



Vieillir en santé

Humeur

Maintenir ou améliorer notre humeur en vieillissant

Ce document s'adresse :

- aux personnes âgées
- à l'entourage de ces personnes

Ce document sert à :

- **S'informer** des choix disponibles pour maintenir notre humeur
- **S'informer** des avantages et inconvénients de ces choix
- **Faire un choix** qui respecte nos priorités
- Préparer les personnes âgées et leurs proches **à discuter de ces choix**

Vieillir sereinement

Une attitude positive et une humeur stable sont des éléments clés d'une vie sereine. Ils influencent notre capacité à nous adapter aux changements qui surviennent en vieillissant.

C'est crucial d'agir tôt si on se sent troublé, pour éviter que cela ne persiste. On peut apporter des changements à nos habitudes, en parler à notre entourage, à un professionnel ou à une professionnelle.

Les symptômes dépressifs et la dépression

La dépression interfère avec la vie quotidienne et avec le fonctionnement normal. Elle peut troubler notre humeur et nos pensées.

Signes de dépression :

- Sentiments persistants de tristesse et d'inutilité
- Perte de l'envie de faire des activités qu'on aime

Au Québec, environ 20 % des personnes de 65 ans et plus présentent des symptômes dépressifs.

Qui pourrait considérer faire des changements pour s'assurer de vieillir sereinement?

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans gagnent à poser des gestes pour vieillir sereinement.

C'est encore plus profitable pour les personnes qui :

- se sentent déprimées ou qui ont reçu un diagnostic de trouble dépressif
- ont plus de 85 ans
- vivent avec de faibles revenus
- ont eu un cancer ou accident vasculaire cérébral
- souffrent de certaines maladies (maladie du coeur, Parkinson, Alzheimer).

Certaines réalités augmentent nos risques de dépression :

- le manque de sommeil
- la consommation abusive d'alcool ou de drogues
- des événements stressants
- des problèmes familiaux.



INTRODUCTION

Pour qui et pourquoi ?

Les conséquences de la dépression

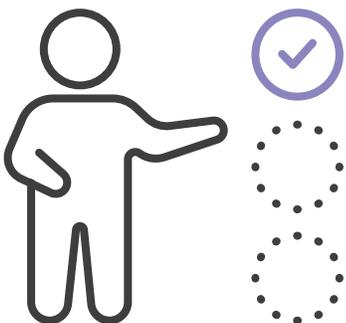
Les personnes qui souffrent de dépression risquent de développer :

- des troubles de mémoire et d'attention
- des problèmes physiques, comme de la douleur ou des problèmes de digestion
- des troubles du sommeil
- une plus grande faiblesse, des problèmes de mobilité et de la fatigue
- des abus de substances (drogues, alcool)

La dépression peut aussi affecter nos relations avec nos proches.

Quelques chiffres :

- Sur 100 personnes de 60 ans et plus vivant avec une dépression, 40 expérimentent une diminution de leur autonomie à cause de la dépression.
- Les personnes âgées de 60 ans et plus souffrant de dépression pendant trois ans risquent plus d'être admises en centre de soins de longue durée que les personnes qui ne souffrent pas de dépression.
- Sur 100 personnes âgées de 60 ans et plus vivant avec une dépression, 8 décèdent dans un délai de 6 ans, à cause de la dépression.



Tenir compte de vos priorités

Selon vos priorités, vous pouvez choisir ou non d'entreprendre un changement. Ce choix vous appartient, car :

- Plusieurs moyens sont disponibles pour améliorer votre humeur.
- Ces changements peuvent avoir des effets positifs ou négatifs. C'est difficile de prédire leurs effets sur vous.
- Un changement à vos habitudes de vie sera plus facile si vous l'avez choisi vous-même.



PRIORITÉS

Exercice de clarification

Maintenez votre humeur tout en respectant vos priorités

Cochez ce qui est le plus important pour vous. Ensuite, examinez les options qui y sont associées. ✓

Maintenir ou améliorer mon humeur

Vos options :

 Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 5)

 Psychothérapie (page 6)

 Antidépresseurs (page 7)

 Luminothérapie (page 8)

 Détente musculaire progressive (page 9)

 Activités pour créer des liens sociaux (page 10)

Éviter d'investir du temps

Vos options :

 Antidépresseurs (page 7)

 Surveiller votre humeur sans faire de changement (page 11)

Améliorer ma santé générale

Vos options :

 Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 5)

Prendre la chance que les choses s'améliorent d'elles-mêmes

Vos options :

 Surveiller votre humeur sans faire de changement (page 11)

Éviter de me déplacer

Vos options :

 Surveiller votre humeur sans faire de changement (page 11)

 Antidépresseurs (page 7)

 Luminothérapie (page 8)

 Détente musculaire progressive (page 9)

Autre :

Indiquez les options pour maintenir votre humeur qui permettent de respecter cette priorité :





Activité physique adaptée aux personnes âgées

Différents programmes d'activités physiques peuvent être adaptés aux personnes âgées. Ces activités peuvent se faire de façon individuelle, à la maison, alors que d'autres se pratiquent en groupe, sous supervision.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Il est recommandé de commencer lentement et d'augmenter l'intensité de manière graduelle. Une activité de bonne intensité donne une sensation de chaleur et fait respirer plus fort. Elle permet de tenir une conversation, mais pas de chanter.

