

# **Le déconditionnement chez l'aîné(e) ou pourquoi l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ?**

Dre Michèle Morin

Interniste gériatre, CISSS Chaudière-Appalaches  
Professeure agrégée de clinique, Faculté de médecine, ULaval  
Directrice responsable scientifique, CEVQ

FADOQ Saint-Louis-de-France – Vendredi 21 mars 2025

Toute reproduction de ce document est interdite



# Divulgation des conflits d'intérêt

- Aucun conflit d'intérêt...  
... et aucun intérêt pour les conflits !!!
- Mais beaucoup d'intérêt pour vous !!!



# Objectifs de la rencontre

- Définir le déconditionnement

*(De quoi parle-t-on ???)*

- En résumer les conséquences possibles

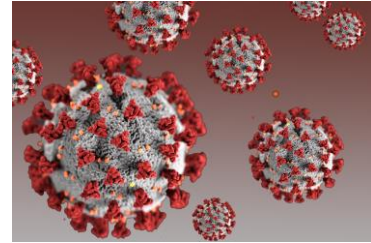
*(Qu'est-ce que ça peut me faire ???)*

- Identifier les bienfaits de rester actif/ve

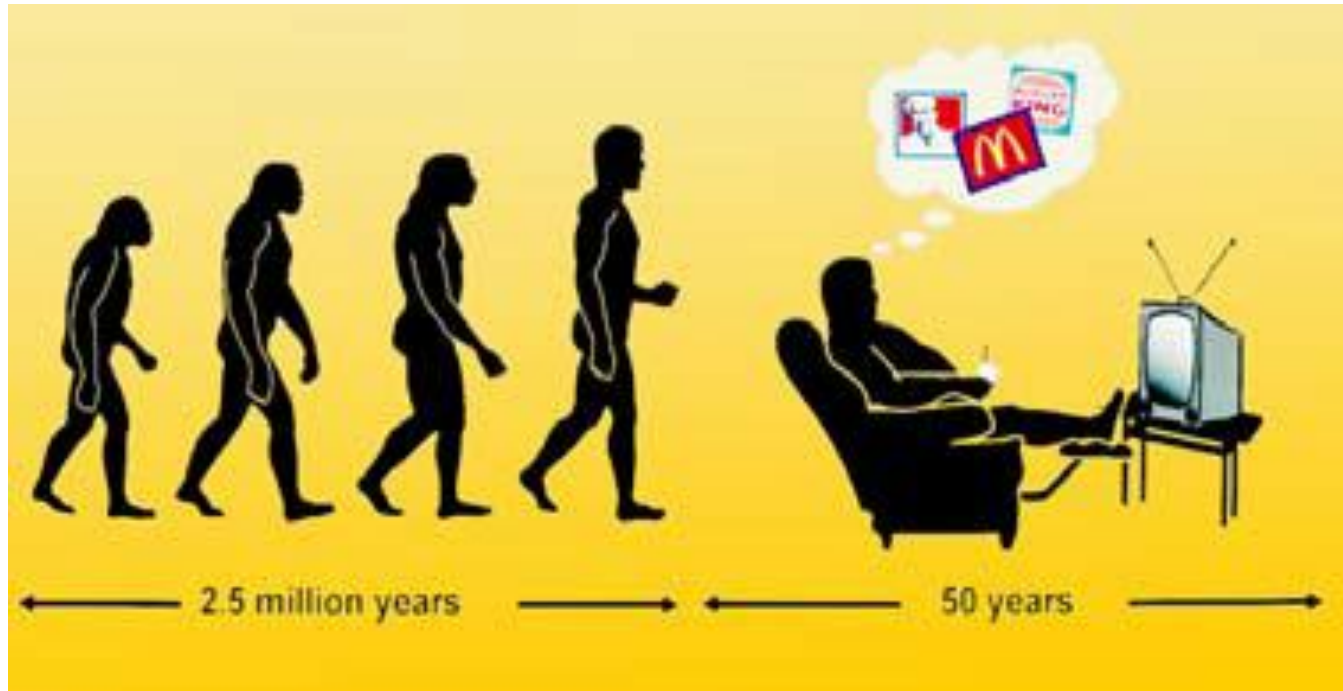
*(Pourquoi bouger ???)*

# Le déconditionnement

- Un mot « nouveau » ???
- Un « drôle » de mot...
- Un mot qui en appelle d'autres...
  - Conditionnement physique  
vs entraînement physique  
vs exercice physique  
vs activité physique  
vs mode de vie sain et actif...



