

Idées et données du projet *Comment favoriser la santé mentale après la période de distanciation sociale* – Une étude portant sur les personnes âgées canadiennes financé par la Fondation RTOERO

Le goût du calme

Concocter un menu favorisant
la santé mentale au troisième âge





Quels sont les ingrédients favorisant la santé mentale quand on vieillit?

Le stress est une expérience universelle et, bien qu'il soit souvent considéré comme nuisible, il est utile lorsqu'il nous motive à agir, notamment en nous protégeant pendant la pandémie de COVID-19. Mais le stress et l'anxiété chroniques sont problématiques, car ils sont liés à des maladies physiques et à des problèmes de santé mentale. Cultiver des techniques personnelles d'adaptation et de gestion du stress est essentiel pour vieillir en santé!



La pandémie de COVID-19, qui a grandement touché les aînés, a créé une excellente occasion d'en apprendre davantage sur leurs stratégies de santé mentale, y compris des conseils sur les meilleures stratégies de gestion de l'anxiété. C'était l'objectif du projet *Comment favoriser la santé mentale après la période de distanciation sociale – Une étude portant sur les personnes âgées canadiennes* financé par la Fondation RTOERO. L'équipe de recherche Living Well, dirigée par Gail Low, professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta, a interrogé 1 327 Canadiens et Canadiennes de 60 ans et plus en juillet et en août 2022. Le choix du moment est important, puisqu'il correspond à la levée des restrictions en matière de santé publique partout au pays.

Ce livret renferme les constatations du projet, ainsi que des recettes que vous pourrez ajouter à votre menu pour favoriser la santé mentale au troisième âge.

Financé par la Fondation RTOERO





Les bienfaits de la cuisine – au-delà de la nutrition

Outre le fait que nous avons tous besoin de manger, la cuisine a de nombreux bienfaits. Cuisiner peut être :

- l'occasion de parfaire ses compétences et d'en apprendre de nouvelles;
- une façon d'apprendre à connaître des traditions et des cultures;
- une façon amusante de passer le temps;
- une activité à faire avec des enfants et des amis;
- l'occasion de se rapprocher des autres en préparant et en partageant un repas;
- une façon de faire quelque chose de gentil pour les autres – un repas est un beau cadeau pour quelqu'un.

« Le vieillissement en santé n'est pas une destination, c'est un voyage. Et tout ce que nous faisons est lié. Lorsque nous trouvons des façons d'intégrer des habitudes saines dans nos activités quotidiennes, nous avons plus de chances de réussir. L'acte de cuisiner peut vous rappeler vos capacités et vous faire oublier les difficultés que vous rencontrez. Les recettes réunies dans ce recueil proposent des ingrédients faciles à trouver, des saveurs familières, et des options de simplification et de personnalisation. Nous espérons que vous les aimerez! »

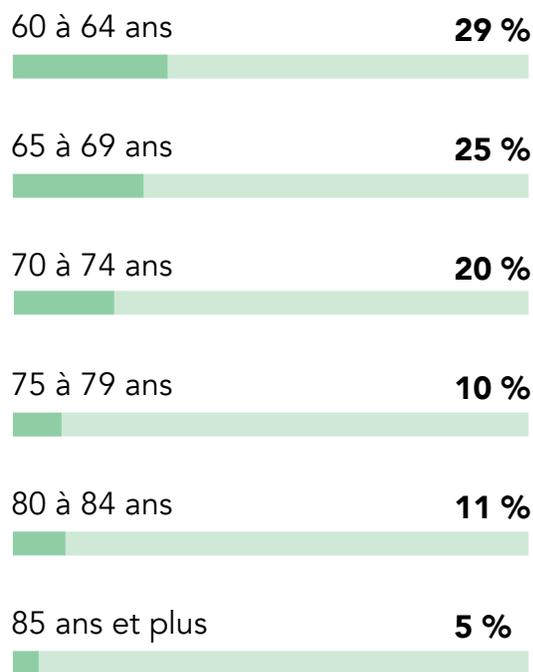
- Dr. Gail Low, professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta

Les participants

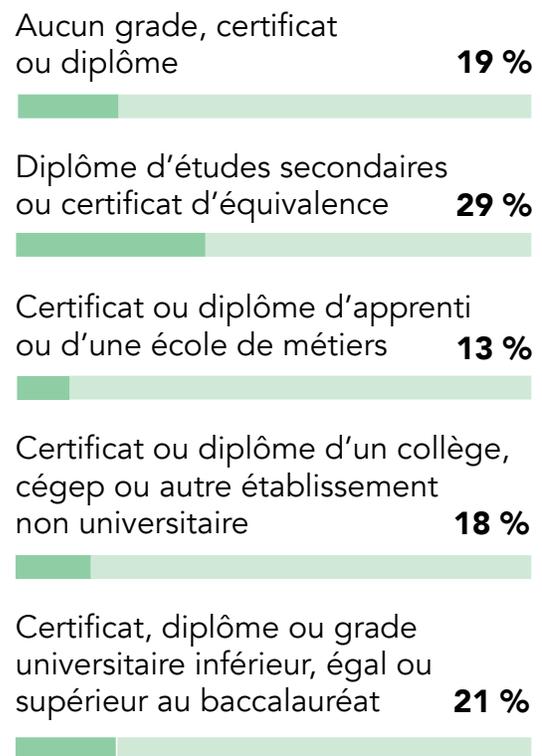
L'échantillon national de l'étude a été sélectionné de façon à inclure le bon nombre et la bonne composition de personnes afin de refléter les Canadiens âgés typiques.

Nombre total
de participants
à l'étude :
1 327

Âge



Scolarité



Résultats de l'étude

Le niveau d'anxiété était faible en général, mais une personne sur cinq était gravement ou extrêmement anxieuse.

Le niveau d'anxiété a été évalué pour chaque personne à l'aide de l'Échelle d'anxiété gériatrique, un outil de mesure de l'anxiété couramment utilisé comportant 10 questions et réponses qui fournissent un score d'anxiété total de 0 à 30.

Score moyen parmi les **1 327** personnes : **6,47 = anxiété de faible à légère**

