

La chiropratique et les aînés

Pour continuer à profiter de la vie !

Par

Mathieu Piché,
chiropraticien



Le chemin de l'autonomie

- L'exercice physique
- L'alimentation
- La prévention des chutes
- La chiropratique

Activité physique

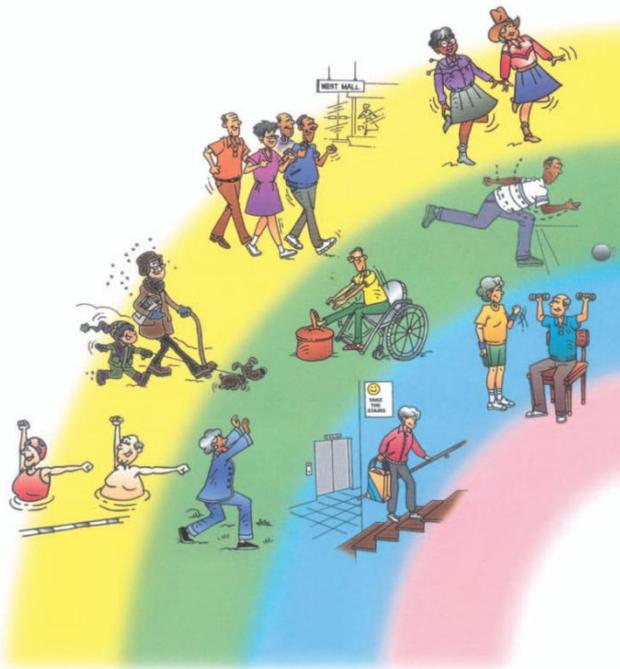
Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

pour les aînés

**Soyez actif à votre façon.
tous les jours!**



- Rester fonctionnel plus longtemps
- Meilleure santé physique et mentale
- Meilleure posture et équilibre
- Accomplir ses tâches quotidiennes
- Faire des rencontres
- S'amuser

Activité physique

- 15 minutes par activité minimum. 3–5 fois/sem
- Plusieurs sessions
 - Avantages sur la santé :
 - Respiration
 - Cardio–vasculaire (ex. circulation dans les jambes)
 - Diminue l'ankylose
- Respectez votre rythme
- Le plus important c'est:
 - De faire des activités que vous aimez!
 - De bouger à tous les jours!

Suggestions d'activités

- Endurance (Plusieurs jours par semaine)
 - **Marcher, Nager, Danser, Faire du vélo**
- Assouplissement (tous les jours)
 - Étirement, Yoga (attention)
- Force et équilibre (2 à 4 jours par semaines)
 - Monter les escaliers, **Tai Chi, Ballon suisse**
- Autre (tous les jours)
 - Respiration, méditation

Marche

Avantages:

- Abordable
- Peut se pratiquer dans son voisinage
- Ne demande pas d'habileté particulière
- Risque de blessures faible
- Bon pour renforcer les os

Inconvénients:

- Dépendance de la température
- La dépense d'énergie est faible

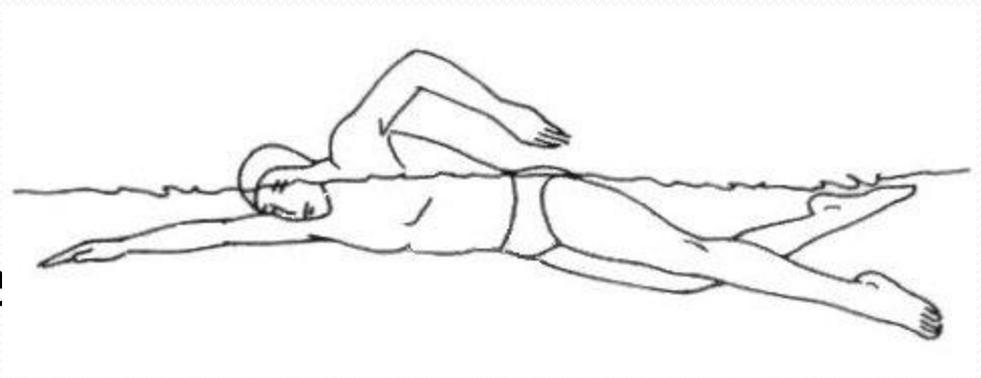
Natation

Avantages:

