

# Denis Fortier

B.SC. PHT, MOPPG

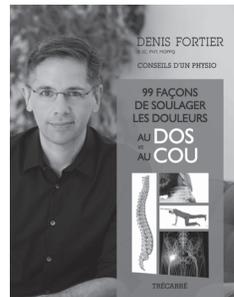


# C'EST NORMAL, À VOTRE ÂGE ?

**ARGUMENTS MUSCLÉS  
POUR PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN**

C'EST NORMAL,  
À VOTRE ÂGE ?

## DU MÊME AUTEUR



# SOMMAIRE

PRÉAMBULE.....	11
C'EST NORMAL, À VOTRE ÂGE... VRAIMENT ?.....	15
LES TEMPS ONT CHANGÉ.....	17
ON VOUS MENT.....	25
COMBATTEZ LA DISCRIMINATION.....	35
5 CHOSES QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR VOTRE SANTÉ.....	45
LA DOULEUR EST UN MAL ÉLEVÉ.....	46
LES OPIOÏDES PEUVENT VOUS TUER.....	55
VOTRE TAUX D'INFLAMMATION EST À LA HAUSSE.....	64
LA SURMÉDICALISATION EST UN FLÉAU.....	72
LES EFFETS DE L'OBÉSITÉ NE SONT PEUT-ÊTRE PAS CEUX QUE VOUS CROYEZ.....	89
6 CLÉS POUR FAIRE MENTIR LES PRÉDICTIONS.....	107
TRAITEZ VOS MUSCLES COMME IL FAUT.....	109
Programmes d'exercices.....	118
Programme d'exercices : des muscles en santé.....	124
SOIGNEZ L'ARTHRITE.....	126
Programme d'exercices : 5 verbes pour prendre soin de vos articulations.....	136
PRÉVENEZ L'ARTHROSE.....	141
MISEZ SUR VOTRE CERVEAU.....	155
FAITES UN PIED DE NEZ À VOTRE ÉQUILIBRE.....	174
Programme d'exercices : améliorez votre équilibre.....	184
DORMEZ.....	188
POUR TERMINER.....	205

# PRÉAMBULE

## LES VACANCES ET LE POSTE FRONTALIER

Enfant, j'allais souvent passer les vacances d'été avec mes parents sur la côte est américaine. Dès que nous traversions le poste frontalier de Lacolle, j'étais convaincu que la voiture roulait moins rapidement parce que les limites de vitesse étaient inscrites en milles à l'heure. C'était plus fort que moi, le simple fait de franchir la douane – et d'entendre mes parents me le souligner – changeait complètement ma façon de voir ce qui m'entourait.

Les frontières modifient les perceptions. Mon expérience de physiothérapeute me l'a confirmé plus tard, car s'il y a les frontières qui délimitent la carte du monde, il y a aussi les autres, moins visibles et plus sournoises, comme celle qu'on érige à partir d'un certain âge et qui sépare les générations. Cette frontière qu'on nous souligne à grands traits ne s'appuie d'ailleurs pas sur des arguments scientifiques, mais plutôt sur un calcul comptable réalisé il y a belle lurette à la lumière de données démographiques désormais désuètes. Je n'ai rien contre les comptables. La science sait cependant qu'aucun mécanisme physiologique ne se déclenche universellement à partir d'un âge précis. Pourquoi alors le prétendre ? Ce type de frontières arbitraires risque d'ailleurs de vous enfermer tôt ou tard dans un espace réduit où on souhaite vous convaincre que l'âge est une limite de vitesse. Et à force de s'y retrouver de plus en plus nombreux, ce n'est pas la fracture de la hanche qui nous menace, mais plutôt la fracture sociale.

## SORTIR L'ARTILLERIE LOURDE

Ma mère s'est cassé la hanche à 81 ans, à l'approche des vacances de Noël, il y a quelques années. Elle aurait certainement préféré se retrouver au bord de la mer, sur la côte est américaine, plutôt qu'assise sur le bord d'un lit d'hôpital à attendre des soins qui n'arrivaient pas.

