « PLAISIRS D'HIVER » :

www.kino-quebec.qc.ca/hiver.asp

Encouragez la participation

- ❖ Favorisez l'implication de tous en organisant des activités faciles à réaliser.
- ❖ Proposez de participer avec un ami ou son conjoint.
- ❖ Offrez des prix de participation (commanditaires, boutiques de sports ou autres) pour motiver les gens.
- ❖ Faites valoir le plaisir et autres avantages que vos gens retireront d'une participation aux activités.
- ❖ Pendant ou après l'activité, offrez une boisson chaude, cela ajoutera un petit quelque chose de spécial...



Des idées simples et variées pour participer à « PLAISIRS D'HIVER »

Quand on souhaite organiser des activités qui auront du succès, il s'agit de tenir compte, avant tout, de notre clientèle : ses intérêts et ses capacités. Sélectionnez une ou des activités parmi celles que nous vous suggérons en tenant compte de vos moyens et du nombre de participants de votre milieu.

- ❖ Vérifiez si votre municipalité participe à « PLAISIRS D'HIVER » et organisez avec elle une activité spéciale pour vos membres.
- ❖ Faites la publicité des patinoires intérieures et extérieures près de votre lieu de rencontre (horaires, activités, etc.).
- ❖ Faites la promotion d'activités hivernales organisées par des associations ou groupes de votre communauté.
- ❖ Organisez une marche de 15 minutes après un dîner communautaire.
- ❖ Organisez des compétitions amicales de jeux de poches extérieures.
- ❖ Faites dégager les sentiers de promenade autour de la résidence ou du centre.
- ❖ Organisez une activité d'initiation avec professeur pour de nouvelles activités, telles que la marche nordique ou le curling.
- ❖ Organisez des sorties de ski de fond, de raquettes à neige ou de marche sur des sentiers de marche hivernale (parc régional, parc de la SÉPAQ, etc.).
- ❖ Organisez pour vos membres et leur famille une soirée de marche au clair de lune ou au flambeau.
- ❖ Organisez un achat de groupe de crampons pour les bottes.
- ❖ Organisez un bazar ou un tableau d'affichage pour vendre ou échanger des équipements sportifs (raquettes, skis, bâtons de marche, etc.).
- ❖ Pourquoi pas un spécial d'antan avec une promenade en calèche?

Tenir compte de la température extérieure

- ❖ S'habiller chaudement de la tête au pied (plusieurs couches de vêtements sont préférables à une seule couche épaisse).
- ❖ S'il fait trop froid (autour de -15 degrés Celsius et moins) ou trop venteux (le vent augmente la sensation de froid), reporter l'activité prévue à un autre moment.
- ❖ Lire l'article sur les températures glaciales (en annexe).



Pour plus d'idées concernant les activités physiques hivernales, consultez les sites Internet suivants :

Kino-Québec :

www.kino-quebec.qc.ca/hiver.asp

Parc nationaux (des Îles-de-Boucherville, St-Bruno, Yamaska, Mont Orford) :

www.sepaq.com/pq/

Marche de randonnée :

www.fgmarche.qc.ca/

Marche nordique :

www.meq.gouv.qc.ca/plaisirshiver/index.asp?page=chroniques&id=9

Curling:

www.curling-quebec.qc.ca/nouvelles.asp

Ski de fond :

www.skidefondquebec.ca/

Annexe

Les températures glaciales affligent les personnes âgées

L'hypothermie, les gerçures et les chutes ne sont que quelques-uns des dangers liés à l'hiver auxquels font face les aînés, rappelle l'*American Geriatrics Society's Foundation for Health in Aging*.

Les personnes âgées sont plus vulnérables à l'hypothermie ou aux températures corporelles dangereusement basses, en partie parce que leur métabolisme est plus lent et qu'elles produisent moins de chaleur corporelle que les plus jeunes, explique la société. De plus, à cause des changements corporels, les aînés peuvent éprouver plus de difficultés à déterminer quand la température extérieure est très froide.

Pour **prévenir l'hypothermie**, les personnes âgées devraient respecter les consignes suivantes :

- Restez à l'intérieur quand il fait très froid et qu'il vente dehors. Gardez la température intérieure autour de 65 °F (18 °C).
- Quand vous devez sortir, ne restez pas exposé au froid ou au vent trop longtemps. Portez deux ou trois fines couches de vêtements amples qui procurent plus de chaleur qu'une seule couche de vêtement épais. Veillez aussi à porter un manteau, un chapeau, des gants ou des mitaines, des bottes, et un foulard pour recouvrir votre nez et votre bouche et protéger vos poumons de l'air très froid.
- Évitez d'être mouillé, ce qui peut refroidir le corps rapidement.
- Rentrez si vous commencez à frissonner, ce qui peut être un signe avant-coureur de l'hypothermie.
- Vérifiez que vous n'affichez pas les premiers symptômes d'hypothermie qui peuvent inclure : les frissons, la peau froide qui est pâle ou cendrée, une grande fatigue, la confusion et l'endormissement, la faiblesse, des difficultés à marcher ou un ralentissement de la respiration ou du rythme cardiaque.
- Composez le 911 si vous pensez que vous souffrez ou que quelqu'un d'autre souffre d'hypothermie.

Les engelures sont un autre danger du froid extrême. Elles touchent généralement le nez, les oreilles, les joues, le menton, les doigts et les orteils. Les personnes souffrant de maladie cardiaque et d'autres problèmes de circulation sont plus susceptibles de souffrir d'engelures.

Pour vous **protéger des engelures**, vous devriez :

- Couvrir toutes les parties de votre corps quand vous sortez.
- Rentrer si votre peau devient rouge ou sombre ou qu'elle commence à faire mal.
- Connaître les signes d'engelures parmi lesquels on retrouve : la peau blanche, cendrée ou jaune grisâtre, la peau qui semble dure ou cireuse et l'engourdissement.
- Encore une fois, composez le 911 si vous pensez que vous souffrez ou que quelqu'un d'autre souffre d'engelures.

Les chutes représentent un autre danger pour les personnes âgées qui devient particulièrement préoccupant pendant les mois d'hiver.

Pour **réduire les risques de chutes** :

- Veuillez pelleter toute la neige des marches et des entrées de votre maison ou engager quelqu'un pour pelleter à votre place.
- Ne marchez pas sur les trottoirs glacés ou enneigés. Cherchez des voies sèches qui ont été dégagées.
- Portez des bottes dont les semelles ne sont pas glissantes.
- Si vous marchez avec une canne, remplacez-en le bout de caoutchouc avant qu'il ne ramollisse. Il peut être sage d'utiliser une sorte de crampon s'adaptant au bout de votre canne. On retrouve ce type d'accessoires dans les magasins de fournitures médicales.

La *Foundation for Health in Aging* demande également aux personnes âgées d'être très prudentes quand elles pellettent la neige. Les températures froides exercent une pression supplémentaire sur le cœur et pelleter peut représenter un effort trop exigeant, en particulier si vous souffrez d'une maladie cardiaque. Il peut également s'agir d'une activité dangereuse pour les personnes souffrant d'ostéoporose.

Les adultes vieillissants devraient s'assurer auprès de leur médecin qu'il est sécuritaire pour eux de pelleter la neige ou d'accomplir d'autres tâches pénibles à l'extérieur par temps froid.

**D'après un article original du *Health Day News*.
2009/01/27**