# Mode de vie sain et ACTIF...



# Mode de vie sain et ACTIF...

Manque  
d'activité  
physique  
Sédentarité



Maladies  
Incapacités  
Handicaps

Aîné robuste

Déconditionnement

Fragilité

Perte d'autonomie

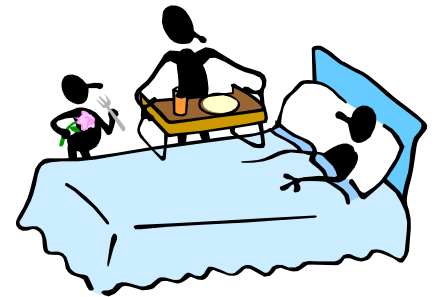


# Le déconditionnement

- « *Ensemble des conséquences physiques, mentales et sociales reliées à l'inactivité, à une période de sédentarité ou à la sous-stimulation intellectuelle et sociale.* »
- Ce qui nous guette par le seul fait d'interrompre ou de simplement réduire nos activités quotidiennes usuelles.

# Le déconditionnement

- Le corps humain est fait pour être debout, sur ses deux pattes, à la verticale, sur terre !
- Cause : toute situation qui rend moins actif/ve (p. ex.: un isolement à la maison... ou à la chambre...)  
ou qui ↑ alitement (p. ex.: nombreuses maladies)







# Le déconditionnement

- Le repos au lit est une réponse universelle à la maladie : « *Ma grand-mère disait...* »
- Encore plus vrai à l'hôpital où on se voit assigner un « lit » (et où on se fait dire d'y rester...)
- Pourtant, les bénéfices du repos et de l'immobilité ne sont pas bien démontrés, alors que ses effets néfastes sont bien documentés





# Le déconditionnement

- Manifestations multiples, touchent la majorité des organes et des systèmes
  - Certaines sont précoces, d'autres nécessitent une inactivité prolongée pour se développer
  - La vitesse d'installation et la gravité dépendent du degré d'inactivité et de l'état de base de la personne (p. ex.: domicile vs RPA vs CHSLD...)

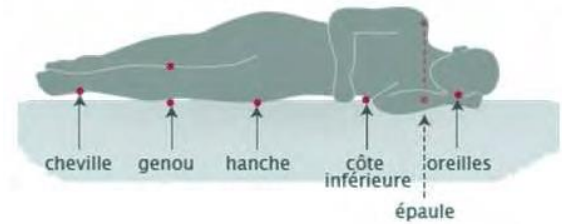
# Le déconditionnement

- Manifestations locomotrices :
  - Fonte rapide de la masse musculaire, surtout aux membres inférieurs → cercle vicieux
    - Baisse de l'endurance : moins on bouge, moins on peut bouger...
  - À la longue, perte de souplesse des articulations (ankylose, contractures)
  - Ostéoporose accélérée « sournoise »...



# Le déconditionnement

- Peau : plaies de pression
- Phénomènes thromboemboliques :
  - Stase sanguine
  - Hémococoncentration et  $\uparrow$  viscosité sanguine
  - Embolie pulmonaire





# Le déconditionnement

- Manifestations cardio-vasculaires :
  - Tendances rapides à l'hypotension orthostatique → risque de chute
  - Travail cardiaque accru
    - Alitement → ↑ 30% due à la redistribution du volume sanguin → tachycardie (pouls rapide)
    - ↓ Volume d'éjection (moins bonne perfusion)
    - ↓ Capacité à l'effort → cercle vicieux



# Le déconditionnement

- Manifestations respiratoires :
  - ↓ Amplitude des mouvements respiratoires
    - ↓ Volume courant
    - ↓ Nbr inspirations profondes
- Stase des sécrétions dans les parties déclives
- ↑ Risque pneumonie
- Altération des échanges gazeux (oxygénation)

} Atélectasie

# Le déconditionnement

- Manifestations digestives :
  - ↓ Générale du péristaltisme (contractilité du tube digestif)
    - ↓ Appétit, déshydratation
    - Perte de poids (masse maigre)
    - Reflux gastro-oesophagien
    - Constipation → Fécalome



# Le déconditionnement

- Manifestations urinaires :
  - Stase urinaire et infection
  - Rétention urinaire → sonde vésicale...
  - Incontinence urinaire...

... avec tout ce que cela comporte...