21 % avaient un score de **0** = aucune anxiété

40 % avaient un score de **1 à 6** = faible anxiété

11 % avaient un score de **7 à 9** = anxiété légère

6 % avaient un score de **10** = anxiété modérée

22 % avaient un score de **12 à 30** = anxiété grave ou extrême

La capacité à composer avec l'anxiété s'améliore avec l'âge

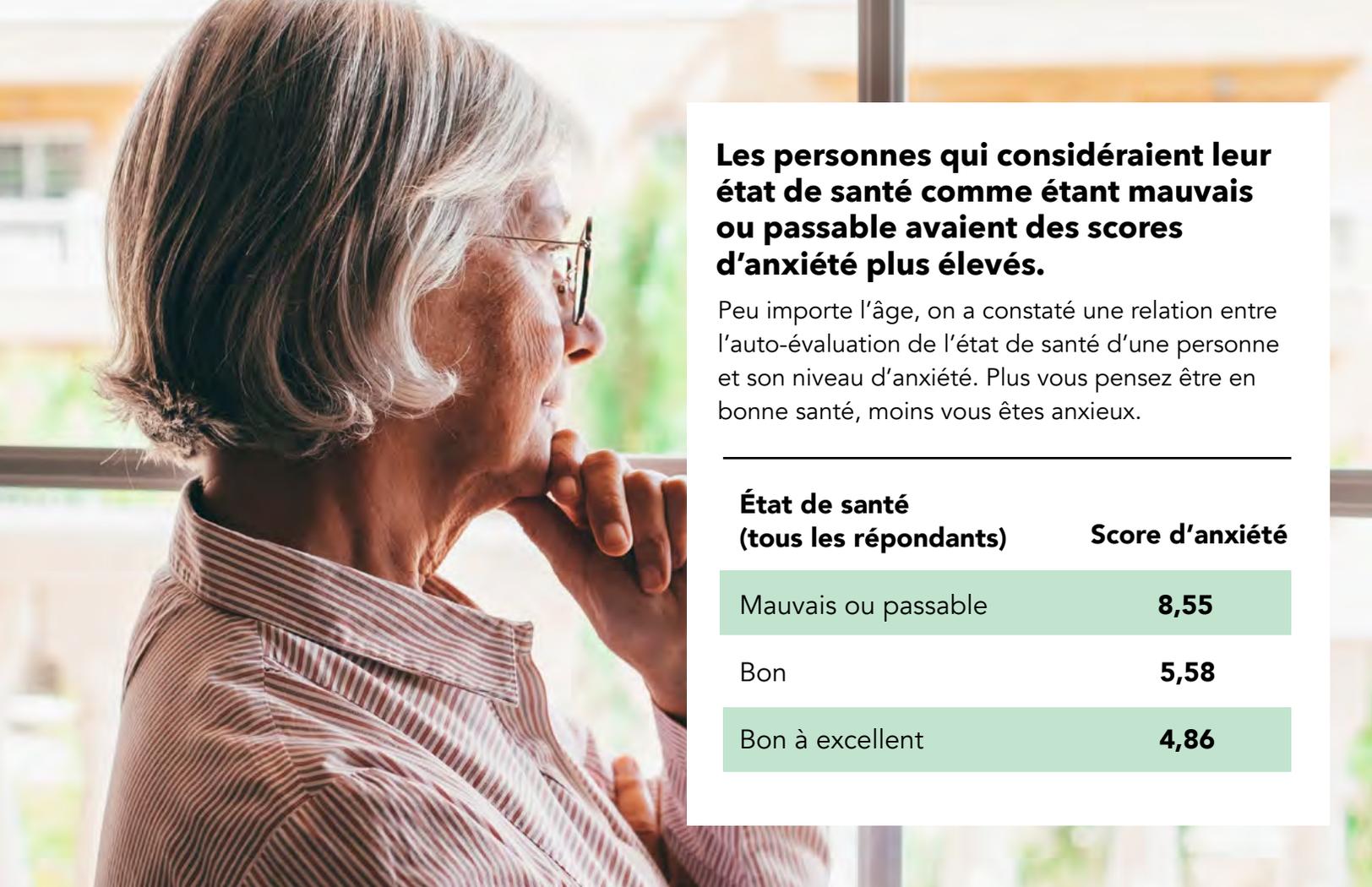
Les scores d'anxiété diminuent à mesure que l'âge de la personne augmente.



« C'est peut-être parce que plus on est âgé, plus on a d'expérience de vie sur laquelle s'appuyer. Les personnes âgées ont peut-être moins de chances de se laisser troubler par la COVID-19 que les jeunes. »

- Gail Low, professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta

Âge	Score d'anxiété
60 à 64 ans	7,71
65 à 69 ans	6,60
70 à 74 ans	6,06
75 à 79 ans	5,13
80 à 84 ans	4,51
85 ans et plus	3,84



Les personnes qui considéraient leur état de santé comme étant mauvais ou passable avaient des scores d'anxiété plus élevés.

Peu importe l'âge, on a constaté une relation entre l'auto-évaluation de l'état de santé d'une personne et son niveau d'anxiété. Plus vous pensez être en bonne santé, moins vous êtes anxieux.

État de santé (tous les répondants)	Score d'anxiété
Mauvais ou passable	8,55
Bon	5,58
Bon à excellent	4,86

10 symptômes d'anxiété, tels qu'énoncés dans l'Échelle d'anxiété gériatrique :

1. J'étais irritable.
2. Je me sentais détaché et isolé des autres.
3. Je me sentais dans un état second.
4. J'avais du mal à rester en place.
5. Je ne pouvais pas contrôler mon inquiétude.
6. Je me sentais agité, tendu ou énervé.
7. Je me sentais trop fatigué.
8. Mes muscles étaient tendus.
9. J'avais l'impression de n'avoir aucun contrôle sur ma vie.
10. J'avais l'impression que quelque chose de terrible allait m'arriver.

Un trio troublant de symptômes d'anxiété

Trois des dix symptômes d'anxiété étaient les plus problématiques, car ils étaient liés à d'autres symptômes d'anxiété et au niveau d'anxiété de chaque personne. Ce sont les trois facteurs à surveiller et à traiter au besoin pour réduire votre anxiété :

1

Agitation, tension ou énervement

(symptôme 6)

2

Tension musculaire

(symptôme 8)

3

Impression de ne pas avoir de contrôle sur sa vie

(symptôme 9)

« Ces trois symptômes pesaient le plus lourd sur le réseau d'anxiété. Les gens qui en souffraient étaient plus susceptibles de présenter d'autres symptômes, en plus d'avoir un niveau d'anxiété plus élevé. »

- Dr. Gail Low, professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta



À propos de l'anxiété, du stress et de la santé mentale

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé mentale comme « un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté ».

Tout comme la santé physique, la santé mentale fluctue. Elle est influencée par les circonstances de la vie, votre environnement, vos relations, vos aptitudes sociales et émotionnelles, la consommation de substances, ce qui vous est arrivé dans le passé et la génétique – ce avec quoi vous êtes né.

Rappel : L'anxiété, le stress et les changements d'humeur sont des réactions normales à des circonstances difficiles (comme une pandémie, lorsqu'on doit composer avec le deuil et d'autres expériences de vie difficiles). Ils ne signifient pas que vous souffrez d'un trouble anxieux ou d'une maladie mentale.

Concocter un menu favorisant la santé mentale

La façon dont les gens gèrent les événements stressants varie grandement. Tout comme les goûts sont dans la nature, votre approche de la santé mentale est unique, selon vos préférences, votre culture et les leçons que vous avez apprises au fil du temps. Apprendre à reconnaître ce qui est utile pour vous et composer un menu de stratégies peut vous aider à vous en sortir dans les situations difficiles.

Stratégies de réduction de l'anxiété par ordre de popularité

On a donné aux participants à l'étude un menu de 16 stratégies de réduction de l'anxiété parmi lesquelles choisir. Ces 16 stratégies étaient fondées sur les conseils du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) de Toronto. On a demandé aux participants de sélectionner toutes les stratégies qu'ils avaient utilisées pendant la pandémie.

Voici les stratégies utilisées par ordre de popularité :

87 %	J'ai accepté qu'il est normal de ressentir de la peur et de l'anxiété.
83 %	J'ai été gentil avec moi-même.
77 %	J'ai réglé les problèmes de façon structurée.
77 %	J'ai trouvé un équilibre en restant à l'écoute (des nouvelles sur la COVID-19), mais en sachant quand prendre une pause.
76 %	Je me suis reposé et j'ai bien dormi.
75 %	Je me suis rappelé ma résilience et j'ai fait attention aux scénarios hypothétiques.
75 %	J'ai consommé une quantité modérée de caféine.
72 %	J'ai mangé sainement.
69 %	Je suis resté actif.
64 %	J'ai évité la consommation de substances, y compris le tabac, le vapotage et l'alcool.
63 %	J'ai remis en question mes pensées anxieuses et mes inquiétudes.
57 %	J'ai réduit d'autres sources de stress dans ma vie.
44 %	J'ai cherché des renseignements crédibles.
43 %	J'ai demandé le soutien de mes proches.
38 %	J'ai pratiqué la relaxation et la méditation.
21 %	Je me suis délibérément débranché des appareils électroniques, y compris les téléphones, tablettes et ordinateurs.