Pour vous motiver : (1) fixer de petits objectifs à atteindre de façon graduelle (2) garder le compte de vos heures d'activités.

AVANTAGES

↓ Symptômes dépressifs

Faire de l'activité physique peut diminuer les symptômes dépressifs.

Autres bénéfiques pour la santé

L'activité physique peut vous aider à :

- réduire votre risque de maladies chroniques ou de décéder prématurément
- rester autonome dans vos activités de tous les jours
- améliorer votre condition physique et la santé de vos os
- réduire votre risque de maladies cardiovasculaires
- être de bonne humeur
- bien dormir.

INCONVÉNIENTS

↑ Problèmes aux articulations, muscles et tendons

Faire de l'activité physique peut entraîner des douleurs temporaires aux muscles.

Certaines personnes développent des problèmes aux muscles, aux os, ou aux articulations. Par exemple : tendinite, élongation musculaire, douleur aux articulations, aggravation de l'arthrose.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de l'activité physique, on doit y consacrer du temps. On recommande :

- au moins 2 séances par semaine d'exercices de musculation.
- au moins 2h30 par semaine d'exercices aérobiques d'intensité modérée (par exemple, de la marche rapide) ou 1h15 par semaine si ils sont d'intensité élevée (par exemple, du jogging).





Psychothérapie

La psychothérapie consiste à parler avec un professionnel de la santé mentale pour améliorer votre bien-être mental. Elle permet de prendre conscience de votre situation, de votre humeur, de vos sentiments, de vos pensées et de vos comportements.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... La psychothérapie est efficace qu'elle se déroule en personne, par téléphone ou par appel vidéo sur Internet. Elle peut aussi se dérouler individuellement, en couple, ou en groupe.

AVANTAGES

↓ Symptômes dépressifs

Suivre une psychothérapie peut permettre de diminuer les symptômes dépressifs.

ASPECTS PRATIQUES

Accès au psychothérapeute ou au psychologue

On doit généralement avoir une référence du médecin pour consulter un psychothérapeute gratuitement dans le système public. Les temps d'attente sont d'environ un an, dépendamment de la région.

La psychothérapie est aussi offerte dans le secteur privé, à des coûts variant de \$80 à \$130 par séance. Certaines assurances privées peuvent rembourser ces frais.

INCONVÉNIENTS

Réticences à suivre une psychothérapie par téléphone ou Internet

Certaines personnes sont réticentes à suivre une psychothérapie par téléphone ou par Internet.

Abandon de la thérapie

Certaines personnes qui suivent une psychothérapie l'abandonnent avant la fin. Elle peuvent abandonner à cause du coût, d'un déménagement ou d'un arrêt des progrès. D'autres abandonnent car elles sont insatisfaites de la thérapie.

Effets néfastes de la thérapie

Suivre une psychothérapie peut entraîner des émotions négatives ou de la stigmatisation. La thérapie peut aussi entraîner une dégradation de nos relations interpersonnelles.





Antidépresseurs

Les antidépresseurs sont des médicaments qui sont pris quotidiennement pour réduire les symptômes de la dépression. Il en existe diverses classes avec chacune leurs avantages et inconvénients.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Seuls les médecins peuvent les prescrire et ils sont généralement introduits graduellement afin d'améliorer leur tolérance.

AVANTAGES

↓ Symptômes dépressifs

Prendre des antidépresseurs peut permettre de diminuer les symptômes dépressifs.

↑ Qualité de vie

Prendre des antidépresseurs peut permettre d'améliorer la qualité de vie.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Vous pouvez vous procurer des antidépresseur à la pharmacie, en présentant une prescription de votre médecin.

Leur coûts varient selon :

- Le type d'antidépresseur
- La dose prescrite
- Le type d'assurance médicaments.

INCONVÉNIENTS

Risque de décès

Prendre des antidépresseurs augmente le risque de décès.

↑ Effets indésirables sérieux

Prendre des antidépresseurs peut entraîner :

- des tentatives de suicide ou de la mutilation
- des chutes
- des fractures
- des saignement intestinaux.