« On n'a pas de service de réadaptation durant le temps des fêtes, madame Fortier », a-t-on prétexté avec détachement en lui offrant un antidouleur pour la faire patienter comme on offre des bonbons aux enfants.

Les heures d'ouverture des commerces sont étendues durant la période de Noël alors que les soins aux patients sont limités, comme si la maladie prenait congé. Comment expliquer cette aberration ?

Au Québec, il existe également une frontière au-delà de laquelle le bain ne se donne qu'une fois par semaine, et le manque de soins et de services s'apparente parfois à de la maltraitance, selon un rapport accablant du Protecteur du citoyen.

Pourquoi acceptons-nous de telles injustices qui mettent en péril la santé et la qualité de vie des plus âgés ou des plus vulnérables d'entre nous ? Il y a des pilules plus difficiles à avaler que d'autres.

Parlant de pilules, plus de 60 % des Québécois de 65 ans et plus hébergés dans un établissement de soins de longue durée prennent des antidépresseurs, selon des données publiées en 2016 par l'Institut canadien d'information sur la santé. Ces chiffres me font dresser les cheveux sur la tête.

Et combien de patients dans la quarantaine ou la cinquantaine m'ont raconté que leurs problèmes de santé ne sont pas traités adéquatement parce qu'on leur répète que c'est normal, à leur âge, de souffrir un peu ? Or, ces discours ronflants occultent totalement le fait que plusieurs processus normaux de vieillissement sont en partie réversibles, en commençant par ceux qui concernent le cerveau et les muscles.

Il est temps de sortir l'artillerie lourde pour combattre les stéréotypes fondés sur l'âge.

## **LA VIE EST BELLE**

J'ai malheureusement dû interrompre pendant quelque temps l'écriture de ce livre. En octobre dernier, ma mère a été admise aux soins palliatifs non pas en raison de sa fracture de la hanche, qui avait enfin guéri, mais plutôt pour un cancer apparu insidieusement. Nous avons passé une bonne partie de ces douze jours ensemble, à dire si peu de choses et, paradoxalement, à vivre si intensément. Je me serais battu longtemps et très fort pour renverser la vapeur et voler quelques instants de plus pour la garder tout près de moi, loin de l'ultime frontière, la seule qui existe vraiment.

Lorsque j'ai repris l'écriture, je me suis remémoré le poste frontalier de Lacolle et nos vacances sur la côte est américaine. Ça m'a fait du bien. Le départ de ma mère n'a que renforcé ma conviction profonde que la vie est grande, longue et belle. Et je suis désormais persuadé, plus que jamais, qu'elle ne peut l'être pour nous tous, du début jusqu'à la fin, que si l'on dénonce les injustices fondées sur l'âge et leurs conséquences sur notre santé.

C'EST NORMAL, À VOTRE ÂGE...  
VRAIMENT?



1900



INFECTIONS

2000



ACCOUTUMANCES



# LES TEMPS ONT CHANGÉ

## S'INFLIGER LA PEINE DE MORT

En 1900, les infections étaient de véritables tueuses en série, responsables de plus de la moitié des décès. Heureusement, l'amélioration des conditions d'hygiène, l'utilisation plus répandue des vaccins et la découverte des antibiotiques ont permis de mettre fin au massacre et peut-être même de sauver la vie de nombreux membres de votre famille.

Les temps ont changé, et c'est complètement malade! Nous nous infligeons désormais un nouveau type de peine de mort en adoptant des habitudes qui n'existaient pas au siècle dernier et qui déciment une partie de la population.

Sans nous en rendre compte, nous avons quitté le règne sanglant des infections pour basculer dans l'ère des accoutumances.