Six stratégies avaient des effets plus importants de réduction de l'anxiété

L'utilisation des 16 stratégies a été analysée par rapport aux scores d'anxiété afin de déterminer les stratégies les plus efficaces pour atténuer l'anxiété. Bien qu'il n'y ait pas de stratégie infaillible pour réduire l'anxiété, 6 des 16 stratégies étaient utilisées plus souvent par les participants à l'étude qui ont obtenu des scores d'anxiété plus faibles.



1. rester actif



2. manger sainement



3. régler les problèmes de façon structurée



4. bien dormir et se reposer



5. réduire les autres sources de stress dans sa vie



6. se rappeler sa résilience

« Nos constatations renforcent les données existantes, mais du point de vue particulier des aînés. L'idée fondamentale ici est qu'il n'est pas nécessaire de se compliquer la vie – il suffit d'adopter constamment des habitudes de vie saines pour maintenir ou améliorer son bien-être. »

- Gail Low, professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta



« Sages » conseils à venir!

Pour faire changement, vous trouverez de la sauge (sage en anglais), l'herbe aromatique, mais aussi de « sages » conseils, saupoudrés ici et là dans les pages suivantes. Vous n'aimez pas la sauge? N'en mettez pas. Utilisez les saveurs que vous aimez!

Stratégie 1 : Rester actif

De nombreuses données confirment la relation entre l'activité physique et la santé mentale. Dans la présente étude, l'activité physique était la stratégie la plus efficace utilisée par les gens pour réduire l'anxiété. L'intégration d'exercice régulier dans votre vie peut vous aider à maintenir une santé mentale positive. Quand vous ressentez un niveau de stress accru, le mouvement physique est un moyen de vous aider à faire face à la situation. Voici quelques conseils :

- Votre état d'esprit à l'égard de l'exercice est important. Rappelez-vous les nombreuses activités que vous faites déjà et qui comptent pour rester actif. Jardiner, faire le ménage et danser dans le salon au son de la musique sont tous des exercices.
- Les muscles se tendent avec le stress, et les étirements peuvent aider à soulager la tension. Faites des étirements simples, comme étendre les bras au-dessus de la tête avec les doigts entrelacés et étirer le torse vers le haut.
- Si vous cherchez un objectif d'activité à atteindre, [ParticipACTION](#) offre des conseils aux adultes de 65 ans et plus. Ils s'appuient sur les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures :
 - 150 minutes par semaine d'activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée (votre fréquence cardiaque devrait augmenter);
 - des exercices pour renforcer les muscles au moins deux jours par semaine et des activités qui font appel à l'équilibre.
- La plupart des adultes au Canada n'atteignent pas les niveaux recommandés. Toute augmentation de l'activité mérite d'être célébrée, et accroître votre niveau d'activité peut mener à d'autres comportements bons pour la santé mentale (et physique).

« L'exercice est une excellente occasion d'interaction sociale, et le fait de s'entraîner avec d'autres personnes nous offre responsabilité et routine. Vous pourriez vous joindre à un cours ou à un groupe existant, ou former votre propre groupe avec quelques connaissances. Gardez les choses simples – par exemple, rencontrez-vous pour marcher. Pendant les mois d'hiver, déplacez-vous à l'intérieur, dans un centre commercial ou un autre espace intérieur. Souvent, le plus difficile est de commencer. Si vous vous sentez coincé, demandez à un parent ou ami de vous aider à établir un plan. »

- Donna Wilson, professeure émérite à l'Université de l'Alberta, à Edmonton



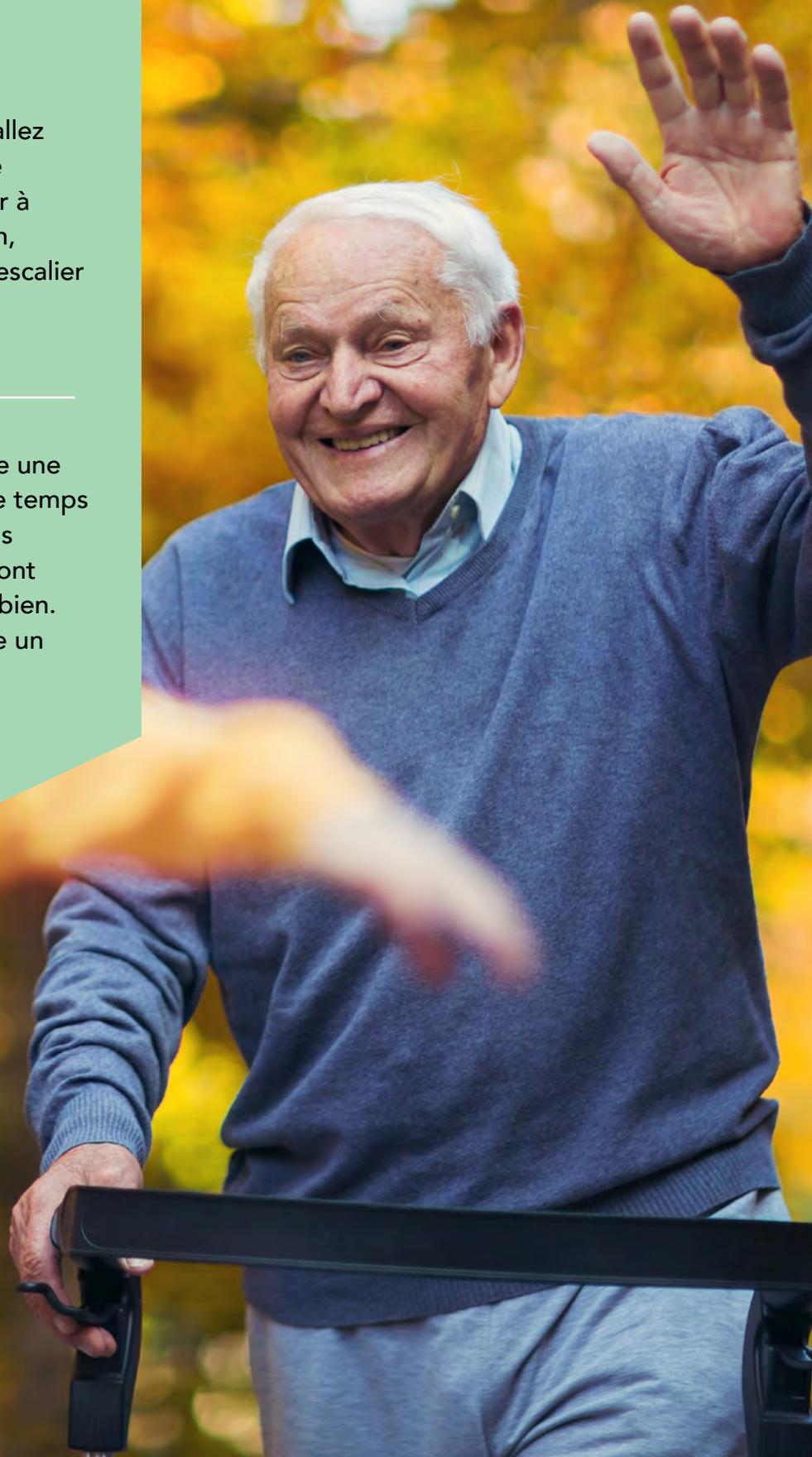


« Sortez dehors, si possible, et allez faire une promenade. Si vous ne pouvez pas marcher à l'extérieur à cause d'une mauvaise circulation, sortez sur votre balcon ou sur l'escalier de secours pour prendre l'air. »