- Sport complet
- Facile pour les articulations
- Permet de dépenser beaucoup d'énergie (vs la marche)
- Abordable et accessible
- Effet thérapeutique

Inconvénients:

- Apprentissage de la nage
- Crainte de l'eau
- Idéal: Aquaforme



Vélo

Avantages:

- Bon exercice cardiovasculaire
- Plus efficace que la marche
- Peu d'impacts avec le sol



Inconvénients:

- Nécessite l'apprentissage.
- Nécessite l'usage de protections (casque)
- Bon équilibre
- Solution: tricycle électrique (environ 500\$)

Tai-chi

Avantages:

- Améliore:
 - Souplesse
 - Équilibre
 - Sommeil
 - Concentration
 - Endurance
 - Symptômes d'arthrite, arthrose, fibromyalgie
- État de bien-être
- Abordable, accessible

Inconvénients:

- Assiduité et rigueur
- Éviter livres et vidéos



Ballon Suisse

Avantages

- Travaille les muscles du tronc
- Améliore l'équilibre et la motricité
- Facile à se procurer

Inconvénients

- Peut être source de danger si mal utilisé
- Bien comprendre. Ne pas les faire seul!



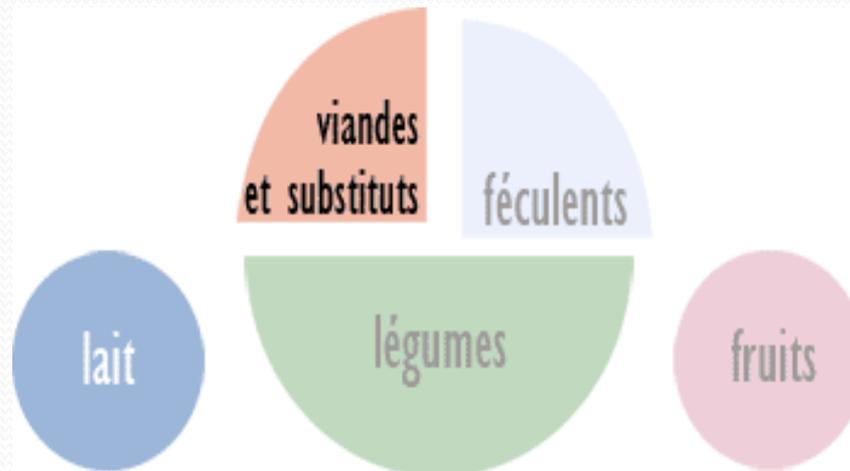
Nutrition



Une vrai pharmacie naturelle!

Proportions

- 55 à 60% de l'apport devrait provenir des glucides (fruits, légumes, céréales)
- Les lipides (gras) devrait être de 25%
- Les protéines (viandes et substituts) 20%
- **Boire au moins 2 litres d'eau par jour**



Alimentation et le cancer

- Petits fruits: Bleuets, framboises, mûres, fraises et canneberges
- Agrumes: orange, pamplemousse
- Crucifères: choux, brocolis,
- Tomate
- Soya
- Thé vert



Alimentation et immunité

- Alimentation variée
- Vitamine C: orange, fraise, poivron
- Vitamine E (contre la grippe): Germe de blé, Amande, Beurre d'arachide naturel
- Sélénium (contre la grippe): Noix du Brésil, Thon, Huître,
- Oméga 3 (bon pour le cœur et les vaisseaux): saumon, truite, **sardine**

Alimentation et diabète

- Fibres alimentaires (ralentissent l'absorption des glucides): Avoine, Sarrasin,
- Omega 9 (bon gras): huile d'olive, Noix et graines
- Omega 3 (bon gras): poissons gras, graine de lin
- Fruits: Bleuet, Mûre, cerise, pomme,
- Légumes: Artichaut, asperge, oignon

Alimentation & Ostéoporose

- Mieux vaut prévenir que guérir!
- Par contre, il n'est jamais trop tard pour bien faire!
- Utilisez tous les outils disponibles!



