

COMMENT ÉCONOMISER VOTRE ÉNERGIE AU QUOTIDIEN ?

Pour poursuivre de façon autonome les activités de votre vie quotidienne, vous devrez adopter de nouvelles façons de faire et apprendre à répartir vos activités dans la journée et à connaître vos limites. Vous allez également, avec le temps et à partir de vos propres expériences, découvrir des moyens qui vous conviennent. Voici quelques recommandations générales.

1. Faire votre toilette sans vous épuiser et en sécurité

Trois règles d'or :

1. Avoir tout à la portée de la main.
2. Être en sécurité en tout temps et assis aussi souvent que possible.
3. Prendre son temps.



Conseils pratiques pour prendre votre bain ou votre douche :

- Placez une chaise dans la salle de bain.
- Placez un banc ou une planche de bain dans la baignoire ou la douche.
- Installez des barres de sécurité au mur.
- Utilisez un tapis antidérapant à l'extérieur et à l'intérieur de la baignoire.
- Utilisez une douche téléphone munie d'un interrupteur.

De plus :

- Laissez la porte ouverte pour diminuer la chaleur et l'humidité.
- Ouvrez le robinet d'eau froide avant celui d'eau chaude, pour la même raison.
- Procédez par étapes et prenez le temps de vous reposer entre chaque étape.

Revêtez un drap de bain ou un peignoir pour vous assécher, au lieu de vous essuyer avec une serviette.

Utilisez une brosse à long manche pour atteindre votre dos et vos pieds.

Pour vous pencher afin d'atteindre vos pieds, inspirez d'abord, puis expulsez l'air les lèvres pincées en vous penchant.

Pour vous vêtir le bas du corps et pour couper vos ongles d'orteils, utilisez un tabouret ou une chaise pour surélever vos jambes.

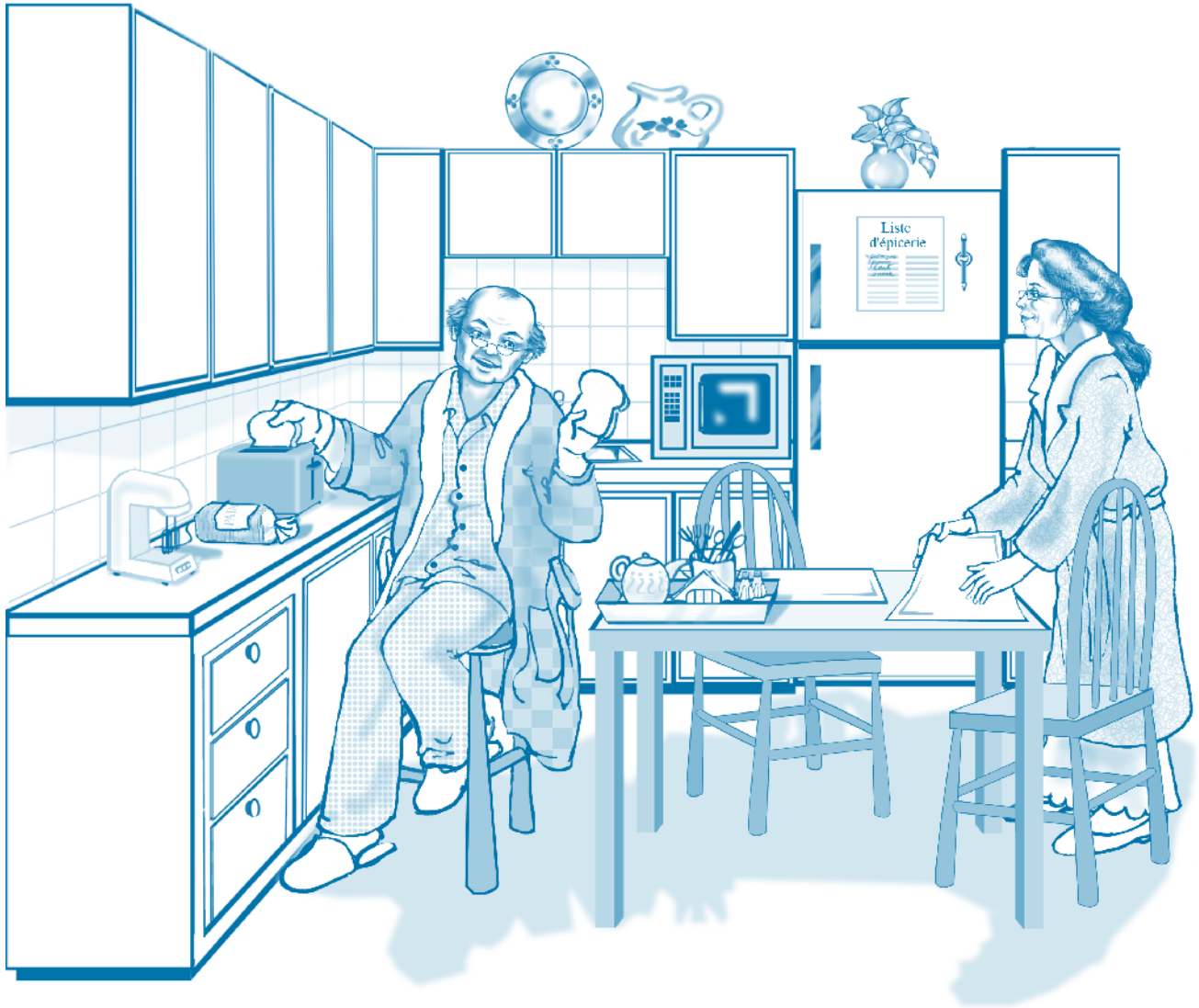
Votre salle de bain et vos activités doivent être sécuritaires et adaptées à votre condition. En tenant compte des conseils que nous venons de vous donner, quels changements d'habitudes ou quelles modifications à votre salle de bain vous permettraient d'économiser votre énergie ?

