

Tout savoir sur...

Le Bien vieillir



- Améliorer sa santé grâce à l'alimentation
- Maintenir sa forme physique et mentale
- Aménager et sécuriser son logement
- Prévenir et traiter les troubles liés à l'âge

1

Améliorer sa santé grâce à l'alimentation

L'âge venant, il est important de veiller à manger mieux et à bouger plus, car le corps change et ses besoins nutritionnels aussi. Une alimentation adaptée à ces nouveaux besoins et une activité physique quotidienne vous aideront à rester en bonne santé et à vous protéger de certaines maladies comme : le diabète, les maladies cardiovasculaires et les cancers. Mais aussi à limiter les problèmes osseux, la fatigue et les infections.

Concilier plaisir et santé en mangeant équilibré

Veillez à conserver un rythme de trois repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour pour avoir une bonne répartition des apports alimentaires. Pour éviter les grignotages, vous pouvez ajouter un goûter à base de fruits ou de produits laitiers. Attention, l'organisme ayant besoin d'environ vingt minutes pour se sentir comblé, il faut donc prendre le temps de manger.

Équilibrer ses apports nutritionnels

À partir de 55 ans, la nutrition doit être adaptée aux changements de l'organisme pour rester plus longtemps en bonne santé. Pour cela, les nutritionnistes du Programme national nutrition-santé ont défini les règles suivantes :

- **Mangez au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour** : riches en minéraux, en fibres et en vitamines, ils sont peu caloriques. Ils contiennent également des antioxydants ainsi que de l'eau et des fibres.



A savoir

Les antioxydants jouent un rôle important dans la protection de nos cellules.

MIEUX MANGER POUR MIEUX VIEILLIR

- **Consommez des viandes, poissons et œufs, une à deux fois par jour** car les besoins en protéines augmentent d'environ 20% avec l'âge. Ces protéines sont indispensables pour préserver la masse et la force musculaires. Pour la viande, choisissez les morceaux les moins gras et privilégiez les abats riches en vitamines et en minéraux. Les poissons gras, eux, contiennent des acides gras et des omégas 3, bénéfiques pour la prévention des maladies cardiovasculaires.
- **Limitez votre consommation de matières grasses ajoutées** et préférez les matières grasses végétales (huiles d'olive, colza ou noix) qui apportent de la vitamine E pour la protection des cellules. Limitez également les graisses d'origine animale.
- **Diminuez votre consommation de produits à base de sucre** et remplacez les par des fruits en sorbet ou en compote. En prenant de l'âge, on est plus attiré par les produits sucrés mais il faut les consommer sans excès et hors repas.
- **Buvez de l'eau à volonté à raison de 1 à 1.5 litres par jour** : c'est crucial pour assurer le bon fonctionnement du corps, le travail des reins, l'élimination des déchets alimentaires, la régulation thermique et l'hydratation de la peau. Vous pouvez boire de l'eau gazeuse ou aromatisée ou bien manger de la soupe et boire des tisanes. Pour les boissons alcoolisées, ne pas dépasser 2 verres de vin par jour pour les femmes et 3 pour les hommes.
- **Limitez votre consommation de sel** : privilégiez le sel iodé et ne salez pas trop vos plats. Utilisez plutôt des épices pour rajouter du goût à vos plats. Un excès de sel peut causer des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.

À retenir

Plusieurs études scientifiques prouvent que les personnes ayant une alimentation saine et bien équilibrée sont moins atteintes par les maladies.

Gardez un poids stable

C'est un bon indice de santé. Pour le surveiller, pesez-vous une fois par mois et prévenez votre médecin si vous remarquez des changements de poids significatifs. Trop maigrir est dangereux pour la santé car cela fait également perdre du muscle.

Mangez autrement à la ménopause

Les modifications hormonales de la ménopause entraînent une augmentation du risque cardiovasculaire ainsi qu'une déminéralisation osseuse progressive, pouvant causer de l'ostéoporose. Pour rester en bonne santé et éviter les chutes et les fractures, consommez 3 ou 4 produits laitiers par jour et de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour afin d'assurer des apports en calcium, protéines et vitamine D.