(femme, 60 à 64 ans)

« Si vous êtes capable, allez faire une courte promenade. Prenez votre temps et utilisez une marchette où vous pouvez vous asseoir. Les gens vont s'arrêter pour vérifier si tout va bien. Ça vous fait sortir et vous donne un peu de vitamine D du soleil. »

(homme, 80 à 84 ans)



Stratégie 2 : Manger sainement

Des études ont établi un lien entre une alimentation saine et une bonne santé mentale. Il n'est donc pas surprenant que manger sainement soit devenu l'une des stratégies les plus efficaces pour réduire l'anxiété. Même si les bienfaits d'une alimentation saine sont largement connus, manger santé peut quand même être difficile

Voici quelques suggestions pour manger sainement :

- Les fruits et légumes congelés et en conserve offrent les mêmes bienfaits pour la santé que les fruits et légumes frais, et ils coûtent souvent moins cher. De plus, ils se gardent plus longtemps. Cherchez des fruits conservés dans l'eau et des légumes en conserve faibles en sel ou sans sel ajouté.
- Les protéines aident à construire et à maintenir votre corps. Incluez des protéines dans chaque repas. Les meilleures sources sont la viande, le poisson, la volaille, le lait, les œufs, le fromage, le yogourt et les légumineuses (comme les pois chiches, les haricots et les lentilles).
- Assurez-vous de prendre des repas réguliers et des collations. Évitez d'avoir trop faim parce que ça peut vous amener à trop manger ou à manger des choses moins bonnes pour la santé.
- Assurez-vous de boire assez d'eau. Essayez de consommer environ deux litres de liquide (de préférence de l'eau) tout au long de la journée, et commencez tôt dans la journée afin de ne pas boire beaucoup juste avant de vous coucher – pour éviter d'avoir à vous lever pour aller aux toilettes.
- Votre fournisseur de soins de santé peut vous donner des conseils

alimentaires en fonction de votre situation particulière ou vous mettre en contact avec un diététiste pour vous aider à planifier vos repas.

Quand vous êtes stressé, il est possible que vous vous tourniez vers des aliments prêts-à-servir, qui ne sont pas nécessairement bons pour la santé. Se nourrir en mangeant plus de fruits et légumes et en buvant beaucoup d'eau peut favoriser la gestion du stress, l'adaptation, et la santé mentale et physique en général. Les aliments faits maison sont généralement meilleurs pour la santé que les aliments prêts-à-manger achetés au magasin.





« Allez marcher, faites un tour d'auto, prenez l'air, écoutez de la belle musique, regardez des émissions qui vous font rire, voyez des amis qui vous écoutent et qui peuvent plaisanter et rire avec vous. Mangez des aliments bons pour la santé et bons au goût et buvez beaucoup d'eau. »

(60 à 64 ans, sexe inconnu)

Essayez notre recette de quiche

Une quiche est un excellent choix si vous recevez un parent ou ami pour dîner. Vous pouvez aussi la couper en portions et la congeler pour un repas rapide et réconfortant plus tard. La quiche s'accompagne bien d'une soupe, d'une salade et de fruits, ou est parfaite toute seule. Consultez les conseils et les variantes pour trouver des façons de personnaliser cette recette.



Quiche aux oignons caramélisés 8 portions



Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 1 gros oignon jaune, tranché
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de sauge fraîche hachée (ou une plus petite quantité de sauge séchée)
- 1 feuille de pâte feuilletée de 9 po (23 cm)
- ½ tasse (125 ml) de crème 35 %
- ½ tasse (125 ml) de lait entier
- 3 œufs
- ¼ c. à thé (1 ml) de muscade moulue
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé (p. ex., cheddar ou gouda), divisé

Valeur nutritive :

Une portion (181 g) contient 440 calories, 26 g de gras total, 15 g de gras saturés, 470 mg de sodium, 39 g de glucides totaux, 2 g de fibres alimentaires, 3 g de sucres totaux et 12 g de protéines.

Préparation

1. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, ajouter les oignons et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Saler et poivrer, ajouter le thym et la sauge (si vous le souhaitez) et transférer dans une assiette pour laisser refroidir.
2. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
3. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte jusqu'à ce qu'elle soit assez grande pour foncer une assiette à tarte de 9 po (23 cm), en laissant la pâte dépasser un peu du moule pour l'empêcher de rétrécir lors de la cuisson au four. Couper l'excédent de pâte avec des ciseaux ou un couteau. Presser délicatement la pâte sur les côtés de l'assiette et piquer le fond de l'abaisse à l'aide d'une fourchette. Réfrigérer pendant 15 minutes.
4. Couvrir l'abaisse de papier parchemin et y déposer des billes de cuisson en céramique ou des pois secs. Faire cuire au four pendant 15 minutes (pour éviter un fond détrempe). Retirer délicatement le papier parchemin et les pois et remettre la pâte au four pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée (ne pas trop cuire). Retirer du four et laisser refroidir de 5 à 10 minutes.
5. Battre la crème, le lait et les œufs avec du sel et du poivre au goût, et la muscade. Incorporer la moitié du fromage.
6. Répartir les oignons caramélisés uniformément au fond de la pâte. Verser le mélange d'œufs, de lait et de fromage, et saupoudrer le reste du fromage sur le dessus. Faire cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit bien dorée et que le centre oscille légèrement.

7. Laisser prendre pendant 10 minutes, puis retirer de l'assiette à tarte pour couper et servir.

Variantes et conseils :

- Vous pouvez essayer n'importe quelle sorte de fromage à pâte dure que vous aimez ou que vous avez sous la main.
- Vous pouvez utiliser de la sauge séchée plutôt que de la sauge fraîche (utilisez le tiers de la quantité, soit ½ c. à thé).
- Ajoutez des légumes à cette recette selon vos goûts et ce que vous avez dans votre réfrigérateur ou votre congélateur.
- Pour une version plus faible en gras, remplacez la crème et le lait entier par du lait évaporé ou du lait 2 %. En prime, le lait évaporé se vend en boîte – vous pouvez facilement en garder quelques-unes à portée de la main.
- Pour augmenter les protéines, ajoutez des miettes de bacon, du jambon, des pois chiches, du poulet ou une autre sorte de viande.
- Pour simplifier les choses, utilisez une croûte à tarte ordinaire toute faite au lieu d'une pâte feuilletée.
- Si vous voulez faire la croûte et que vous n'avez pas de billes de cuisson en céramique, vous pouvez les remplacer par des légumineuses sèches (pois, lentilles ou pois chiches) ou du riz. Le but des billes en céramique ou des pois secs est d'aider la pâte à garder sa forme pendant la cuisson. Vous pouvez sauter cette étape, mais il est bon de faire cuire la croûte avant d'ajouter les oignons et le mélange d'œufs.

Stratégie 3 : Régler les problèmes de façon structurée

Parfois, les problèmes s'accumulent, ce qui nous donne l'impression d'être dépassés. L'étude a révélé que faire un effort intentionnel pour régler les problèmes étape par étape ou de façon structurée était une stratégie populaire et efficace.