↑ Effets indésirables réversibles

Prendre des antidépresseurs peut entraîner des effets indésirables. Ces effets disparaissent lorsqu'on arrête de prendre le médicament.

Exemples d'effets indésirables possibles: diarrhée, bouche sèche, maux de tête, maux de coeur, perte de désir sexuel, transpiration, changement de poids.



Luminothérapie

La luminothérapie consiste en une exposition à la lumière du jour ou à une lumière artificielle qui imite la lumière naturelle extérieure.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... L'exposition devrait durer de 30 à 120 minutes par jour. On devrait la poursuivre entre 1 à 10 semaines.

AVANTAGES

↓ Symptômes dépressifs

La luminothérapie peut entraîner une diminution des symptômes dépressifs.

INCONVÉNIENTS

↑ Effets indésirables

La luminothérapie peut entraîner des effets indésirables.

Exemples d'effets indésirables possibles : rougeurs, maux de tête, maux de coeur, étourdissements, agitation, anxiété, fatigue des yeux, vision trouble.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Vous pourriez avoir à déboursier de l'argent pour vous procurer de l'équipement spécialisé comme une lampe de luminothérapie. Les coûts peuvent varier de 50\$ à 200\$ en fonction de la puissance et de la qualité de l'équipement.

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de la luminothérapie, on doit y consacrer du temps. Le minimum à prévoir est de le faire à tous les jours.





Détente musculaire progressive

La détente musculaire progressive est aussi nommée relaxation musculaire de Jacobson. Elle consiste à réaliser une série d'exercices pendant lesquels des groupes musculaires spécifiques sont contractés puis relâchés. Durant la contraction, vous vous concentrez sur ce qui crée les tensions. Durant la décontraction vous ressentez les effets bénéfiques du relâchement.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Afin d'en ressentir les bienfaits, il est recommandé de faire plusieurs répétitions des exercices pour une durée d'environ 20 minutes par séance.

AVANTAGES

↓ Symptômes dépressifs

La détente musculaire progressive peut permettre de diminuer les symptômes dépressifs.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de la détente musculaire progressive, on doit y consacrer du temps. Le minimum à prévoir est de 10 à 20 minutes par jour pendant au moins 8 semaines.



Activités pour créer des liens sociaux

Les activités pour créer des liens sociaux permettent de développer des relations avec des personnes de notre communauté. Elles peuvent parfois permettre de rencontrer des personnes vivant des situations similaires aux nôtres.

Voici des exemples d'activités pour créer des liens sociaux : faire du bénévolat, participer à des visites ou à des voyages organisés, prendre part à des groupes de discussions.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Certaines de ces activités sont dirigées par un responsable qui assure une intégration de tous les participants.

AVANTAGES

↓ Symptômes dépressifs

Faire des activités pour créer des liens sociaux semble être une bonne manière de diminuer les symptômes dépressifs. Toutefois, peu d'études existent sur ce sujet.

↑ Satisfaction par rapport à sa vie

Participer à des activités pour créer des liens sociaux semble être une bonne manière d'améliorer notre satisfaction face à la vie. Toutefois, peu d'études existent sur ce sujet.

↑ Bien-être

Faire des activités pour créer des liens sociaux semble être une bonne manière d'améliorer le bien-être. Toutefois, peu d'études existent sur ce sujet.

INCONVÉNIENTS

↑ Gêne

Les activités sociales peuvent gêner certaines personnes.

ASPECTS PRATIQUES

Déplacement

Vous pourriez avoir à vous déplacer pour participer à certaines activités sociales. Les personnes avec une mobilité plus réduite devront donc trouver une manière de se déplacer pour y participer.

Coûts à prévoir

Vous pourriez avoir à déboursier de l'argent pour participer à certaines activités sociales.

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits des activités pour créer des liens sociaux, on doit y consacrer du temps.



Surveiller votre humeur sans faire de changement

Il est possible que vous préféreriez ne rien changer pour le moment, c'est-à-dire : ne pas entreprendre de traitement, ne pas modifier vos habitudes de vie.

Si c'est votre cas, vous pouvez simplement porter attention à l'évolution de votre humeur. Il vous sera toujours possible d'entreprendre des changements plus tard.

AVANTAGES

Prendre la chance que votre humeur s'améliore d'elle-même

Certaines personnes présentant des signes de dépression améliorent leur humeur sans faire d'effort particulier.

Éviter les efforts si les résultats sont incertains

Entreprendre des changements pour améliorer notre humeur ne donne pas toujours de résultats. Cela peut être décevant. Ainsi, choisir de ne pas entreprendre de changements évite des déceptions lorsque cela ne donne pas de résultats.

