



## Coffre à outils des Éclaireurs (Aînés)

### Habitudes de vie :

- [ParticipAction – Bienfaits de l'activité physique et directives 65 ans et plus](#)
- [CISSS du Bas-Saint-Laurent – Saines habitudes de vie pour les aînés](#)
- [Direction de la Santé publique de Montréal – Programme Le Go pour bouger](#)
- [Agence de la Santé publique du Canada – Conseils pour être actifs 65 ans et +](#)
- [Safe Seniors – Programme d'exercices physiques pour vieillir en santé](#)
- [Brunet – L'alimentation chez la personne aînée](#)
- [Familiprix – Le sommeil chez les personnes aînées](#)
- [Agir pour bien vieillir – Le sommeil](#)



### **Dépendance:**

- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et l'alcool](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et le cannabis](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les benzodiazépines](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les opioïdes](#)

### **Santé mentale :**

- [CAMH – La santé mentale et le bien-être des personnes âgées](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Liens sociaux et vieillir sainement](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La santé mentale et les soins de longue durée](#)
- [Gouvernement du Québec – Prenez soin de votre santé mentale à l'aide d'applications mobiles sélectionnées](#)

### **Anxiété :**

- [CAMH – Le trouble anxieux chez les personnes âgées](#)



**Dépression :**

- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La dépression](#)

**Prévention du suicide :**

- [988 – Ligne d'aide en cas de crise suicidaire](#)
- [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La prévention du suicide chez les personnes plus âgées](#)
- [Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance et diversité](#)