Alimentation & Ostéoporose

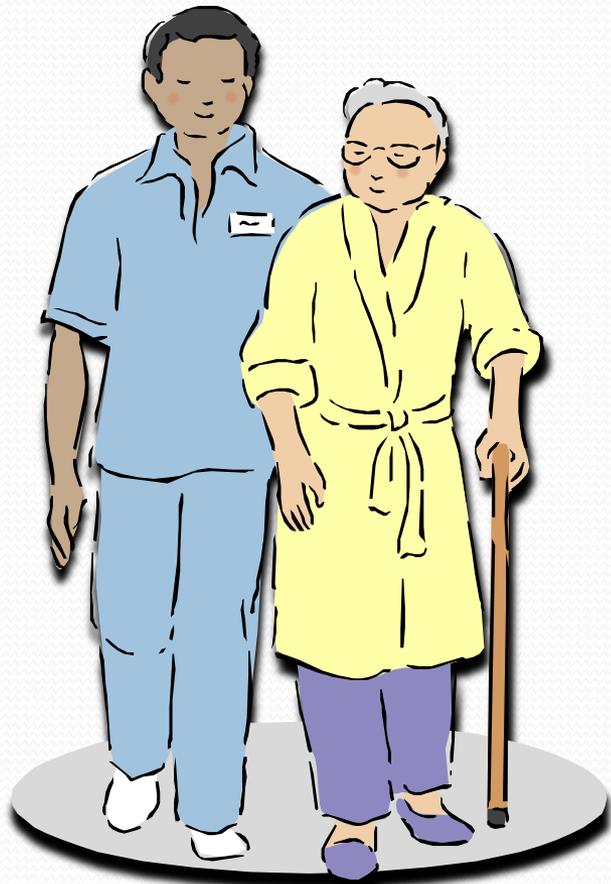
- Calcium: produits laitiers, légumineuses, noix, poissons
 - **Vitamine D: poisson gras, jaune d'œuf, produits laitiers**
 - Légumes: asperge, céleri, carotte, choux,
 - Soya: tofu
-
- **Exposition au soleil pour la vitamine D (15 minutes par jour est suffisant)**

Habitudes à éviter

- Tabagisme
- Caféine
- Alcool (bière et spiritueux)
- Sucres (les petits gâteaux!)
- Viandes rouges (idéal, abats, poissons, poulet)
- Saler les aliments



La prévention des chutes chez les aînés



**9 fois plus de risques
de chutes chez les 65
ans et plus. Il faut y
voir!**

Causes des chutes

- **Plusieurs facteurs de risques :**
 - Biologiques et médicaux (équilibre, vision, force des jambes, etc.)
 - Comportementaux
 - Environnementaux
- **Conséquences**
 - Perte de fonctionnalité
 - Peur et perte de confiance en soi



À la maison...

Portez une attention particulière à...

- Escaliers
- Salle de bain
- Cuisine
- Chambre à coucher



Moyens de prévention

- Environnement

- ✓ Demandez de l'aide pour les tâches difficiles
- ✓ **Prenez votre temps**
- ✓ Ne sortez pas le soir seul ou si la météo est mauvaise
- ✓ Marchez prudemment et soyez vigilants

Moyens de prévention

- Santé naturelle



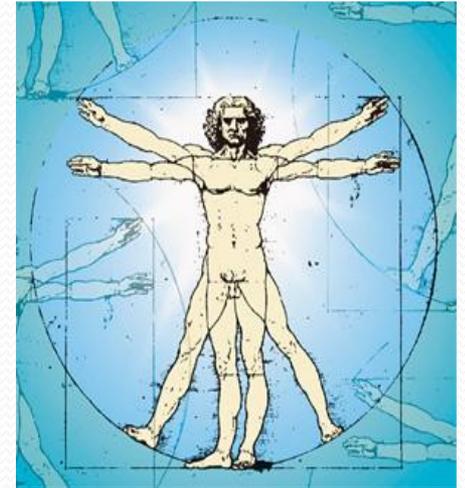
- Chiropratique: soins de bien-être

Qu'est ce que la chiropratique?