Voici quelques suggestions :

- Déterminez les problèmes que vous devez régler, puis faites un remue-méninges de solutions possibles.
- Essayez de diviser chaque problème en petites étapes. Que devrait-il se passer maintenant? Demain? Plus tard, ou pas du tout?
- Écrivez vos idées et pesez le pour et le contre de chaque action possible.
- Réfléchissez aux ressources, aux groupes ou aux personnes disponibles dans votre collectivité qui pourraient vous aider.
- Vous ne savez pas s'il s'agit d'un problème réel ou d'une inquiétude qui vous ronge? Demandez l'opinion d'un parent ou ami en qui vous avez confiance.

« Avant l'étude, les participants étaient tous aux prises avec la pandémie de COVID-19, qui a engendré diverses sources d'anxiété. Une approche intentionnelle de la résolution de problèmes peut aider lorsque les choses commencent à sembler trop difficiles à gérer. Utilisez du papier et un crayon pour prendre des notes. Ou parlez à un parent ou ami en qui vous avez confiance. »

- Gloria Gutman, professeure émérite à l'Université Simon Fraser





« Communiquez avec des amis ou des ressources de la région. Joignez-vous à des groupes sociaux en personne ou en ligne sur Zoom. »
(femme, 60 à 64 ans)

« Ne vous en faites pas pour des choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. »
(homme, 80 à 84 ans)

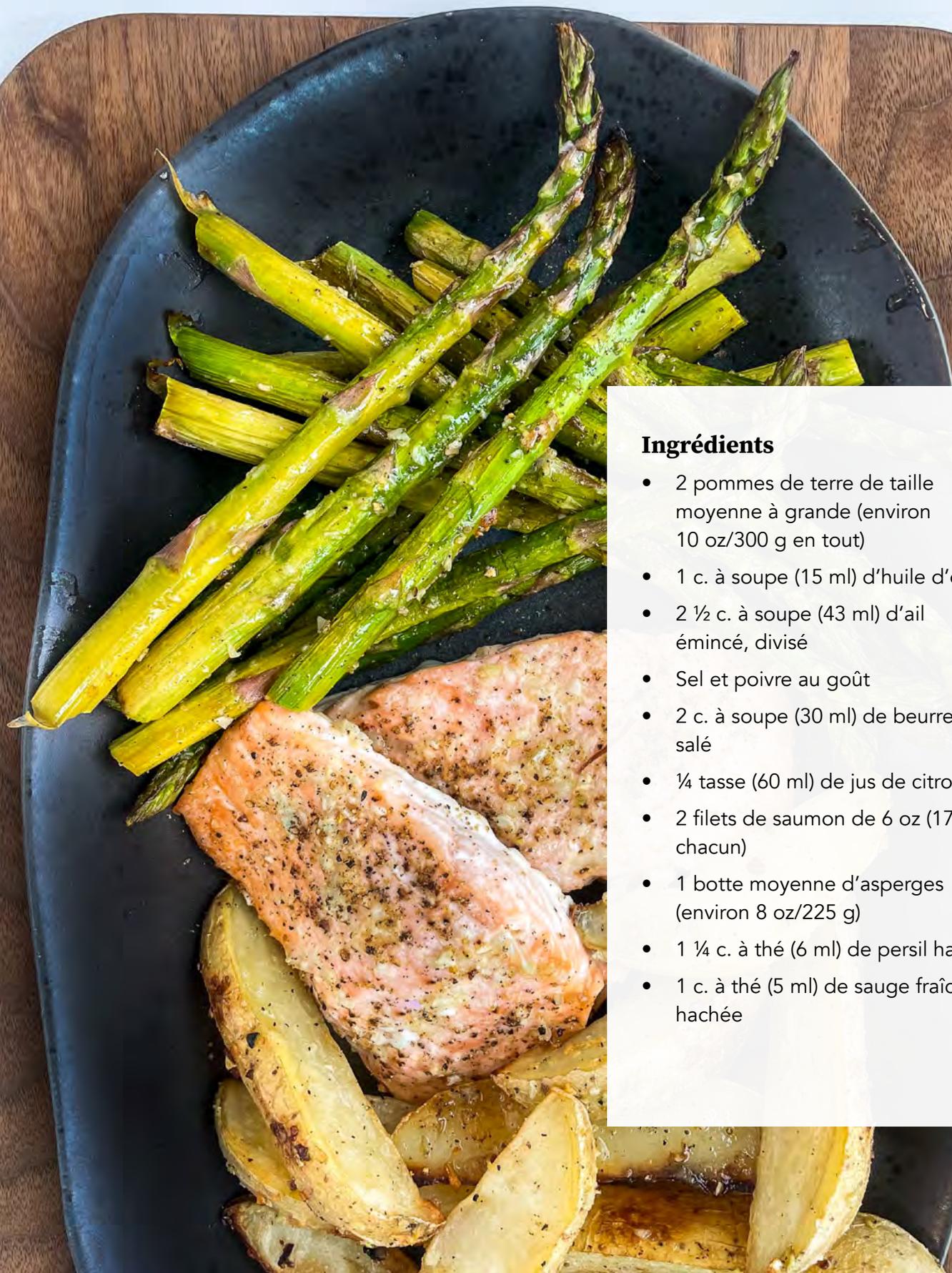
Essayez notre recette de saumon tout-en-un

Lorsque vous avez des problèmes difficiles à résoudre, les bienfaits stimulants des acides gras oméga-3 sur le cerveau peuvent vous aider, et le saumon est une excellente source. D'autres sources d'oméga-3 comprennent la plupart des autres poissons, comme le maquereau et les sardines, ainsi que les graines de lin, les graines de chia et les noix de Grenoble. Par souci de simplicité, cette recette tout-en-un utilise une seule plaque de cuisson.



Saumon à l'ail avec pommes de terre et asperges tout-en-un

2 portions



Ingrédients

- 2 pommes de terre de taille moyenne à grande (environ 10 oz/300 g en tout)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 ½ c. à soupe (43 ml) d'ail émincé, divisé
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé
- ¼ tasse (60 ml) de jus de citron
- 2 filets de saumon de 6 oz (170 g chacun)
- 1 botte moyenne d'asperges (environ 8 oz/225 g)
- 1 ¼ c. à thé (6 ml) de persil haché
- 1 c. à thé (5 ml) de sauge fraîche hachée

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Laver les pommes de terre et les couper en quartiers ou en plus petits morceaux, en laissant la pelure. Mélanger les pommes de terre avec l'huile d'olive et la moitié de l'ail émincé. Saler et poivrer.
3. Étaler les pommes de terre sur une plaque de cuisson et les rôtir au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir et à dorer.
4. Pendant la cuisson des pommes de terre, faire fondre le beurre, puis ajouter le jus de citron et le reste de l'ail émincé.
5. Déplacer les pommes de terre à un bout de la plaque et déposer le saumon côté peau vers le bas au centre. Disposer les asperges en une seule couche à l'autre bout de la plaque.
6. Badigeonner le saumon et les asperges du mélange de beurre citronné. Saler et poivrer.
7. Remettre la plaque au four et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées, qu'elles se défassent à la fourchette et que le saumon soit opaque, soit environ 15 minutes. (Le saumon cuit devrait atteindre une température interne de 125 °F/52 °C.)
8. Garnir de persil et de sauge, si vous aimez ces saveurs.

Variantes et conseils :

- Vous pouvez utiliser une friteuse à air plutôt que le four.
- Remplacez les pommes de terre et les légumes de la recette par des carottes, du chou-fleur, des champignons, etc. Utilisez ce que vous avez sous la main!
- Si vous n'aimez pas le saumon ou s'il coûte trop cher, essayez de le remplacer par une autre sorte de poisson ou une poitrine de poulet.



