



Vieillir en santé

Vigueur et mobilité

Prévenir la perte d'indépendance 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 vigueur et notre mobilité
- **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**

Qu'est-ce que la vigueur et la mobilité ?

La vigueur, c'est quoi ?

La vigueur est la sensation d'avoir de l'énergie et de la force musculaire. Elle vous permet de faire vos activités quotidiennes et de vous déplacer.

La mobilité, c'est quoi ?

La mobilité est la capacité de maintenir votre position, de changer de position ou de vous déplacer. On peut l'évaluer par l'ampleur de vos déplacements pendant vos activités quotidiennes ou par la facilité avec laquelle vous vous déplacez dans votre environnement.

Pourquoi la vigueur et la mobilité sont importantes ?

La mobilité et la vigueur vous permettent de conserver votre indépendance pour effectuer vos activités de la vie quotidienne, comme vous laver, manger ou faire des courses. Elle contribue à votre sécurité en réduisant votre risque de chutes. Elles vous permettent aussi de conserver votre qualité de vie et votre santé physique ou mentale.

Que signifie perdre sa vigueur et sa mobilité ?

Lorsqu'on perd de la vigueur ou de la mobilité :

- Notre force musculaire et notre endurance physique diminuent.
- Notre masse musculaire et notre poids peuvent également diminuer.
- Notre vitesse de marche peut ralentir.

Il est aussi possible de ressentir de la faiblesse ou de la fatigue, ce qui nous entraîne à réduire nos activités.

Parmi les gens âgés de 65 ans et plus au Québec, une personne sur 3 a une perte de vigueur ou de mobilité.



INTRODUCTION

Pour qui et pourquoi ?

Qui pourrait considérer faire des changements pour maintenir sa vigueur et sa mobilité ?

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans gagnent à poser des gestes pour maintenir leur vigueur ou leur mobilité.

C'est encore plus profitable pour les personnes qui :

- Font peu d'activité physique
- Ont des limites physiques comme un manque de force, d'équilibre, de coordination ou de flexibilité
- Souffrent de problèmes aux articulations, aux muscles ou aux os comme l'arthrite, l'arthrose, la myalgie ou l'ostéoporose
- Ont des troubles neurologiques, par exemple si elles ont déjà eu un accident vasculaire cérébral (aussi appelé AVC)
- Ont des troubles de mémoire et de concentration
- Souffrent de diabète, d'obésité ou de dépression

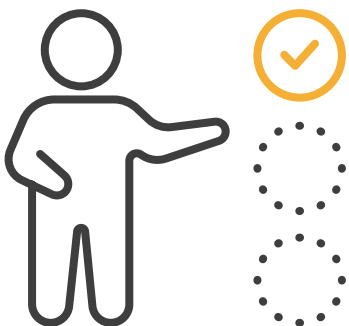
Les conséquences d'une perte de vigueur et de mobilité

Les personnes qui perdent de la vigueur et de la mobilité :

- Risquent plus de chuter
- Utilisent plus les services de santé
- Sont plus dépendantes dans leurs activités de tous les jours
- Risquent plus d'être admises en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou en résidence pour personnes âgées
- Courent de plus grands risques de décès

Et comme la perte de vigueur et de mobilité limite leurs déplacements à l'extérieur de leur résidence, ces personnes peuvent aussi :

- Perdre des liens sociaux et vivre de l'isolement
- Présenter des symptômes de dépression
- Avoir des difficultés à accéder à différentes ressources



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 maintenir votre vigueur et votre mobilité
- 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 indépendance tout en respectant vos priorités

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

Augmenter ma vigueur

Vos options :



Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 5)



Activités corps-esprit adaptées aux personnes âgées (page 6)



Jeux vidéo actifs (page 9)

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

Vos options :



Surveiller l'évolution sans entreprendre de changement (page 12)

Éviter les inconforts et la douleur

Vos options :



Alimentation méditerranéenne (page 8)



Suppléments de vitamine D avec ou sans calcium (page 7)



Exercices de mémoire et de concentration (page 10)



Surveiller l'évolution sans entreprendre de changement (page 12)



Aides à la mobilité (page 11)

Améliorer ma mobilité

Vos options :



Suppléments de vitamine D avec ou sans calcium (page 7)



Exercices de mémoire et de concentration (page 10)



Aides à la mobilité (page 11)

Avoir une vie sociale plus stimulante

Vos options :



Aides à la mobilité (page 11)



Jeux vidéos actifs (page 9)



Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 5)

Autre :

Indiquez les options pour maintenir votre indépendance 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) fixez-vous de petits objectifs à atteindre de façon graduelle (2) gardez le compte de vos heures d'activités.