# Le déconditionnement

- Manifestations neurologiques :
  - Perte des automatismes posturaux et peur de tomber
  - Apraxie à la marche
  - Compression nerveuse





# Le déconditionnement

- Manifestations psychologiques :
  - Altération du sommeil, anxiété
  - Symptômes dépressifs → idées suicidaires...
  - Perte des repères spatiotemporels → confusion (délirium), idées délirantes, troubles perceptuels (hallucinations)
  - Déclin cognitif ? → on pense que oui...

# Le déconditionnement



- Alors, que faire ???

Allez! Allez!



On se bouge!



# Le déconditionnement

- Le repos (au lit) chez l'aîné(e) :

« Maximum 24 heures,  
car le danger croît avec l'usage ! »

1 jour au lit =  $\approx$  3 jours pour récupérer  
les fonctions perdues...



# Le déconditionnement

- À l'hôpital : la prévention est cruciale !
  - Mobiliser pour toutes les activités qui en offrent l'opportunité
  - Adapter l'environnement et fournir les aides techniques nécessaires pour la mobilisation
  - Restreindre l'utilisation de contentions physiques... et du confinement à la chambre...



# Le déconditionnement

- À l'hôpital : la prévention est cruciale !
  - Favoriser la participation de la personne à ses activités de la vie quotidienne (p. ex.: hygiène)
  - Assurer un suivi nutritionnel étroit pour éviter la dénutrition et la déshydratation
  - Appliquer des protocoles d'orientation cognitive

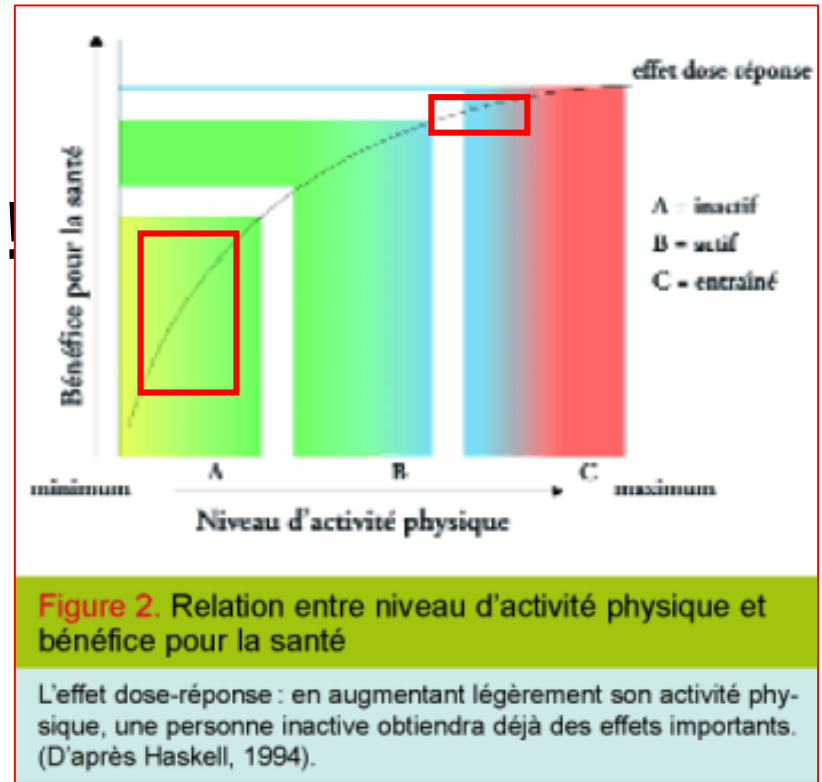
# Le déconditionnement

- À domicile : l'activité physique !
  - Seul remède démontré efficace aussi contre le vieillissement !
  - Pas de surdosage, pas d'intoxication !
  - Sécuritaire, sans effets secondaires !
  - Rares contre-indications !
  - Peu coûteux !



# L'activité physique

- Bouger un peu plus, c'est déjà beaucoup !!!
- IL N'EST JAMAIS TROP TARD !!!!!