Parmi les cinq causes de décès les plus fréquentes au Canada, quatre sont principalement attribuables à des accoutumances nouveau genre contre lesquelles vous menez peut-être déjà un combat résolu, comme la suralimentation, le tabagisme et l'obsession de la chaise. Les véritables premières responsables de la mortalité ne sont donc plus tel ou tel problème de santé, mais bien ces satanées

**Les véritables premières responsables de la mortalité ne sont donc plus tel ou tel problème de santé, mais bien ces satanées accoutumances.**

accoutumances. Cette ère dans laquelle on vit depuis déjà plusieurs décennies pourrait être encore moins meurtrière si on s'acharnait autant à prévenir les maladies qu'à les diagnostiquer, en agissant sur ces accoutumances et en cessant de mettre sur le dos du vieillissement des problèmes de santé qu'on aurait pu éviter.

## 6 DES PRINCIPALES ACCOUTUMANCES

- > La suralimentation
- > La malbouffe
- > Le tabac
- > L'alcool
- > La chaise
- > L'inactivité physique

### MISSION IMPOSSIBLE ?

J'écoutais récemment une émission à la radio où l'on disait qu'adopter de plus saines habitudes de vie pouvait prévenir jusqu'à un cas de cancer sur trois et 90 % des cas de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. Les auditeurs étaient sceptiques devant ces données, et on peut les comprendre.

À force d'entendre des statistiques comme celles-là, on finit par ne plus les croire. Pourtant, elles ont été maintes fois démontrées, chiffres à l'appui. C'est le cas des bienfaits du Super-4. Celui-ci consiste à : 1) ne pas fumer ; 2) faire 30 minutes d'exercice 5 fois par semaine ; 3) maintenir son indice de masse corporelle sous la barre du 30 (éviter l'obésité) ; et 4) manger sainement, notamment une quantité suffisante de fruits et de légumes.

Mission impossible, diront certains. Or, mes collègues rétorqueraient que plusieurs de leurs patients y parviennent, tous âges confondus, et que se servir régulièrement un gros format de Super-4 en bouche un coin à bon nombre de maladies et fait de véritables petits miracles sur la santé.

Une étude réalisée auprès de plus de 23 000 participants et échelonnée sur huit ans a établi que le fait d'adhérer au Super-4 diminue de 78 % votre risque de souffrir d'une maladie chronique. Ces chiffres n'ont pas été dévoilés par une organisation louche sortie de nulle part, mais par la très crédible Association médicale américaine.

S'agit-il d'une récente percée historique ? Eh bien non. Cette étude date d'une décennie, et de nombreuses autres recherches ont tiré des conclusions semblables au cours des vingt dernières années.

## **VIVRE 13 ANNÉES DE PLUS**

Il est plus difficile de se nourrir pour les personnes allergiques aux arachides, et encore plus si d'autres aliments leur sont interdits, comme le gluten, les œufs ou les produits laitiers.

Il semblerait que s'inspirer du principe d'allergie pourrait contribuer à contrer l'épidémie d'accoutumances et augmenter considérablement votre longévité. L'équipe du Dr Yanping Li, de l'École de santé publique de Harvard, à Boston, l'a démontré de manière spectaculaire. Les personnes de 50 ans qui étaient parvenues, durant toute leur vie, à se tenir loin de cinq des principales accoutumances comme si elles y étaient allergiques pouvaient espérer vivre jusqu'à environ 94 ans pour les femmes et 88 ans pour les hommes, soit en moyenne treize années de plus que les personnes qui étaient aux prises avec au moins cinq accoutumances.

N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire. De saines habitudes peuvent vous apporter des bénéfices quant à votre espérance de vie même si vous les adoptez tardivement.

