

TROIS CONSEILS POUR GARDER VOTRE ESPRIT VIF À LA RETRAITE

Juin 2023



À 80 ans, Carol Lafayette-Boyd, de Regina en Saskatchewan, a été nommée World Masters Athlete of the Year en 2022. Même si elle avait participé à des compétitions d'athlétisme pendant ses études secondaires, elle a passé sa vie active à aider les autres, d'abord comme infirmière, puis comme travailleuse sociale. Lorsqu'elle avait 50 ans, elle a participé à une épreuve des vétérans en athlétisme (pour les personnes de 35 ans et plus), une décision qui a donné le coup d'envoi à une carrière d'athlète tardive.

Même si vous ne pensez pas faire comme Carol et vous lancer dans le sprint à la retraite, son histoire offre une précieuse leçon : l'âge n'est pas un obstacle à l'accomplissement de grandes choses. Ou, comme elle l'a déclaré à CTV News : « L'important ce n'est pas de réaliser une bonne performance. Ce qui compte, c'est de passer à l'action et de rester en forme et en bonne santé. »

Comment faire pour garder votre esprit vif en vieillissant? La première étape consiste à rester actif physiquement, mentalement et socialement, et il existe de nombreuses façons de le faire. Le Dr David Brown, directeur médical en chef de la Banque CIBC, souligne : « Les activités simples, comme marcher régulièrement plusieurs fois par semaine, sont étonnamment efficaces. On n'a pas besoin de courir des marathons. » Voyons de plus près comment l'activité physique, l'alimentation et la stimulation intellectuelle peuvent vous aider à conserver votre acuité mentale.

Activité physique

Vous vous demandez peut-être ce que fait l'activité physique dans un article sur le maintien de la santé cognitive à la retraite, mais la vérité, c'est que ces deux facteurs sont étroitement liés. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, l'exercice rehausse l'humeur en libérant des endorphines, aussi appelées les hormones du bonheur, tout en [soutenant vos fonctions cérébrales](#). L'exercice régulier peut réduire la dépression, l'anxiété et le stress, et améliorer l'acuité mentale et l'estime de soi.

« Il est très important de prendre de bonnes habitudes à mesure que nous avançons dans la vie », souligne le Dr Brown. « Il y a des moments où les choses nous échappent. Trop de choses se passent en même temps et nous perdons de vue nos propres besoins. Il est donc important de trouver un moyen d'être actif, de créer un lien avec soi-même et d'agir de façon réfléchie. J'ai personnellement choisi un thème : être plus actif. Je suis ce plan depuis 15 ans. Par conséquent, j'ai maintenant des amis qui aiment les activités que j'aime. Il ne s'agit pas d'une autre tâche ou d'un autre élément à cocher dans une liste de choses à faire, mais bien d'une activité qui se produit naturellement. C'est amusant! »

Songez à vous adonner à un passe-temps actif comme le tai-chi, le golf ou le pickleball pour vous divertir et vous motiver.

Activité cérébrale

Tout comme vous devez entraîner votre corps, vous devez aussi exercer votre esprit. Les activités passives, comme regarder la télévision, sont tout à fait appropriées à l'occasion, mais votre cerveau vous remerciera d'avoir ajouté une bonne dose de projets actifs. « Les jeux, l'art et la lecture sont très efficaces », suggère le Dr Brown.

Les interactions sociales sont également essentielles à votre bien-être. En fait, l'isolement peut nuire à votre santé mentale et physique. Toutefois, les dommages causés par la solitude sont [réversibles](#) et il est donc important de rester en contact avec ses amis et sa famille.

« Je pense que cet aspect est malheureusement souvent négligé », affirme-t-il. « Comme nous sommes des créatures sociales, il est important de rester en contact avec les gens. La solitude vole la cognition à un rythme considérable. En discutant avec les autres, on peut garder notre esprit ouvert et rester créatifs. De plus, une raison d'être nous aide à tirer le maximum de la vie. »

Pour un esprit actif, le repos est tout aussi important. Comme le souligne le Dr Brown, « au cours des dernières années, de nombreuses études ont souligné les avantages d'un bon sommeil pour protéger la cognition, tant au quotidien qu'à long terme ».

Alimentation saine

Nous savons que les aliments sains sont bons pour votre corps, mais saviez-vous qu'ils sont également bénéfiques pour votre cerveau? Selon la Société Alzheimer du Canada, une alimentation saine à long terme peut vous aider à maintenir vos fonctions cognitives et à ralentir leur déclin.

En général, il est préférable de manger des aliments non transformés. « Les bienfaits des suppléments alimentaires que nous voyons sur le marché sont contestables, mais un régime riche en légumes et en protéines plus légères, comme le poulet ou le poisson, est efficace », explique le Dr Brown.

La retraite est l'occasion de vous recentrer, d'explorer de nouvelles occasions et de passer plus de temps avec vos proches. Le maintien de votre santé cognitive vous permet de profiter pleinement de ce nouveau chapitre de votre vie.

Je suis là pour vous aider à atteindre vos objectifs de retraite. Prenons contact et voyons comment vous pouvez les réaliser.