Valeur nutritive :

Une portion (420 g) contient 510 calories, 31 g de gras total, 11 g de gras saturés, 60 mg de sodium, 39 g de glucides totaux, 6 g de fibres alimentaires, 6 g de sucres totaux et 26 g de protéines.

Stratégie 4 : Bien dormir et se reposer

Une bonne nuit de sommeil peut vous aider à gérer le stress pendant la journée. Plus de 75 % des participants à l'étude ont utilisé cette stratégie, qui était associée à des scores d'anxiété plus faibles.

Pour la plupart des gens, sept à huit heures de sommeil suffisent, mais certains en ont besoin d'un peu plus, et d'autres se portent bien avec un peu moins. Une étude sur le sommeil et le vieillissement humain menée par le Center for Human Sleep Science en Californie a montré que, en général, les adultes âgés ne dorment pas aussi bien que les jeunes adultes. Les personnes âgées peuvent avoir du mal à s'endormir et peuvent aussi se réveiller plus souvent pendant la nuit. Ce n'est pas le cas de tout le monde cependant, et il y a des choses que vous pouvez faire pour améliorer votre sommeil. Voici quelques suggestions pour mieux dormir la nuit :

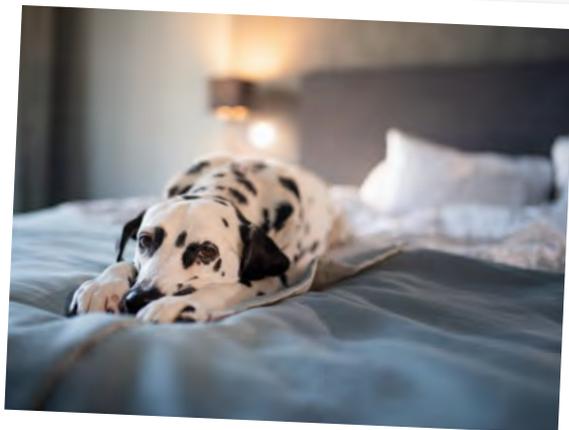
- Passez du temps dehors, surtout le matin.
- Limitez votre consommation de caféine et évitez l'alcool, surtout avant de vous coucher.
- Gardez votre chambre fraîche pour aider votre corps à abaisser sa température pour s'endormir.
- Essayez d'adopter une routine pour vous détendre avant de vous coucher, qui pourrait inclure prendre un bain, lire, faire des étirements ou écouter une histoire.
- Si vous trouvez que les soucis vous gardent éveillé, essayez de tenir un journal d'inquiétudes : notez-y vos préoccupations et vos choses à faire avant de vous coucher.
- Essayez de suivre une routine : couchez-vous et levez-vous à la même heure

chaque jour pour aider à réguler votre horloge interne.

- Ne faites pas d'exercice intense dans les heures qui précèdent le coucher.
- Évitez de manger tard en soirée et ne buvez pas trop de liquide avant de vous coucher pour éviter d'avoir à vous lever pour aller aux toilettes.
- Demandez à votre médecin s'il est possible que vos médicaments perturbent le sommeil et si vous pourriez les prendre plus tôt dans la journée.

« Les périodes de repos pendant la journée, qui peuvent comprendre une courte sieste, sont également importantes pour la santé à mesure que les gens vieillissent. »

- Donna Wilson, professeure émérite à l'Université de l'Alberta, à Edmonton





« Prévoyez de faire différentes choses pendant la journée : un temps pour lire, un temps pour faire de l'exercice, un temps pour les tâches ménagères, un temps pour manger, un temps pour jouer à des jeux en ligne, un temps pour faire des achats et un temps pour regarder la télévision et avoir une bonne nuit de sommeil. »

(femme, 65 à 69 ans)

« Prenez le temps de vous reposer ou de vous détendre chaque jour; peut-être en profiter pour vous asseoir et appeler des amis. »

(femme, 85 ans et plus)



Essayez notre recette de gruau

Après une bonne nuit de sommeil, prenez un déjeuner nourrissant pour vous préparer à la journée. Le gruau est un incontournable abordable et nutritif. Nous avons apporté quelques ajouts à une recette de gruau classique. Consultez les conseils et les suggestions pour trouver d'autres façons de personnaliser ce plat.

Gruau aux bleuets, aux framboises et à la sauge garni de noix de coco sucrée

2 portions

2 servings

Ingrédients

- 1 $\frac{1}{3}$ tasse (325 ml) d'eau
- $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) de sel
- $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) de cannelle
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) de flocons d'avoine à l'ancienne ou instantanés
- $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) de bleuets (frais ou congelés)
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de zeste d'orange
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de sauge hachée
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de lait
- $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) de framboises fraîches ou congelées
- 1 c. à soupe (15 ml) de flocons de noix de coco sucrée

Préparation

1. Dans une casserole de taille moyenne, porter l'eau à ébullition.
2. Ajouter le sel, la cannelle, le sirop d'érable et l'avoine. Réduire à feu moyen et laisser mijoter à découvert pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que presque toute l'eau soit absorbée.
3. Ajouter les bleuets, le zeste d'orange, la sauge et le lait. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le gruau soit épais et onctueux et que les bleuets aient commencé à éclater.
4. Éteindre le feu, ajouter les framboises et mélanger. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.
5. Garnir de flocons de noix de coco sucrée. Servir.

Conseils et suggestions :

- Remplacez le lait par le lait végétal de votre choix (lait d'amande, lait de soya, etc.).
- Un mélange de petits fruits congelés convient bien à cette recette.
- Si vous n'aimez pas le zeste d'orange et la noix de coco sucrée ou si vous n'en avez pas, essayez d'autres ajouts, comme les graines de lin pour les oméga-3. Les graines de citrouille ou de chanvre sont d'autres options intéressantes.



Valeur nutritive :

Une portion (308 g) contient 280 calories, 8 g de gras total, 4 g de gras saturés, 5 g de cholestérol, 360 mg de sodium, 47 g de glucides totaux, 7 g de fibres alimentaires, 18 g de sucres totaux et 7 g de protéines.

Stratégie 5 : Réduire les autres sources de stress dans sa vie

Nous avons appris dans cette étude que, lorsque de nouvelles situations difficiles surviennent, il est utile de réduire d'autres sources de stress dans votre vie.

Voici quelques suggestions :

- De nouveaux stress peuvent survenir de temps à autre. Chacun d'eux sera un défi, et ce serait un bon moment pour réduire ou mettre de côté d'autres stress temporairement afin de pouvoir gérer le nouveau stress.
- Réfléchissez aux différentes parties de votre vie qui vous causent du stress. Y a-t-il des activités que vous pourriez laisser tomber ou des routines que vous pourriez changer?
- Y a-t-il des situations qui vous semblent stressantes et pour lesquelles vous pourriez demander de l'aide? Par exemple, un parent ou ami solidaire pourrait aller à un rendez-vous avec vous.
- Demandez-vous si la cause de votre stress aura de l'importance dans un an. Il est parfois utile de mettre les choses en perspective. Vous arriverez à passer à travers cette période difficile.
- Des bruits forts peuvent déclencher une réaction de stress. Si votre environnement est bruyant, essayez de réduire le bruit. Si vous ne pouvez pas le réduire, mettre des bouchons d'oreilles pourrait vous aider. Écouter de la musique douce peut déclencher une réponse de relaxation.