## UNE HAUSSE DES INCAPACITÉS

L'ère des accoutumances a non seulement modifié les principales raisons pour lesquelles vous risquez de mourir, mais elle pourrait aussi gâcher une partie de vos journées, maintenant ou dans quelques années, en vous offrant sur un plateau d'argent des incapacités physiques et mentales. Personne ne souhaite un jour ne plus pouvoir courir, monter l'escalier ou se concentrer efficacement sur une tâche. Les incapacités physiques et mentales seraient d'ailleurs en hausse chez les

**De saines habitudes peuvent vous apporter des bénéfices quant à votre espérance de vie même si vous les adoptez tardivement.**

personnes de 40 à 64 ans, malgré tout l'arsenal thérapeutique actuel, du moins selon Teresa Seeman de l'École de santé publique de l'Université de Californie. Ce constat d'échec est entre autres causé par les contrecoups de l'obésité sur les maladies chroniques

comme l'arthrite et les maladies cardiovasculaires, et les excès de tabac et d'alcool ont aussi des conséquences majeures sur votre risque d'incapacités. Et les avancées réalisées dans le monde médical sont insuffisantes pour compenser l'accélération des ravages. On voudrait tous mourir en dormant pour éviter les incapacités associées à une longue maladie. Or, la clé ne réside peut-être plus autant dans les traitements, la médication ou les interventions chirurgicales que dans une démarche réaliste quant à vos habitudes de vie.



## L'ART D'ÉTEINDRE DES FEUX

Les accoutumances qui vous traquent ne sont pas des terroristes qui revendiquent leurs actes. Elles se comparent plutôt à des pyromanes qui brouillent les pistes et observent en secret leurs méfaits, comme une projection spectaculaire de leur propre puissance.

À force de ne s'attarder qu'aux maladies chroniques, on finit par oublier les accoutumances qui les provoquent. Pendant ce temps, on meurt par milliers, et l'une des prochaines victimes pourrait être vous ou l'un de vos proches.

Pourquoi devrait-on attendre que vous ayez contracté une maladie pour s'intéresser vraiment à votre santé ?

Il faut revoir notre façon de faire.

En 2016, l'Association américaine du cœur recommandait que tous les étudiants en médecine soient formés adéquatement pour mieux tenir compte des habitudes de vie de leurs patients. La proposition tarde à être mise en pratique, et nous n'avons pas de félicitations à nous adresser, nous, les professionnels de la santé qui travaillons auprès des patients. L'information qu'on vous transmet à cet égard est plutôt mince. On ne peut se limiter à vous répéter constamment la même formule de sept petits mots : faites-de-l'exercice-et-mangez-

**À force de ne  
s'attarder qu'aux  
maladies chroniques,  
on finit par oublier  
les accoutumances  
qui les provoquent.  
Pendant ce temps, on  
meurt par milliers.**

mieux. Si c'était si simple, vous l'auriez fait depuis longtemps.

Il faut aussi vous offrir des solutions réalistes que vous pouvez appliquer facilement au quotidien. On connaît pourtant ces solutions, on sait que leurs résultats sont durables et, en prime, elles n'entraînent pas d'effets secondaires !

## 9 TRUCS POUR SOUTENIR VOS CHANGEMENTS D'HABITUDES DE VIE

Vous ne parviendrez malheureusement pas à gagner la guerre contre les accoutumances du jour au lendemain, par la magie de la bonne volonté. Voici quelques trucs pour vous aider à modifier vos habitudes.