AVANTAGES

↑ Vigueur – Force musculaire

Faire de l'activité physique peut améliorer la force musculaire.

↑ Capacités physiques

Faire de l'activité physique peut améliorer les capacités physiques.

↓ Risques de chutes

Faire de l'activité physique peut diminuer les risques de chutes.

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).



OPTIONS

Explorer les options



Activités corps-esprit adaptées aux personnes âgées

Les activités corps-esprits incluent le yoga, le pilates, le Tai chi et le Qi gong. Elles combinent des mouvements, la concentration mentale et le contrôle de la respiration. Elles visent à améliorer la force, l'équilibre et la flexibilité.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Vous pouvez réaliser ces activités sous supervision dans des centres spécialisés. Vous pouvez aussi les pratiquer de façon individuelle à la maison à l'aide d'instructions imprimées ou encore en suivant des vidéos sur Internet.

AVANTAGES

↑ Vigueur – Force musculaire

Faire des activités corps-esprit peut améliorer la force musculaire.

↓ Risques de chutes

Faire du Tai Chi peut diminuer les risques de chutes.

↑ Vigueur – Niveau d'énergie

Faire du yoga peut augmenter le niveau d'énergie.

Autre bénéfice : améliorer sa santé cardiovasculaire

Faire des activités corps-esprit, comme le pilates, peut permettre d'améliorer la santé cardiovasculaire.

INCONVÉNIENTS

↑ Nausée, douleurs aux articulations ou aux muscles

Faire des activités corps-esprit peut entraîner de la nausée, ou des douleurs aux articulations ou aux muscles.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits des activités corps-esprit, on doit y consacrer du temps. Par exemple, pour ressentir les bienfaits du yoga, on devrait faire des séances d'environ 60 minutes, de 1 à 2 fois par semaine, durant plus de 8 semaines.



OPTIONS

Explorer les options



Suppléments de vitamine D

La vitamine D aide nos os à être résistants et nos muscles à être forts. Prendre un supplément de vitamine D vise donc à renforcer les os et les muscles. Des os plus résistants et des muscles plus forts permettent de diminuer le risque de chutes et de fractures.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... La dose quotidienne recommandée pour les aînés est entre 800-2000 UI. Avant de débuter la prise d'un supplément de vitamine D consulter votre médecin ou votre pharmacien pour vérifier si la vitamine D est sécuritaire pour vous. Ils vous conseilleront aussi sur la dose qui vous convient.

AVANTAGES

↓ Risques de chutes

Prendre un supplément qui contient de la vitamine D et du calcium peut diminuer les risques de chutes.

↑ Mobilité

Prendre un supplément de vitamine D peut améliorer la mobilité.

ASPECTS PRATIQUES

Difficulté à avaler des comprimés

La vitamine D se présente sous différentes formes :

- En comprimé solide ou à croquer
- En liquide

Certaines personnes aînées trouvent les comprimés de vitamine D difficiles à avaler. Si c'est votre cas, vous pourrez vous procurer le supplément sous forme liquide.

Coûts à prévoir

Vous pouvez vous procurer des suppléments de vitamine D à l'épicerie ou à la pharmacie, avec ou sans prescription de votre médecin.

Avec une prescription, le coût varie selon :

- La dose
- La fréquence à laquelle vous prenez les suppléments, c'est-à-dire si c'est une fois par jour ou une fois par semaine
- Le type d'assurance médicaments que vous avez, soit publique avec la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), soit privée.

Sans prescription, la vitamine D coûte environ 40\$ par année.





Alimentation méditerranéenne

L'alimentation méditerranéenne, c'est quoi? Manger à tous les jours : des fruits et des légumes, des céréales à grains entiers, des noix et des graines, des légumineuses, du soya et de ses dérivés comme le tofu, des produits laitiers maigres. Manger quelques fois par semaine : du poisson, des œufs, de la viande rouge maigre et la volaille. Cuisiner avec de l'huile d'olive. Un bénéfice important de cette alimentation est qu'elle est pauvre en gras saturés, en gras trans et en sucre.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Choisir l'alimentation méditerranéenne implique de cuisiner ses repas soi-même et d'éviter d'acheter des aliments transformés.

AVANTAGES

↑ Indépendance dans les activités quotidiennes

Adopter l'alimentation méditerranéenne peut améliorer votre indépendance dans vos activités quotidiennes.

↑ Capacités physiques

Adopter l'alimentation méditerranéenne peut améliorer les capacités physiques.