But: Santé

(plus que l'absence de maladie!)

- Comment: bon fonctionnement
 - du système nerveux
 - du système musculaire
 - du système squelettique
- Comment: en examinant la colonne vertébrale et le **système nerveux**.



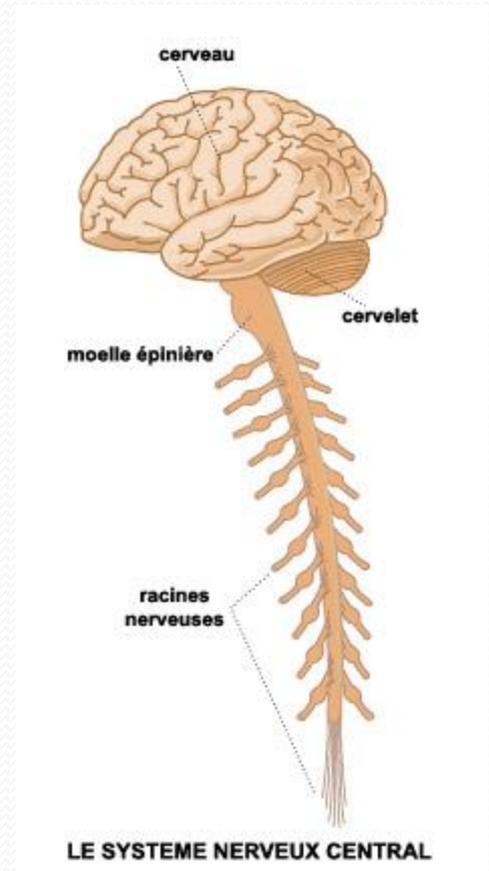
Le chiropraticien

- Professionnel de la santé
- Est habilité à
 - poser un diagnostic
 - à prendre des radiographies
 - à déterminer les traitements nécessaires.
- Travaille en équipe avec vous!



Comment le corps humain fonctionne

- Le cerveau dirige tout ce qui se passe dans le corps
- Cerveau ↔ Moelle épinière ↔ Nerfs ↔ Organe ou un muscle
- La moelle épinière est protégée par la colonne vertébrale



Subluxation

- Plusieurs vertèbres
- Disque intervertébral
- Ligaments
- Muscles
- **Systeme nerveux**
- Organes



- *Comme une ligne téléphonique qui « griche »*

Les causes de subluxations

- Les stress physiques: *traumatisme, accidents, mauvaise posture, mouvements répétitifs...*
- Les stress chimiques: *pollution, alimentation, médicaments...*
- Les stress émotionnels: *le stress, un deuil, dépression...*

Pourquoi la chiropratique

- **Pour soulager :**

- Maux de dos et de cou
- Raideurs
- Symptômes d'arthrite et d'arthrose
- Constipation
- Etc.

- **Pour améliorer:**

- Mouvement
- Système immunitaire
- Bien-être général
- Autonomie
- Etc.

- **Pour pouvoir jouer avec ses petits enfants!**
- **Pour rester actif plus longtemps!**

Ressources à votre disposition

Approche multidisciplinaire

Vos professionnels:

Les chiropraticiens, médecins, infirmiers, physiothérapeutes, ergothérapeutes sont là pour vous aider!

Les CLSC offrent plusieurs services pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées.

Le gouvernement offre aussi plusieurs ressources