« La vie nous joue parfois de vilains tours, et nous ne nous sentons pas toujours équipés pour y faire face. Il peut être utile d'alléger votre fardeau – de réduire vos engagements ou de demander de l'aide. Une partie de vieillir en santé consiste à cultiver un réseau sur lequel on peut compter. Pour certains, il peut s'agir de parents, d'amis, de voisins ou de services communautaires. Sachez que la plupart des gens sont heureux de pouvoir aider, alors demandez-le. »

- Gloria Gutman, professeure émérite à l'Université Simon Fraser





« N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. »

(femme, 60 à 69 ans)

« Restez calme, ne réfléchissez pas trop. »

(homme, 70 à 74 ans)

Essayez notre recette de salade de chou-fleur rôti

Pour certains, manger peut être une source de stress – ils se demandent quoi préparer, quoi manger et comment avoir les moyens d'acheter des aliments plus sains. Notre salade de chou-fleur rôti est un exemple de repas nutritif plus léger qui semble un peu raffiné et qui renferme un tas de protéines abordables sous forme de pois chiches en conserve. Vous pouvez rincer les pois chiches à l'eau du robinet pour enlever le sodium ajouté. Vous voudrez peut-être trouver du chou-fleur en solde pour essayer cette recette. Nous proposons une recette de vinaigrette avec de la sauge, notre aliment vedette, mais vous pouvez utiliser une autre vinaigrette. Consultez les conseils et les suggestions pour obtenir d'autres idées.

Salade de pois chiches et de chou-fleur avec vinaigrette à la sauge et au citron

2 portions

Ingrédients du chou-fleur rôti

- 1 chou-fleur de taille moyenne à grande (environ 1 lb/454 g)
- ½ oignon rouge (environ 4 oz/125 g)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) poivre
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de persil haché

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Couper le chou-fleur en petits bouquets et les déposer dans un grand bol. Trancher l'oignon rouge en lanières de ¼ po (0,5 cm) et les placer dans le même bol. Arroser d'huile d'olive et saler et poivrer. Mélanger pour bien enrober.
3. Étaler le chou-fleur et les oignons rouges sur une plaque de cuisson et faire cuire au four pendant 20 minutes. Retirer du four, mélanger et rôtir 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et doré sur les bords.
4. Garnir de persil haché.

Ingrédients des pois chiches frits

- 1 tasse (250 ml) de pois chiches
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola ou d'olive
- ¼ c. à thé (1 ml) de paprika fumé
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre

Préparation :

1. Égoutter les pois chiches, les rincer à l'eau du robinet et les assécher.
2. Ajouter les pois chiches dans une poêle avec l'huile, le paprika fumé, la poudre d'ail, le sel et le poivre.
3. Remuer et faire cuire les pois chiches à feu moyen pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

Vinaigrette à la sauge et au citron

- 1 c. à soupe (15 ml) de sauge
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse (125 ml) d'huile de canola ou d'olive
- ¼ tasse (60 ml) de jus de citron frais
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel

Préparation

1. Hacher la sauge et l'ail.
2. Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Conseils et suggestions :

- Les pois chiches peuvent être frits à l'air à 375 °F (190 °C) pendant 10 minutes.
- Vous pouvez utiliser des pois chiches nature au lieu de pois chiches assaisonnés ou frits.
- Au lieu de préparer votre propre vinaigrette, vous pouvez acheter de la vinaigrette miel et Dijon, italienne ou autre.
- Si vous préparez la vinaigrette, envisagez de doubler la recette et de garder le reste au réfrigérateur pour l'utiliser sur d'autres salades au cours de la semaine.

Valeur nutritive :

Une portion (319 g) contient 220 calories, 16 g de gras total, 2,5 g de gras saturés, 370 mg de sodium, 18 g de glucides totaux, 6 g de fibres alimentaires, 7 g de sucres totaux et 5 g de protéines.

Stratégie 6 : Se rappeler sa résilience et faire attention aux scénarios hypothétiques

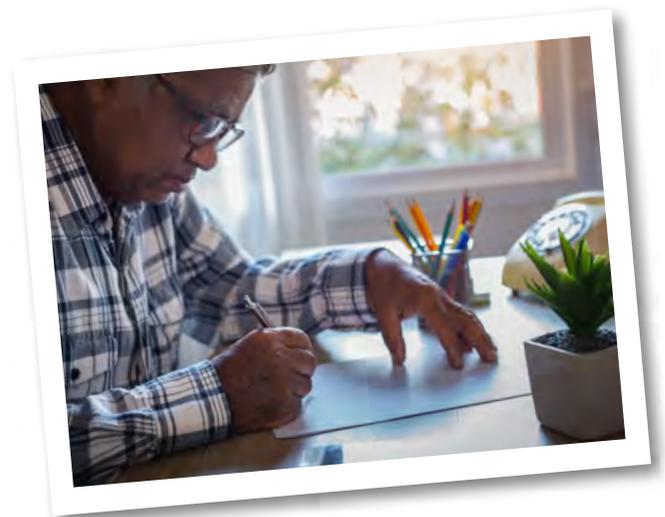
Dans des moments difficiles, il peut arriver que vous sous-estimiez votre capacité à vous adapter et que vous vous mettiez à faire des scénarios hypothétiques. Il peut être utile de vous rappeler votre résilience. Cette stratégie était plus populaire chez les plus jeunes participants à l'étude, qui l'ont remarquée et signalée.

Voici quelques suggestions à essayer :

- Pensez à d'autres situations difficiles que vous avez vécues et souvenez-vous de la façon dont vous les avez gérées.
- Rappelez-vous qu'il y a des gens dans votre vie pour vous soutenir – la résilience ne signifie pas que vous devez tout gérer tout seul.
- Exercez-vous à accepter les situations que vous ne pouvez pas contrôler. Apprendre à accepter le changement ou à s'y attendre peut faciliter l'adaptation.
- Essayez de faire au moins une chose chaque jour qui vous donne un sentiment d'accomplissement ou d'utilité. Ce pourrait être aussi simple que de sortir faire une promenade ou bouger autrement.
- Reposez-vous sur votre pratique spirituelle si vous en avez une.
- Si vous vous prenez à faire des scénarios hypothétiques, essayez de vous dire :
« Je traverserai le pont quand je serai rendu à la rivière. »

« Peut-être qu'en vieillissant, les gens savent qu'ils sont résilients. Ils n'ont pas besoin d'y penser ou de se le rappeler. »

- Gail Low, professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta





« Détendez-vous et laissez le destin vous guider; vous avez fait tout ce que vous pouvez. »

(femme, 80 à 84 ans)

« Rappelez-vous que ce n'est que temporaire et que vous avez encore beaucoup à faire dans votre vie, alors levez-vous et bougez. Vous serez surpris de voir à quel point ça réduit l'anxiété. »

(homme, 65 à 69 ans)



Essayez notre recette de pâté au poulet

Notre recette de pâté au poulet est peut-être exactement ce qu'il vous faut pour vous rappeler que vous êtes capable et résilient. C'est plus de travail que les autres recettes, surtout si vous préparez votre propre croûte à tarte. C'est un bon choix si vous avez des invités pour un repas, ou vous pouvez le congeler en portions. Consultez les conseils et les suggestions pour trouver d'autres façons de personnaliser ce plat.

