

# LES EFFETS DE L'ALITEMENT

## ET L'IMPORTANCE DE BOUGER EN CONVALESCENCE

par SYLVIE PRUNEAU, Responsable Promotion de la santé



L'ALITEMENT OU LE REPOS PROLONGÉ AU LIT, LIÉ BIEN SOUVENT À UNE HOSPITALISATION, PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES NÉFASTES CHEZ UNE PERSONNE ÂGÉE.

### QUELQUES MYTHES ENCORE BIEN PRÉSENTS

#### ➡➡ JE DOIS M'ALLONGER POUR REPOSER MON CŒUR :

**FAUX.** Si vous restez couché, vos vaisseaux et le tonus de vos muscles diminuent. Votre cœur devra pomper plus de sang et vos battements cardiaques augmenteront. Votre cœur travaillera jusqu'à 30% plus fort!

#### ➡➡ SI JE RESTE COUCHÉ, JE PRÉVIENDRAI LES CHUTES :

**FAUX.** Plus vous restez couché longtemps, plus vous êtes faible, plus vous perdez des forces et de la masse musculaire. Alors, lorsque vous vous lèverez, le risque de chute est beaucoup plus présent. En plus, vos réflexes naturels qui permettent d'ajuster votre posture sont aussi affectés, rendant votre démarche beaucoup plus difficile et augmentant alors vos risques de tomber.

Ces deux mythes sont encore présents dans la mentalité des gens. L'immobilisation est dommageable sur les capacités et l'autonomie des personnes âgées. Il y a plusieurs effets néfastes sur le corps lors d'une diminution des activités quotidiennes habituelles (se lever, marcher, s'asseoir, etc.).

En voici quelques-unes :

### Muscles et squelette :

- Les personnes âgées de 75 ans et plus perdent de 5 à 10% de leur masse musculaire par semaine d'alitement et cela risque de requérir plusieurs semaines de réadaptation pour récupérer leur autonomie à la marche.
- La diminution de la masse osseuse débute dès les 30 premières heures d'alitement et se poursuit à un rythme de 1 % par semaine.
- **Une semaine d'immobilisation peut nécessiter trois semaines de récupération**, particulièrement chez la personne âgée.
- 50 % des patients subissent une perte de mobilité suite à une hospitalisation.

### Cœur et poumons :

- Fatigue et essoufflement
- Palpitations au repos ou effort léger
- Étourdissements

### Système urinaire et digestion :

- Constipation
- Déshydratation et malnutrition
- Incontinence
- Rétention et infection urinaire

### Système nerveux :

- L'immobilisation prolongée peut vous faire perdre la notion du temps, de l'espace, vous rendre dépressif et confus. Votre humeur pourrait être affectée.
- Perte d'équilibre

### Peau :

- Si vous restez au lit et ne bougez pas suffisamment, vous pourriez développer une plaie de lit en 2 ou 3 jours, car votre peau est beaucoup plus fragile et mince.

### VAUT MIEUX BOUGER UN PEU QUE PAS DU TOUT!!!

Heureusement, ces effets sont réversibles si la mobilisation et l'activation débutent rapidement. Levez-vous et assoyez-vous plusieurs fois par jour, marchez selon vos capacités. Demandez de l'aide si vous en avez besoin. Bougez les jambes et les bras régulièrement.

Il est primordial de **rester un minimum actif** lors d'une hospitalisation ou d'une convalescence à la maison. Évitez de rester couché toute la journée et de prolonger vos siestes inutilement.

Il est très rare que l'exercice et le fait de bouger soient contre-indiqués, et ce, même à l'urgence. Elle le sera seulement pour des raisons médicales bien précises.

Si vous avez besoin d'aide suite à une hospitalisation, une diminution d'autonomie ou encore si vous voulez avoir des conseils pour prendre votre santé en main, nous pouvons vous rencontrer pour vous enseigner un programme d'exercices maison adapté à vos besoins. Un suivi et un support personnalisés vous sont offerts pour, par la suite, vous permettre de connaître et de suivre des routines d'exercices VIACTIVE. Ces groupes d'activités physiques, partout dans la région, vous aideront à poursuivre votre démarche santé.

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER : 418 228-0007.**



Partenaire financier – Dans le cadre de l'Entente spécifique sur l'adaptation régionale pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées dans la région de la Chaudière-Appalaches en collaboration avec le ministère de la Famille – Secrétariat aux aînés