ASPECTS PRATIQUES

Besoin d'apprendre de nouvelles recettes

Suivre l'alimentation méditerranéenne peut demander d'apprendre de nouvelles recettes.

Coûts à prévoir

Suivre l'alimentation méditerranéenne peut coûter plus cher, si on doit acheter plus de fruits et de légumes frais.

INCONVÉNIENTS

↑ Difficultés à adopter l'alimentation méditerranéenne

L'alimentation méditerranéenne pourrait être différente de votre alimentation habituelle et vous demander des changements.

Cette alimentation pourrait donc être difficile à adopter :

- si vous avez une alimentation très différente
- si vous avez des allergies alimentaires ou des intolérances
- si vous souffrez de maux de ventre
- si vous trouvez cette alimentation trop limitante.





Jeux vidéos actifs

Les jeux vidéo actifs combinent les jeux vidéo et l'activité physique. Ces jeux sont amusants et permettent de se plonger dans un monde imaginaire stimulant. L'intensité des exercices est variable. Les jeux vidéo actifs peuvent être pratiqués à la maison, de manière individuelle, ou en groupe, sous supervision. Dans certains cas, ils peuvent permettre d'interagir avec d'autres joueurs.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Pour faire ces activités, vous pourriez utiliser une console de jeux vidéo en y ajoutant une composante. Par exemple : pour une console Nintendo, utiliser Ring Fit Adventure, ou pour une console Xbox, utiliser Kinect. Ces jeux vidéo actifs sur console sont de plus en plus remplacés par des appareils de réalité virtuelle comme l'Oculus.

AVANTAGES

↑ Capacités physiques - Équilibre

Jouer à des jeux vidéos actifs peut améliorer l'équilibre.

↑ Vigueur - Force musculaire

Jouer à des jeux vidéos actifs peut améliorer la force musculaire.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Vous pourriez avoir à déboursier de l'argent pour vous procurer de l'équipement spécialisé comme une console de jeux. Des programmes peuvent également être requis. Les coûts varient en fonction de l'équipement et du programme.

INCONVÉNIENTS

↑ Tensions aux muscles ou aux tendons

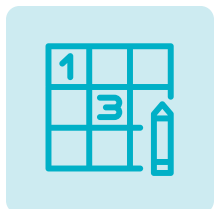
Faire des jeux vidéos actifs peut entraîner des tensions aux muscles et aux tendons.

↑ Étourdissements

Faire des jeux vidéos actifs peut entraîner des étourdissements.

↑ Stress avec les technologies

Faire des jeux vidéos actifs peut entraîner du stress à l'idée d'utiliser de nouvelles technologies.



Exercices de mémoire et de concentration

Les exercices de mémoire et de concentration consistent en des activités et des jeux stimulants, comme la lecture, les mots croisés ou les sudokus. Ces exercices peuvent être réalisés de façon individuelle ou en groupe, ou encore sous supervision professionnelle.

Vous avez le goût d'essayer ? Sachez que... Ces exercices peuvent se faire sur papier, sur Internet ou à l'aide d'applications que vous téléchargerez sur une tablette, un cellulaire ou un ordinateur.

AVANTAGES

↑ Mobilité

Faire des exercices de mémoire et de concentration peut améliorer la mobilité.

↑ Capacités mentales

Faire des exercices de mémoire et de concentration peut améliorer les capacités mentales. Ces exercices fonctionnent pour des personnes présentant des troubles de mémoire et de l'attention. Ils fonctionnent aussi pour les personnes ne présentant pas de tels troubles.

↑ Indépendance dans les activités quotidiennes

Faire des exercices de mémoire et de concentration peut permettre d'améliorer votre indépendance dans vos activités quotidiennes.

INCONVÉNIENTS

↑ Stress de bien performer

Faire des exercices de mémoire et de concentration en groupe peut causer du stress. Par exemple, si on veut bien performer.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

La plupart de ces exercices sont gratuits ou peu coûteux que ce soit sur papier, sur Internet ou avec une application. Réaliser ces exercices sous supervision dans un centre spécialisé peut exiger des frais plus importants : d'environ 15 \$ par jour dans un centre de jour à 55 \$ de l'heure dans un centre privé.

Accessibilité

Pour faire ces exercices sous supervision dans un centre spécialisé, vous pourriez avoir à mettre votre nom sur une liste d'attente. Vous pourriez aussi devoir présenter une référence d'un professionnel.

Déplacement

Si vous devez faire vos exercices sous supervision, vous pourriez avoir à vous déplacer dans un centre spécialisé. Toutefois, ce service pourrait aussi vous être offert à domicile.



