

DÉCONDITIONNEMENT PSYCHOSOCIAL CHEZ LA POPULATION ÂGÉE



Marie-Sandrine Auger
Amira Benzina
Élyse Brunelle-Ménard
Bianca Picard
Étudiantes en médecine
Université de Sherbrooke

Superviseurs :
Dre Mélissa Généreux
Dr Éric Lampron-Goulet

DÉFINITION DU DÉCONDITIONNEMENT

Ensemble des conséquences reliées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale.

Le déconditionnement peut affecter toutes les sphères de la santé d'un individu, telles que les sphères physique, cognitive et **psychosociale**.

SONDAGE: PRÉVENTION DU DÉCONDITIONNEMENT

En mai 2021, la Direction de la santé publique du CIUSSS de l'Estrie - CHUS a réalisé un sondage pour observer l'importance du déconditionnement chez les **personnes âgées** :

- La sphère psychosociale est la plus affectée;
- Le manque de ressources humaines pour soutenir les programmes en place et ainsi prévenir le déconditionnement
- L'implication des proches serait un atout pour la prévention du déconditionnement

IMPACTS DU DÉCONDITIONNEMENT PSYCHOSOCIAL

- Impact psychologique : Stress, anxiété, dépression et autres;
- Impact physique : Dénutrition, augmentation de la morbidité, perte d'autonomie;
- Impact comportemental : Adoption d'habitudes de vie nuisibles à la santé (tabac, alcool et autres substances).

SOLUTIONS

Selon une revue systématique de l'Université d'Oxford, il existe **4 principes simples** pour contribuer à renverser le déconditionnement psychosocial :

- Activités sociales;
- Exercice physique;
- Nouveaux apprentissages;
- Se remémorer des souvenirs positifs (ex: albums photos).

QUELQUES RECOMMANDATIONS



Marcher à l'intérieur du domicile ou dehors



Essayer de nouveaux loisirs



Avoir de bonnes habitudes de sommeil



Socialiser avec les proches

RESSOURCES

Pour de plus amples informations au sujet du déconditionnement psychosocial, visitez:

Quebec.ca

Onglet : problèmes de santé > COVID-19 > prévenir le déconditionnement

Références

Anna K. Forsman, Johanna Nordmyr, Kristian Wahlbeck (2011). Psychosocial interventions for the promotion of mental health and the prevention of depression among older adults. Health Promotion International, Volume 26, Issue suppl1, December 2011, Pages i85-i107.

Lampron-Goulet E, Généreux M, Laferté C, Champagne-Giguère C, Laplante G, Robichaud S. Sondage: Prévenir le déconditionnement de la population aînée en Estrie. FMSS, Université de Sherbrooke, mai 2021

Lévesque J, Poitras D, Robitaille E, Tourigny A. Direction du développement des individus et des communautés. Lutter contre l'isolement social et la solitude des personnes âgées en contexte de pandémie, INSPQ, 19 juin 2020

Guide de mise en oeuvre des actions préventives et de traitement du déconditionnement auprès des aînés. La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, 2021, msss.gouv.qc.cater du texte