Privilégiez les fruits et légumes cuits

Pour éviter les problèmes digestifs, privilégiez les fruits et légumes cuits car la plupart se digèrent bien. Pour cela, consommez plutôt des potages,

purées et compotes. Ne supprimez pas les fruits frais et les crudités mais mangez-les par petites portions et coupés en tout petits morceaux.

METTEZ VOUS AU BIO

Manger bio, c'est consommer des aliments avec plus de vitamines et de minéraux que les produits classiques. Ils contiennent également plus de fer que les produits non bio (blé, lentilles, œufs...).

INFOS UTILES

À savoir

L'activité physique joue également un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose en stimulant la formation de l'os.

À noter

Si vous voulez reprendre du poids, ajoutez du fromage râpé, un œuf ou du lait en poudre dans vos plats. Une astuce bien utile en cas de dénutrition.

2

Maintenir sa forme physique et mentale

Faire régulièrement de l'exercice physique est primordial pour rester en bonne santé, surtout à l'approche de la cinquantaine. À cette période, notre corps change de façon progressive, et les excès laissent plus de traces qu'auparavant. C'est pourquoi c'est à cet âge charnière qu'il convient de modifier son mode de vie.

Des bienfaits multiples

Quel que soit votre âge, l'activité physique quotidienne est bénéfique : elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète...), prévient la prise de poids, préserve l'autonomie et maintient le capital musculaire. Elle améliore la qualité de vie en procurant une meilleure forme physique et un meilleur moral.

Bougez régulièrement

Une activité physique quotidienne stimule l'appétit et aide à éviter les troubles digestifs. Toutefois, les 30 minutes de marche par

jour qui sont recommandées peuvent être remplacées par : la marche, le vélo, le jardinage, la gymnastique, le yoga ou la natation. La régularité de l'activité physique est un élément essentiel pour obtenir un bénéfice sur la santé. Que vous ayez trop de cholestérol ou que vous soyez diabétique, la pratique d'une activité physique réduit ces troubles, aide à perdre du poids et à faire baisser la tension artérielle. C'est un complément indispensable aux traitements médicamenteux.



À savoir

Pendant l'exercice physique des endorphines sont libérées par le cerveau ce qui entraîne une sensation de bien-être.

Bien préparer l'effort

En pratiquant une activité sportive, vous vous dépensez plus, vous avez donc besoin de manger suffisamment. Pour cela, privilégiez les féculents et consommez plus de protéines (viande, poisson ou œufs) à chaque repas. N'oubliez pas de vous hydrater en buvant au moins 1,5 à 2 litres par jour, avant, pendant et après l'effort et en fonction de la durée et de la température. En cas d'activité sportive intense, prévoyez une petite collation, 1 heure avant ou après l'effort.

Bouger sans trop forcer

Connaitre ses capacités est très important. En effet, l'activité physique ou sportive ne doit pas provoquer une fatigue excessive. Celle-ci pouvant entraîner des problèmes de santé comme des tendinites, des douleurs articulaires, des fractures voire même des accidents cardiaques. Soyez attentifs aux signaux donnés par votre corps : si vous êtes fatigué après l'effort ou que vous avez mal, diminuez l'intensité et la fréquence de l'exercice.

Quelle activité choisir ?

Si vous pratiquiez une activité sportive dans votre jeunesse, pourquoi ne pas vous y remettre ? Sauf si votre forme actuelle vous en empêche, vous remettre à votre ancien sport pourra vous rebooster ! Si cela ne vous convient plus, tournez-vous vers une pratique plus adaptée. Pour reprendre contact avec votre corps en douceur, essayez le stretching, la gymnastique douce, la relaxation, le yoga, la natation, la danse ou même la pétanque.

INFOS UTILES

Le saviez-vous ?

Il a été prouvé que la pratique d'une activité physique adaptée agit sur le ralentissement du vieillissement des os et des muscles. Elle favorise aussi l'irrigation du cerveau et permet l'accroissement de la concentration.

3

Aménager et sécuriser son logement

Entretenir son autonomie

Si elles sont mises en place en amont, plusieurs aides permettront aux seniors de rester plus longtemps autonomes. Actuellement, de nombreuses innovations voient le jour, destinées à rendre le maintien à domicile des personnes âgées plus sécuritaire.