OPTIONS

Explorer les options



Aides à la mobilité (cane, marchette, déambulateur, béquilles)

Les aides à la mobilité offrent un soutien. Elles visent à réduire la charge sur ses jambes et à augmenter sa stabilité.

AVANTAGES

↑ Mobilité

Utiliser une aide à la mobilité peut permettre à une personne de se déplacer plus souvent et plus longtemps.

↑ Indépendance dans les activités quotidiennes

Utiliser une aide à la mobilité peut aider une personne à exécuter ses tâches de tous les jours. Par exemple, le déambulateur peut aider une personne à transporter ses sacs d'épicerie et faciliter la préparation de ses repas.

↑ Participation sociale

Utiliser une aide à la mobilité semble être une bonne manière de faciliter la participation aux activités sociales et événements culturels. Toutefois, peu d'études existent sur ce sujet.

↑ Sentiment de sécurité

Utiliser une aide à la mobilité peut permettre de se sentir en sécurité. C'est particulièrement vrai si on vit avec un handicap physique.

INCONVÉNIENTS

↑ Sentiment de vulnérabilité ou d'infériorité

Utiliser les aides à la mobilité peut susciter des sentiments de vulnérabilité ou d'infériorité, à cause de leur apparence ou de la stigmatisation liée à leur utilisation. Ces personnes peuvent préférer rester à la maison plutôt que de les utiliser.

↑ Barrières physiques (marches, espaces réduits, transport public)

Le poids ou la dimension de certaines aides à la mobilité peuvent nuire à certaines activités, comme prendre l'autobus, aller dans des endroits restreints ou prendre l'escalier.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Les coûts dépendent de l'aide à la mobilité dont vous aurez besoin. Ils peuvent varier de 20 \$ à 200 \$.

Bon à savoir : Le gouvernement du Québec offre un crédit d'impôt sur l'achat si :

- L'achat est fait pour maintenir l'autonomie
- Le montant dépasse 250 \$





Surveiller votre santé 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 et ne pas modifier vos habitudes de vie. Si c'est votre cas, vous pouvez simplement surveiller de près l'évolution de votre santé. Il vous sera toujours possible d'entreprendre des changements plus tard.

AVANTAGES

Éviter les efforts sachant que les résultats sont incertains

Entreprendre des changements pour maintenir son indépendance ne donne pas toujours les résultats escomptés. Faire des efforts sans avoir de résultats 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 ou maintenir la vigueur ou la mobilité 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.

Prendre la chance que la mobilité et la vigueur se maintiennent d'elles-mêmes

Certaines personnes maintiennent leur vigueur et leur mobilité sans faire de changement.

INCONVÉNIENTS

↑ Risque de décès des personnes à risque

Certaines personnes sont plus susceptibles d'avoir une perte de vigueur et de mobilité. Si ces personnes choisissent de ne pas changer leurs habitudes de vie, alors cela augmente leurs risques de décès.

↑ Admission dans un centre de soins de longue durée

Certaines personnes sont plus susceptibles de perdre leur vigueur ou mobilité. Si ces personnes choisissent de ne pas changer leurs habitudes de vie, alors elles risquent plus d'être admises dans un centre de soins de longue durée.

↑ Sentiment d'impuissance

Choisir de ne pas changer ses habitudes de vie peut entraîner un sentiment d'impuissance et de la détresse.

↓ Qualité de vie

Choisir de ne pas changer ses habitudes de vie peut entraîner une baisse de la qualité de vie.

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 *Vigueur et mobilité***

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.

Santé cardiovasculaire

La santé cardiovasculaire concerne les comportements liés au mode de vie (maintenir un poids santé, ne pas fumer, faire de l'activité physique et manger sainement) et les indicateurs de santé (cholestérol, tension artérielle et glycémie).

Tai Chi

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une gymnastique énergétique globale de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Qi gong

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

Pilates

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à d'objets (ballons, ressorts, élastiques). Ces objets induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.



À PROPOS DE CET OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

Auteurs

- Anik Giguère, PhD*
- Solivan Boily, Candidat MSc
- Béatriz Valéra, Bacc. Pharmacie, PhD
- Laura Sofia Velasco Ferrin, MD, MSc Santé publique
- 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/Vigueur_References.pdf.

Niveau de lisibilité

Niveau moyen : primaire (Scolarius = 83);
Niveau maximum : secondaire (Scolarius = 115)
(<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, S Boily, B Valéra, L.S Velaco Ferrin, J Monette (2021). Vigueur et mobilité : Prévenir la perte d'indépendance chez les personnes âgées [Disponible en français]. Outil d'aide à la décision de la série Boîte à décision. Disponible au <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>.