# Activité physique et santé cardiovasculaire

- Facteurs de risque
  - Obésité
  - HTA
  - Dyslipidémie
  - Diabète sucré



- Tabagisme

# Activité physique et santé cardiovasculaire

- Angine et infarctus
- Insuffisance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Maladie vasculaire périphérique




# Activité physique et santé respiratoire



- Amélioration des échanges gazeux
- Amélioration du confort respiratoire
- Moins de décompensations aiguës



# Activité physique et santé musculaire

- « Sarcopénie » physiologique du vieillissement
    - « Dynapénie » associée
  - « Fragilité » et autonomie fonctionnelle
- 



# Activité physique et santé osseuse

- Squelette et mise en charge
  - Frein à la déminéralisation (« ostéoporose »)
- ↓ Risque de fractures



# Activité physique et risque de chute

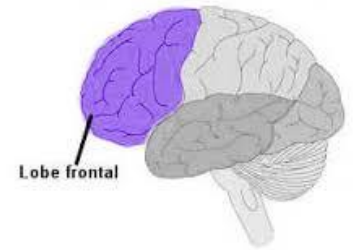
- Équilibre et vieillissement
- Souplesse et vieillissement



# Activité physique et continence



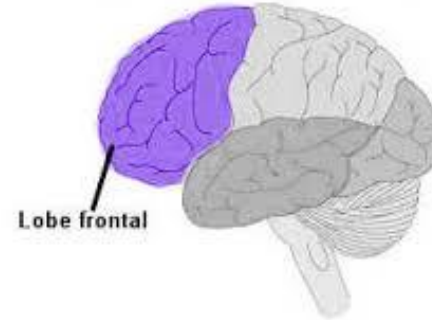
- Vieillesse et continence
- Via la mobilité meilleure
- Mais encore plus : le lobe frontal !



# Activité physique et cognition



- Vieillesse et cognition : vitesse de traitement de l'information
- Activité et lobe frontal : fonctions « exécutives »





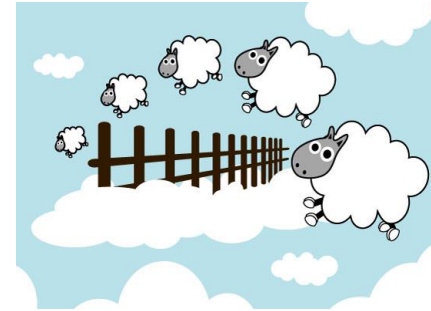
# Activité physique et humeur (dépression, anxiété)

- Irrigation (oxygénation) du cerveau
- « Neurochimie » du cerveau
  - Dont endorphines



# Activité physique et sommeil

- À quoi sert le sommeil ?
- Changements en vieillissant
- Effet de l'activité physique



# Activité physique et appétit

- L'appétit en vieillissant
- Comment avoir faim ?
- Effets de l'activité physique



# Activité physique et digestion

- Digestion et vieillissement
- Transit digestif et vieillissement
- Effet de l'activité physique



# Activité physique et cancer

- Système immunitaire
  - Infections
  - Cancers



# Mode de vie sain et ACTIF

- Seul ... ou en groupe
  - La socialisation ↑ bénéfiques
- Activité qui porte du sens
  - Choisir et faire des efforts...



# Mode de vie sain et ACTIF

- Mettez sur le plaisir
- Choisissez des activités que vous aimez et pour lesquelles vous avez des habiletés
- Privilégiez des activités simples et accessibles
- Choisissez un équipement adéquat et confortable



# Mode de vie sain et ACTIF

- Planifiez vos périodes d'activités physiques (les mettre à l'agenda !)
- Intégrez l'exercice à vos activités quotidiennes, par exemple lors de vos déplacements
- Allez-y graduellement et à votre rythme





# Mode de vie sain et ACTIF

- Bougez en bonne compagnie
- Inscrivez-vous auprès d'un groupe ou prenez des cours
- Ayez des attentes réalistes quant aux résultats
- Si un peu, c'est déjà beaucoup, plus, c'est encore mieux !



# Mode de vie sain et ACTIF

- Des témoignages ?
- Des exemples !





# Conclusion et échanges

- Le déconditionnement, pas si nouveau...
- Les aîné(e)s y sont particulièrement vulnérables
- Réversible... le plus souvent...
- Mieux vaut tout de même le prévenir !
- Retombées de la COVID-19 : outils +++



# Liens utiles

- CEVQ - Cahier Restez actif pendant la pandémie :  
<https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/NosServices/Aines/Cahier-usagers-rester-actif-aines.pdf>
- Gouv. Québec - Prévenir le déconditionnement chez les aînés :  
<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/prevenir-deconditionnement-chez-aines>
- Agir pour bien vieillir : <https://agirpourbienvieillir.com/>



**Merci  
pour votre attention !  
À vous de bouger,  
maintenant !**

