

À la recherche d'un équilibre :

# Le trouble bipolaire chez les personnes âgées

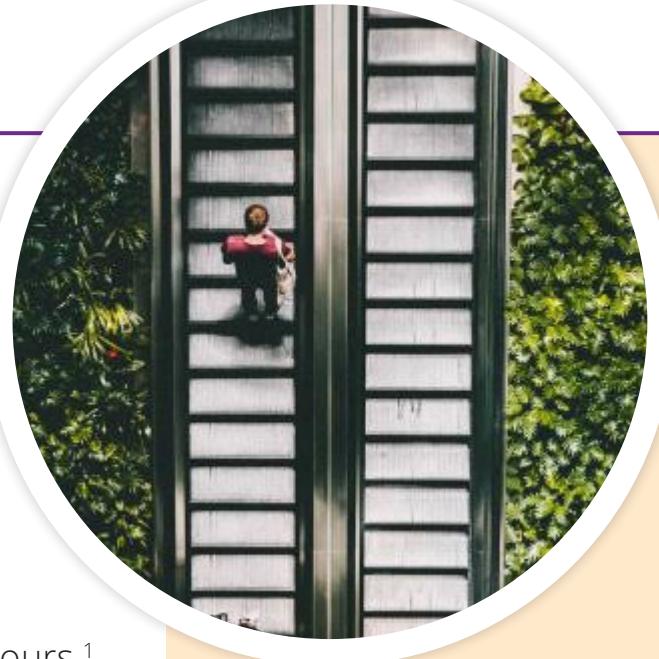
## Qu'est-ce que le trouble bipolaire?

- Le trouble bipolaire est une maladie au long cours.<sup>1</sup>
- Ce trouble se manifeste par des changements d'humeur extrêmes et durables qui affectent la vie au quotidien.<sup>2</sup>
- Les personnes atteintes d'un trouble bipolaire passent par des épisodes de grande exaltation (manie) et des épisodes d'abattement (dépression) tout aussi intenses.
- Il peut s'écouler plusieurs années entre les épisodes, mais ils peuvent aussi être assez rapprochés.<sup>2</sup>

## Comment les épisodes se manifestent-ils?

▲ **Manie** : sentiment d'invincibilité, hallucinations et délires, besoin de moins de sommeil, manque de jugement, énergie physique accrue, irritabilité ou agressivité<sup>2</sup>

▼ **Dépression** : sentiment de vide intérieur, incapacité à profiter de la vie, perturbations du sommeil ou idées suicidaires<sup>2,3</sup>



## Comment puisje éviter un épisode?

- Ayez un plan d'auto-prise en charge.<sup>4</sup>
- Reposez-vous sur vos proches pour vous soutenir.<sup>2</sup>
- Ayez un régime alimentaire équilibré.<sup>2</sup>
- Intégrez des exercices physiques à vos activités quotidiennes.<sup>2</sup>

# Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

## ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 531-2600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

## Association canadienne pour la santé mentale

<https://cmha.ca/fr>

## Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

<https://ccsmh.ca/?lang=fr> Tél. : 905-415-3917

## Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr>

Tél. : 1 800 463-2338

## Information sur les services sociaux communautaires

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

## La Société pour les troubles de l'humeur du Canada

<http://troubleshumeur.ca/>

Tél. : 1 888 486-8236

## Centres de vie active pour personnes âgées

<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de chez-vous> Tél. : 1 888 910-1999

## Publications

*Le trouble bipolaire : Guide d'information*, Centre de toxicomanie et de santé mentale.

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/bipolar-guide-fr.pdf>

*La dépression et le trouble bipolaire*, Association canadienne pour la santé mentale.

<https://cmha.ca/fr/la-depression-et-le-trouble-bipolaire>

## Références

1. SALEM, Anthony, Nikita SHAH, Danielle GERALDI-SAMARA, Natarajan ELANGOVAN et Michael KRYZAK. « Late-onset bipolar I disorder », *Cureus*, n° 10 (8), 2018.
2. Personnel de la Clinique du trouble bipolaire du Centre de toxicomanie et de santé mentale. *Le trouble bipolaire : guide d'information*. Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2013.
3. CASEY, David A. « Depression in older adults: A treatable medical condition », *Primary Care*, n° 44 (3), 2017, p. 499510.
4. DOLS, Annemiek, et Aartjan BEEKMAN. « Older age bipolar disorder », *Psychiatric Clinics*, n° 41 (1), 2018, p. 95110.

**Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.**