Pâté au poulet 2 portions



Ingrédients de la croûte à tarte (ou achetez une croûte toute faite)

- 2 ½ tasses (625 ml) de farine tout usage
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de beurre froid
- ½ tasse (125 ml) d'eau froide

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte, incorporer le beurre dans la farine jusqu'à ce que les morceaux de beurre aient la taille de petits pois.
2. Mettre le mélange de farine et de beurre dans un bol à mélanger. En ajoutant un peu d'eau à la fois, commencer à mélanger à la main ou lentement à la machine jusqu'à ce que la pâte commence à prendre forme (sans être collante). Vous aurez peut-être besoin de moins d'eau que la quantité suggérée. Lorsque la pâte se tient, la façonner en boule et l'aplatir légèrement. Envelopper de pellicule de plastique et réfrigérer au moins 2 heures ou toute la nuit.
3. Déposer la pâte froide sur un plan de travail généreusement fariné et l'abaisser au rouleau à pâte jusqu'à ce qu'elle soit mince. Enrouler délicatement la pâte sur le rouleau et la dérouler sur un plat à tarte de 9 po (23 cm). Presser la pâte uniformément dans le fond et sur les côtés du plat et couper le surplus de pâte autour des bords.
4. Utiliser le reste de la pâte pour rouler une autre abaisse pour la couche supérieure, qui sera déposée par-dessus la garniture (voir la préparation de la garniture plus loin).

Ingrédients de la garniture

- 2 tasses (500 ml) d'eau du robinet
- Sel au goût
- 2 poitrines de poulet
- ¼ tasse (60 ml) de beurre non salé
- 1 tasse (250 ml) d'oignon jaune coupé en dés
- 1 tasse (250 ml) de carottes coupées en dés
- 8 oz (225 g) de champignons tranchés finement
- 1 ½ à thé (7 ml) d'ail émincé
- ⅓ tasse (75 ml) de farine tout usage
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
- ½ tasse (125 ml) de crème 35 %
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse (250 ml) de pois congelés
- 1 c. à table (15 ml) de persil haché
- 1 œuf battu

Préparation :

1. Porter une casserole d'eau salée à faible ébullition (170 à 180 °F / 77 à 82 °C). Ajouter les poitrines de poulet et bien les faire cuire jusqu'à ce qu'elles atteignent une température interne de 160 °F (71 °C). Retirer de la casserole pour les laisser refroidir pendant que vous préparez les autres ingrédients.
2. Une fois que les poitrines ont assez refroidi pour être manipulées, les effilocheur en petits morceaux ou les couper en cubes.
3. Dans une poêle ou une casserole, faire fondre le beurre et ajouter les oignons et les carottes. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter les champignons et l'ail, et faire revenir jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
5. Ajouter la farine et mélanger constamment pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon de poulet et la crème, et porter à faible ébullition. Faire mijoter à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit épais ou ait une consistance semblable à celle d'une sauce. Saler et poivrer au goût.
6. Ajouter le poulet effiloché ou coupé en cubes, les pois congelés et le persil, et bien mélanger. Saler et poivrer au besoin. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.
7. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
8. Répartir la garniture sur la croûte.
9. Couvrir de la seconde abaisse. Pincer la croûte pour sceller les bords supérieur et inférieur. Utiliser un couteau bien aiguisé pour couper une petite fente sur le dessus pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonner le dessus de la croûte avec l'œuf battu.
10. Mettre le pâté au four et le faire cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
11. Retirer du four et laisser tiédir avant de couper et servir.

Conseils et suggestions :

- Les restes de légumes et de viande conviennent très bien à ce pâté. Pour une option végétarienne, remplacez la viande par des pois chiches.
- Pour une version plus faible en gras, essayez de remplacer la crème 35 % par du lait évaporé ou du lait ordinaire 2 %.
- Le pâté cuit peut être coupé en portions et congelé.

Valeur nutritive :

Une portion (275 g) contient 450 calories, 23 g de gras total, 13 g de gras saturés, 800 mg de sodium, 45 g de glucides totaux, 3 g de fibres alimentaires, 4 g de sucres totaux et 16 g de protéines.



Trouvez ce qui fonctionne pour vous et demandez de l'aide

L'étude a révélé qu'il n'y avait pas une seule solution magique pour réduire l'anxiété chez tout le monde. Il s'agit de trouver ce qui fonctionne pour vous. Il est également important de savoir qu'il existe de l'aide si vous en avez besoin.

Comment savoir si vous avez besoin d'aide :

- Si vous vivez un changement pénible (dans votre comportement, vos émotions ou vos pensées) qui dure plus de deux semaines et qui a une incidence négative sur votre vie quotidienne, il est temps de consulter.
- Si vous n'êtes pas sûr, demandez de l'aide. Il peut être utile de parler de ce que vous ressentez.

Comment obtenir de l'aide :

- Parlez à votre médecin, à votre infirmière praticienne, à votre travailleuse sociale ou à votre psychologue.
- Parlez de ce que vous vivez à un parent ou ami en qui vous avez confiance et demandez-lui de vous aider à établir un lien avec un professionnel de la santé mentale.
- Communiquez vous-même avec un conseiller par l'intermédiaire d'[Espace mieux-être Canada](#). Des consultations par téléphone sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1-866-585-0445.
- Consultez le site [211.ca](#) en ligne et filtrez par province ou territoire de résidence pour trouver les services offerts dans votre collectivité.



Nous tenons à remercier la Fondation RTOERO d'avoir financé cette étude sur les stratégies de santé mentale chez les personnes âgées canadiennes. Son engagement à promouvoir un avenir meilleur et plus sain pour nous tous à mesure que nous vieillissons est d'une importance cruciale.

La Fondation RTOERO est un organisme de bienfaisance canadien enregistré qui appuie la recherche et les initiatives favorisant le vieillissement actif et en santé en investissant dans trois activités essentielles par le biais de son programme de subventions :

- Recherche en gériatrie : Initiatives qui adoptent une approche scientifique pour examiner le vieillissement en santé, les services de santé et la qualité de vie des aînés.
- Santé et bien-être des aînés : Initiatives dont l'objectif principal est d'améliorer la santé et le bien-être physique, mental ou social des aînés.
- Engagement social : Initiatives qui visent principalement à améliorer l'engagement social des aînés.

Coordonnées de la Fondation RTOERO :

rtoerofoundation.ca

foundation@rtoero.ca

 [@rtoerofoundation](https://www.facebook.com/rtoerofoundation)

 [@RTO_Foundation](https://twitter.com/RTO_Foundation)



L'équipe de recherche Living Well est une équipe multidisciplinaire de chercheurs axée sur la santé, le bien-être et le vieillissement.

Gail Low, chercheuse principale et professeure agrégée en sciences infirmières à l'Université de l'Alberta, à Edmonton, en Alberta

Zhiwei Gao, cochercheur et professeur agrégé en épidémiologie clinique à la Faculté de médecine, Division de la santé communautaire et des sciences humaines, Université Memorial, à St. John's, Terre-Neuve

Gloria Gutman, cochercheuse et professeure émérite à l'Université Simon Fraser, à Vancouver, en Colombie-Britannique

Donna Wilson, cochercheuse et professeure émérite à l'Université de l'Alberta, à Edmonton, en Alberta

Alex França, chercheur postdoctoral en psychologie de l'éducation à l'université fédérale de São Carlos, au Brésil

Luciano Vitorino, professeur adjoint à l'École de médecine de l'Université d'Itajubá, au Brésil

Sofia von Humboldt, professeure agrégée et psychologue clinique et de la santé au Centre de recherche William James de l'ISPA-Instituto Universitário, à Lisbonne, au Portugal

Hunaina Allana, chargée de cours à la Faculté des études sur la santé du Collège NorQuest, à Edmonton, en Alberta

Maynard Kolskog, chef chercheur certifié au Centre d'innovation culinaire du Northern Alberta Institute of Technology, à Edmonton, en Alberta