Pensez à la domotique

Marches d'escaliers, tapis mal fixés, placards trop hauts... Les logements ne sont pas toujours adaptés aux personnes âgées et à leurs limitations. La domotique permet l'automatisation et la sécurisation de l'habitat existant afin de permettre à la personne de rester vivre chez elle. Ces aides technologiques ont aussi bien pour but de prévenir les risques d'accidents que d'assister les personnes en perte d'autonomie. Voici quelques solutions pour bien vieillir chez soi :

- **Grâce aux systèmes domotiques**, la personne âgée peut commander l'ouverture

et la fermeture des volets, l'allumage des lumières et le réglage du chauffage depuis une télécommande unique, lui évitant les déplacements et les gestes répétitifs.

- **Pour se protéger des intrus**, il existe des systèmes comprenant une alarme associée à un service de télésurveillance ou d'alerte à distance. En cas de tentative d'effraction, le dispositif permet de prévenir les proches et les autorités.



À savoir

Les conseillers de Retraite Plus peuvent vous aider à trouver la meilleure solution pour votre proche. Pour profiter de ce service gratuit, composez le Numéro Vert : 0800 69 66 31.

- **Il est possible d'installer des détecteurs de gaz**, de fumée ou encore de fuites d'eau. Grâce à ces différents dispositifs, la personne âgée sera rapidement informée en cas de danger.
- **En cas d'urgence**, de chute ou de malaise, il existe des médaillons ou des montres équipées d'alertes qui déclenchent un appel automatique d'urgence vers les proches via un transmetteur.

L'intérêt de l'ergothérapie

L'ergothérapeute a pour but d'aider les personnes âgées à préserver et développer leur autonomie dans leur environnement au moyen de la rééducation et de la réadaptation. Son rôle est multiple : conseils dans l'aménagement du lieu de vie, rééducation pour effectuer des actes de la vie quotidienne et même parfois la fabrication d'orthèses adaptées.

L'aide à domicile

Les services d'aide à domicile permettent de garantir à ceux qui le souhaitent une prise en charge médicale ainsi qu'un panel d'aides tels que le portage de repas, la présence d'une auxiliaire

de vie ou d'une aide ménagère. Ces services d'aide à domicile offrent à votre proche la présence d'une auxiliaire de vie de manière ponctuelle ou prolongée. Ils peuvent être gérés par les CCAS, par des associations ou par des entreprises privées.

POUR ALLER + LOIN

À savoir

L'ANAH (agence nationale de l'habitat) encourage la réalisation de travaux d'amélioration des logements privés, en accordant des aides financières. Pour cela, contactez le point rénovation info service au :

► **Numéro vert : 0 820 15 15 15**

À noter

Retraite Plus propose également un service de maintien à domicile, en partenariat avec plusieurs organismes agréés partout en France.

► **Site : www.retraiteplus.fr**

► **Contactez-nous : 01 80 40 00 20**

4

Prévenir et traiter les troubles liés à l'âge

Conséquences inévitables de l'avancée en âge, plusieurs affections comme le glaucome, la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA) ou les acouphènes, peuvent affecter la qualité de vie des seniors. Effectuer des contrôles réguliers de la vue et de l'ouïe, permet de dépister ces troubles au plus tôt avant que ceux-ci ne deviennent handicapants.

Quelles sont les visites médicales à effectuer après 60 ans ?

1. Bilan médical général

Il permet de surveiller des indicateurs clés comme le poids, la tension et les réflexes, et de mettre à jour ses vaccins. Le médecin peut aussi prescrire une analyse de sang afin de vérifier :

- **La glycémie**
(pour le diabète de type 2)
- **Le cholestérol et les triglycérides**
- **L'urée**
- **La créatinine**
(pour les maladies rénales)

- **Les transaminases**
(pour le fonctionnement de foie)

2. Contrôle bucco-dentaire

Lors de ce contrôle, le dentiste réalise un bilan des gencives et des dents et procède à un détartrage. *Une fois par an en l'absence de douleurs.*

3. Mesure de l'acuité visuelle

Elle permet d'adapter la correction visuelle et de repérer une éventuelle pathologie (glaucome, DMLA, cataracte...). *Une fois par an ou en cas de troubles.*



À noter

40% des accidents mortels mettent en cause des personnes de plus de 65 ans. L'âge entraînant une diminution de l'acuité visuelle.