↓ Inconvénients associés aux options disponibles

Toutes les options disponibles pour améliorer notre humeur engendrent certains inconvénients. Ces inconvénients sont présentés dans les pages précédentes de ce document. Les personnes qui n'entreprennent aucun nouveau traitement ou qui n'apportent aucun changement à leur mode de vie n'auront aucun de ces inconvénients.

INCONVÉNIENTS

↑ Risque de décès

Souffrir de symptômes dépressifs ou de dépression augmente le risque de décès.

↑ Admission en centre de soins de longue durée

Souffrir de symptômes dépressifs ou de dépression peut augmenter le risque d'être admis dans un centre de soins de longue durée.

↓ Chances d'améliorer votre humeur

Surveiller vos symptômes dépressifs sans faire de changement diminue vos chances d'améliorer votre humeur.

Quelle option préférez-vous ?

Êtes-vous confortable avec votre décision ?	OUI	NON
S Sûr de moi : Je suis certain du meilleur choix pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U Utilité de l'information : J'ai le sentiment d'avoir toute l'information nécessaire sur les bons et les moins bons côtés des options disponibles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
R Risques et bénéfices à balancer : J'ai le sentiment de savoir ce qui est important pour moi à l'égard des avantages et des inconvénients qui sont associés à entreprendre ou non l'une de ces options	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E Encouragement et soutien des autres : J'ai tout le soutien dont j'ai besoin pour faire mon choix.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SURE TEST
© O'CONNOR & LÉGARÉ 2008

RESSOURCES

Pour connaître les ressources communautaires disponibles dans votre région :



Composez le 211 ou visitez le site Internet 211quebecregions.ca

Le 211 réfère les personnes vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. C'est un service gratuit, disponible partout au Canada.

Pour connaître les ressources disponibles sur Internet :



Visitez le site Vieillirensanté.ulaval.ca Section Humeur

Pour recevoir des conseils et être orienté vers les ressources de santé et services sociaux :



Composez le 811



GLOSSAIRE

Définitions

Maladies cardiovasculaires

Ensemble de problème affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Comprennent, entre autres, l'angine de poitrine, l'infarctus, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux.

Exercice aérobique

Activité physique qui fait travailler le cœur et la respiration pendant plusieurs minutes. Des exemples d'exercices aérobiques sont : la marche rapide, le vélo, la natation, le ski de fond.

Stigmatisation

La personne stigmatisé est injustement jugée par plusieurs personnes comme étant mauvaise ou comme devant avoir honte de quelque chose. Cela peut arriver sur la base de son apparence (comme la couleur de peau et le genre), de problèmes de santé mentale ou physique, ou de plusieurs autres caractéristiques.

Accident vasculaire cérébral

Survient lorsque l'apport de sang vers une région du cerveau est interrompu, privant le cerveau d'oxygène et d'éléments nutritifs essentiels, ce qui l'endommage.



À PROPOS DE CET OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

Auteurs

- Anik Giguère, PhD*
- Julie Bélanger
- Béatriz Valéra, Pharm.D, PhD
- Juliette Monette, Étudiante B.Psy

*Pour plus d'information, contactez :
anik.giguere@fmed.ulaval.ca

Références

Les sources scientifiques utilisées pour rédiger cet outil sont disponible sur le site https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/Humeur_References.pdf.

Niveau de lisibilité

Niveau moyen : primaire (Scolarius = 74);
Niveau maximum : secondaire (Scolarius = 114)
(<https://www.scolarius.com/>)

Patients inclus

Plusieurs personnes ont contribué à la conception du modèle de la Boîte à décision : des professionnels de la santé, des personnes âgées et des proches aidants. Leur contribution s'est déroulée dans le cadre de projets de recherche.

Graphisme : Camille Lepage-Pérusse

Services-conseils de réécriture en langage clair et simple : [Autrement dit](#)

Conflits d'intérêt et financement

Aucun conflit d'intérêt à déclarer.

Le développement de cet outil a été réalisé grâce à l'appui financier du Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) et du Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. Aucune des parties, que ce soient les organisations subventionnaires, les organisations affiliées et les auteurs, ne retire d'intérêts des décisions prises par les personnes âgées à la suite de leur utilisation de cette Boîte à décision.

Version : 2.0

Date de publication : Septembre 2021

Date de la recherche bibliographique :
Avril 2020

Prochaine mise à jour : Avril 2023

© Université Laval, 2021

Citer cet outil

A. Giguère, J. Bélanger, B. Valéra, J. Monette (2021). Humeur: Maintenir ou améliorer notre humeur en vieillissant [Disponible en français]. Outil d'aide à la décision de la série Boîte à décision. Disponible au <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>.