Prenez le temps d'y penser. Quels changements à vos habitudes pouvez-vous faire ?

2. Préparer vos repas avec plus de facilité et éviter la fatigue

Quatre principes :

1. **Ranger les articles d'usage courant à la portée de la main et à une hauteur entre la taille et les épaules.**
2. **Prévoir le temps nécessaire pour ne pas être obligé de vous dépêcher.**
3. **Planifier ce que vous allez faire pour éviter les pas inutiles et la fatigue.**
4. **Vous asseoir pour faire tout ce qui peut se faire assis.**



Conseils pratiques

- Avant de commencer la préparation du repas, rassemblez tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires.
- Travaillez en gardant les bras près du corps.
- Utilisez un porte-bagages à roulettes pour transporter ce qui est lourd, comme les sacs d'épicerie par exemple.
- Accordez-vous une période de repos après le repas, avant de desservir et de laver la vaisselle.

De plus :

- Utilisez des plats et des chaudrons légers, des poêles à surface antiadhésive, un mélangeur électrique, ainsi que des couteaux bien aiguisés.
- Faites glisser les poêles et les chaudrons lourds sur le comptoir plutôt que de les soulever.
- Choisissez des aliments déjà préparés ou congelés, par exemple, des légumes surgelés qui sont déjà pelés et coupés.
- Utilisez un tabouret léger et à la bonne hauteur.

- Utilisez des napperons plutôt qu'une nappe.
- Transportez tous les plats sur la table pour servir.
- Utilisez une table à roulettes pour transporter les plats du comptoir à la table.
- Préparez des portions supplémentaires de repas que vous congèlez.
- Pour la vaisselle : rincez tout de suite après le repas ou laissez tremper dans de l'eau chaude et savonneuse pour éviter d'avoir à frotter vigoureusement. Laissez sécher la vaisselle plutôt que l'essuyer.
- Utilisez le service de livraison de votre épicerie.

À votre avis, votre cuisine mériterait-elle quelques adaptations pour être plus fonctionnelle ?

Quelles tâches plus « essoufflantes » devriez-vous totalement déléguer ?

3. Ne faire que le ménage nécessaire

Trois clés pour économiser votre énergie en limitant la fatigue et l'essoufflement :

1. **Alterner travail et repos.**
2. **Apprendre à laisser porter.**
3. **Déléguer les tâches trop lourdes.**

Conseils pratiques

- Répartissez l'entretien du domicile sur plusieurs jours.
- Transportez les objets sur une table à roulettes.
- Demandez de l'aide pour certaines tâches répétitives ou qui nécessitent de manier des objets lourds.

Le ménage

Nettoyez une pièce à la fois et ne vous obligez pas à terminer le travail à tout prix.

Travaillez à un rythme modéré.

- Évitez les produits domestiques irritants pour les bronches (aérosols, odeurs fortes).
- Époussetez avec un linge humide pour éviter de soulever la poussière.
- Utilisez une brosse à long manche ou une vadrouille pour les planchers et la baignoire.
- Utilisez une pince à long manche pour ramasser les objets.

Le lit

- Dépliez les couvertures en évitant de les secouer.
- Travaillez en étant très proche du lit pour éviter de tendre les bras.
- Surélevez le lit pour le faire plus facilement ainsi que pour vous lever et vous coucher sans effort.

Le lavage et le repassage

Si possible, installez la laveuse et la sècheuse au rez-de-chaussée.

- Classez le linge de manière à n'avoir qu'un seul voyage à faire, si possible.
- Placez une chaise dans la salle de lavage.
- Privilégiez les vêtements qui ne nécessitent pas de repassage.
- Repassez le linge en position assise.

Prenez le temps d'y penser. Quels changements à vos habitudes pouvez-vous faire ?

4. Faire des sorties agréables

Conseils pratiques

- Planifiez vos sorties.
- Prévoyez des périodes de repos durant vos sorties.
- Établissez un horaire pour vous garder du temps pour vos loisirs.

De plus :

- Portez des vêtements légers, confortables, adaptés aux conditions climatiques.
- Portez, au froid et au vent, un foulard devant la bouche ou un masque réchauffant.
- Emportez avec vous votre bronchodilatateur à courte durée d'action.
- Évitez les endroits qui présentent des odeurs fortes (parfums, fumée, produits chimiques).
- Évitez de conduire la voiture si vous êtes trop anxieux.
- Évitez les conditions de circulation difficiles, par exemple les heures de pointe, ou les mauvaises conditions climatiques.
- Avant de partir, réchauffez la voiture l'hiver. L'été, il serait bon parfois de la refroidir modérément à l'aide de l'air climatisé.

- Au besoin, demandez une vignette de stationnement de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Vous arrive-t-il de renoncer à des sorties qui vous semblent raisonnables ?

Pourquoi ?

Que pourriez-vous faire pour ne plus y renoncer ?

ATTENTION ! Conservation d'énergie ne signifie pas arrêt des activités, bien au contraire...

L'application des principes de conservation d'énergie au quotidien vise l'utilisation optimale de vos capacités pour le maintien de votre autonomie. En diminuant la demande énergétique de vos activités habituelles et en les répartissant mieux dans la journée ou la semaine, vous vous libérez ainsi du temps pour faire des activités qui vous plaisent et qui vous permettent de vous détendre.

Il n'est pas toujours facile de modifier votre environnement ou vos habitudes de vie, alors n'hésitez pas à relire ces conseils et à demander à votre entourage de participer à leur application.