4. Bilan neurocognitif

Il permet de repérer dès le début une maladie neuro-dégénérative. Des tests rapides sont proposés par le médecin généraliste avant d'effectuer, au besoin, un bilan neuropsychologique. En cas de troubles d'orientation, de mémorisation ou de la personnalité.

5. Bilan osseux

Cet examen permet de repérer une éventuelle ostéoporose. Une ostéodensitométrie est réalisée pour mesurer la densité osseuse par rayons X. *Sur prescription médicale.*

6. Bilan cardio-vasculaire

Il permet d'éviter un infarctus ou un AVC. Un interrogatoire permet de repérer les facteurs de risque, suivi d'un examen clinique (calcul de l'IMC, mesure de la pression artérielle). Une prise de sang permet de mesurer le cholestérol et la glycémie. Un électrocardiogramme de repos pourra aussi être prescrit. *Une fois par an, puis tous les 6 mois après 70 ans.*

7. Contrôle de l'audition

Il permet de prévenir et de compenser une perte auditive. Lors du test, le médecin ORL réalise une audiométrie en cabine insonorisée. *Tous les 2 ans, puis chaque année après 70 ans / ou en cas de troubles.*

POUR ALLER + LOIN

À noter

Dès l'apparition d'un trouble auditif, sa prise en charge doit être immédiate car celui-ci peut engendrer du stress ou une déprime.

À savoir

Des études récentes ont démontré qu'il existe un risque accru de développer des troubles cognitifs lorsqu'un trouble de l'audition n'est pas diagnostiqué et traité. Le cerveau souffre de la perte de l'audition et de l'isolement social qu'elle provoque. Ainsi, c'est pour sa santé toute entière qu'il faut penser à consulter.

8. Dépistage de certains cancers

- **Le cancer du col de l'utérus**

Un frottis cervico-vaginal est recommandé.

Tous les 2 à 3 ans jusqu'à 70 ans.

- **Le cancer du sein**

Une palpation des seins doit être suivie d'une mammographie.

Dépistage tous les 2 ans.

- **Le cancer de la prostate**

Un dosage du taux de PSA est complété par le toucher rectal.

Dépistage tous les ans.

- **Le cancer du côlon**

On recherche des traces de sang dans les selles. Si le test est positif, une coloscopie est réalisée.

Tous les 2 ans jusqu'à 74 ans.

- **Le cancer de la peau / mélanome**

Consulter un dermatologue en cas de grain de beauté suspect.

Consulter en cas de doute.

Autres troubles liés à l'âge

Avec l'âge, certains troubles se manifestent ou se développent :

- **Les douleurs dentaires**

Des dents douloureuses, un

appareil dentaire défectueux ou une prothèse usée peuvent rendre l'alimentation difficile et ainsi être la cause de dangereuses carences.

- **L'incontinence urinaire**

L'incontinence peut être causée par différents facteurs (constipation, infection des voies urinaires, consommation d'alcool ou de médicaments).

Dans tous les cas de figure, il est important de consulter son médecin.

POUR EN SAVOIR PLUS

Autres troubles liés au vieillissement

Plusieurs autres troubles peuvent être liés au vieillissement comme les rhumatismes, les pertes de mémoire, les problèmes de prostate chez les hommes et les troubles induits par la ménopause chez les femmes. Seul un suivi médical régulier vous permettra de les diagnostiquer pour les traiter et les atténuer.

► **Consultez le site : retraiteplus.fr**



90 000 familles

ont déjà bénéficié de notre service gratuit et ont trouvé **une maison de retraite dans les meilleurs délais.**



RETRAITE PLUS
Plus que du conseil

Rejoignez les milliers de familles qui ont fait confiance à Retraite Plus, leader français de l'orientation gratuite en maison de retraite. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller en gérontologie :

N° Fixe 01 84 16 39 23

www.retraiteplus.fr