1. **METTEZ LA CULPABILITÉ DE CÔTÉ :** un changement d'habitudes n'est pas un tribunal. Il consiste à faire des gestes qui améliorent votre santé et votre qualité de vie. Rappelez-vous que vous n'êtes coupable de rien.
2. **RESTEZ MOTIVÉ :** vous soutiendrez plus facilement votre motivation si chacun de vos combats contre les accoutumances s'appuie sur vos goûts, vos valeurs et vos objectifs, bien que cela nécessite parfois de sortir de votre zone de confort. Le plaisir demeurera toujours une des plus grandes sources de motivation.
3. **AYEZ LA MÉMOIRE LONGUE :** lorsque vous êtes bouche bée devant certaines informations quant aux effets dommageables des accoutumances sur votre santé, notez-les ou gravez-les dans votre mémoire. Ne les oubliez surtout pas, car elles sont nécessaires à votre motivation et donnent du sens à votre démarche.
4. **DÉVELOPPEZ DE NOUVELLES HABILITÉS OU RETROUVEZ CELLES QUE VOUS AVEZ PERDUES :** faites-le par exemple en suivant des cours de cuisine ou en vous inscrivant à des séances d'activités physiques qui vous plaisent. Le manque d'habiletés en lien avec certaines habitudes de vie instaure un terreau propice aux accoutumances. Celles-ci peuvent d'ailleurs vous faire perdre des habiletés que vous maîtrisiez pourtant autrefois.

5. **ENTOUREZ-VOUS** : la guerre aux accoutumances n'est pas un duel, mais un combat qui se remporte plus facilement en équipe. Trouvez dans votre entourage un ou plusieurs partenaires qui partagent vos objectifs, puis passez à l'action. Certaines personnes préfèrent plutôt se joindre à une organisation d'entraide ou à un groupe, comme un club de marche ou de natation.
6. **MESUREZ L'IMPORTANCE DES OBJETS** : les accoutumances sont associées à des objets que vous employez quotidiennement, comme la chaise, la télé et la voiture, et dont l'influence est sous-estimée. Il a été démontré que réduire leur utilisation de quelques minutes par jour a des bienfaits sur votre santé.
7. **FAITES DES CHOIX** : il est vertigineux de modifier des habitudes. On voudrait tout faire en même temps, comme cesser de fumer, être moins souvent assis et se remettre à l'activité physique. Si l'énergie vous manque, déterminez plutôt l'accoutumance qui vous semble la plus facile à dompter et concentrez-y vos efforts.
8. **RENFORCEZ VOTRE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE** : ce sentiment se définit par votre confiance en vos capacités à réaliser certaines choses. Développez-le notamment en reconnaissant vos forces et vos vulnérabilités, en puisant dans vos expériences personnelles, en demeurant à l'écoute des encouragements qu'on vous adresse et en vous inspirant des autres.
9. **CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ OU DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** : il est prouvé que les habitudes se modifient plus facilement lorsqu'un professionnel vous accompagne dans les différentes étapes du processus de changement.

« C'EST NORMAL, À VOTRE ÂGE » : CETTE PHRASE NOUS EST RÉGULIÈREMENT SERVIE PAR LE MILIEU MÉDICAL, PAR EXEMPLE EN PRÉSENCE D'ARTHROSE, DE PERTES DE MÉMOIRE OU DE DOULEUR.



Elle sous-entend que l'avancée en âge est synonyme de dégradation de la santé, comme si notre corps, à l'image de nos téléphones intelligents, était victime d'obsolescence programmée. Or, selon le physiothérapeute Denis Fortier, le corps humain est un exemple parfait de durabilité et de longévité quand on lui offre un environnement propice.

Dans cet ouvrage éclairant et accessible, l'auteur s'appuie sur les plus récentes données scientifiques afin de livrer un plaidoyer percutant pour une médecine préventive et non discriminatoire. Il fournit en outre des munitions et des conseils pratiques pour faire mentir les préjugés quant au vieillissement, tout en protégeant notre qualité de vie.



Denis Fortier est physiothérapeute, conférencier et chroniqueur à la télévision et à la radio. Clinicien minutieux et vulgarisateur scientifique reconnu, il travaille depuis plus de vingt-cinq ans en cabinet privé et en milieu hospitalier. Ses livres sont publiés dans plusieurs pays, dont le Canada, la France et la Chine. Son dernier ouvrage, *Lève-toi et marche !*, a connu un grand succès auprès des lecteurs et des médias.

**Illustrations de Cyril Doisneau**