



Bien vieillir

Pour une retraite épanouie

GUIDE PRATIQUE



RETRAITE PLUS

Plus que du conseil



Sommaire

Partie 1

Améliorer sa santé grâce
à l'alimentation 5

Partie 2

Maintenir sa forme
physique et mentale 19

Partie 3

Aménager et sécuriser
son logement 33

Partie 4

Prévenir et traiter les
troubles liés à l'âge 49

Retraite Plus - Service gratuit de conseil
et d'orientation en maison de retraite

Numéro Vert : 0 805 69 66 31

Fax : 01 80 40 00 29

Site : www.retraiteplus.fr

Email : secretariat@retraiteplus.fr

Édito

La cinquantaine est un âge charnière où l'organisme a de nouveaux besoins et où la santé est primordiale. Est-il possible de bien-vieillir? Existe-t-il des moyens pour préserver le cerveau et le corps ? Que faire pour entretenir son capital osseux ? Pourquoi l'alimentation et l'exercice physique sont-ils recommandés? À travers ce guide complet, Retraite Plus vous livre de nombreux et judicieux conseils destinés à booster votre capital santé.

En effet, 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.

Bien vieillir c'est également agir pour prévenir la perte d'autonomie, par exemple en aménageant votre logement. Quelques petits changements peuvent faire la différence afin de vous permettre de vous sentir en sécurité chez vous et de vivre plus longtemps dans le confort de votre domicile.

Anticiper la perte d'autonomie, c'est aussi surveiller sa santé en prévenant et en traitant les différents troubles liés à l'âge. Aller régulièrement voir son médecin et faire des tests de dépistage chaque année n'est pas superflu car ces habitudes permettent de détecter une éventuelle pathologie, de la soigner à temps et ainsi de vivre plus longtemps en bonne santé.

En espérant que ces conseils vous seront utiles et vous permettront de mieux vivre votre âge.

Très bonne lecture !
L'équipe Retraite Plus





Améliorer sa santé grâce à l'alimentation

**CONCILIER PLAISIR ET SANTÉ EN
MANGEANT ÉQUILIBRÉ**

**ADAPTER SON ALIMENTATION AUX
NOUVEAUX BESOINS DE L'ORGANISME**

ÉVITER LES CARENCES



Concilier plaisir et santé en mangeant équilibré

Afin de prévenir et de ralentir nombre de maladies ou de simplement retarder le vieillissement, une alimentation saine et variée est préconisée dans tous les programmes de santé publique en faveur des personnes âgées.

BIEN ORGANISER SES REPAS

Veillez à conserver un rythme de trois repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour pour avoir une bonne répartition des apports alimentaires. Toutefois, pour éviter les grignotages, il est conseillé de faire un repas de plus. Ce goûter est en fait un repas à part entière (fruits ou produits laitiers), qui apportera les nutriments nécessaires afin que votre organisme soit rassasié plus longtemps. Ainsi, vous résisterez plus facilement aux petites envies.

Attention, l'organisme ayant besoin d'environ vingt minutes pour se sentir comblé, il faut donc prendre le temps de manger.

LE REPAS, UN MOMENT DE PLAISIR

Le moment du repas doit rester un moment convivial. Pour cela, quand vous le pouvez, invitez des amis à le partager. Varier votre alimentation est également très important pour garder le plaisir de manger. En effet, manger toujours la même chose rend les repas très monotones et peut favoriser une perte de l'appétit.

COMMENT ÉQUILIBRER LES APPORTS NUTRITIONNELS ?

À chaque âge sa nutrition : en effet, à partir de 55 ans, la nutrition doit être adaptée aux changements de l'organisme afin de vous permettre de rester plus longtemps en bonne santé. Pour cela, les nutritionnistes du PNNS (Programme national nutrition-santé) ont défini les règles suivantes :

1 *Mangez au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour*

Vous pouvez en manger au moment des repas ou bien tout au long de la journée comme goûter ou collation en cas de petite faim. Les fruits et légumes sont riches en minéraux et en vitamines et sont peu caloriques. Ils contiennent également des antioxydants qui protègent nos cellules ainsi que de l'eau et des fibres qui facilitent le transit intestinal. Les fruits secs (raisins, abricots, dattes, bananes, pruneaux, figues...) sont également une très bonne source de fibres et de minéraux.

2 *Consommez des viandes, poissons et œufs, une à deux fois par jour*

La viande, le poisson et les œufs occupent une place importante dans l'alimentation car ils apportent des protéines animales indispensables pour préserver la masse et la force musculaires, ainsi que plusieurs vitamines essentielles. Il faut savoir que les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, mais augmentent d'environ 20%.



À retenir

Même s'il n'a jamais été médicalement prouvé que certains aliments protègent de la survenue de maladies, plusieurs études scientifiques prouvent que les personnes ayant une alimentation saine et bien équilibrée sont moins atteintes par les maladies.

Le mot d'ordre est la variété (viande rouge, viande blanche, volaille, thon, cabillaud...). Pour la viande, choisissez les morceaux les moins gras et privilégiez les abats qui sont riches en vitamines et en minéraux. Par ailleurs, les poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...) contiennent des acides gras et des oméga 3, bénéfiques pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

3 *Limitez votre consommation de matières grasses ajoutées*

Bien sûr, les matières grasses sont indispensables, mais en petites quantités. Néanmoins, il vaut mieux préférer les matières grasses végétales comme les huiles d'olive, de colza ou de noix et limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...). Les huiles végétales apportent de la vitamine E qui protège nos cellules et là encore, il vaut mieux favoriser la variété pour pouvoir bénéficier de toutes leurs propriétés.

Si vous achetez des plats cuisinés, vérifiez les étiquettes car un plat comportant plus de 10% de lipides est considéré comme gras.



4 *Diminuez votre consommation de produits à base de sucre*

Ces produits doivent être consommés plutôt au cours des repas et peuvent être remplacés par des fruits en sorbet ou en compote. En prenant de l'âge, il est naturel d'être plus attiré par les produits sucrés. Vous pouvez en consommer, sans excès, et pas en dehors des repas.

5 *Buvez de l'eau à volonté à raison de 1 à 1.5 litres par jour*

Boire de l'eau 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. Mais la sensation de soif s'atténuant au fil des années, il vous faudra boire sans avoir soif pour éviter les risques de déshydratation. Vous pouvez boire de l'eau gazeuse ou aromatisée sans sucre ou bien manger de la soupe et boire des tisanes ou des jus de fruits sans sucre ajouté.

En ce qui concerne les boissons alcoolisées, il ne faut pas dépasser 2 verres de vin par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes.

6 *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. Réduire votre consommation de produits gras et salés peut également s'avérer bénéfique pour votre santé : un excès de sel peut causer des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.



Velouté de courgettes

1 cube de bouillon de volaille / 1 kg de courgettes /
1 oignon / Lait, huile, sel, poivre

🕒 Préparation: 10 min ❤️ Cuisson: 20 min 👤 4 pers.

- Émincer les oignons, puis éplucher et couper les courgettes en rondelles.
- Faire blondir l'oignon avec l'huile dans un faitout.
- Ajouter les courgettes, les recouvrir de lait, et épicer avec le cube de bouillon, du sel et du poivre.
- Faire cuire 20 minutes et mixer le tout.



Crumble de pommes

4 pommes / 100 g de cassonade / 100g de farine /
80g de beurre / Jus de citron, cannelle, 1 sucre vanillé

🕒 Préparation: 10 min ❤️ Cuisson: 30 min 👤 4 pers.

- Préchauffer le four à 210°C.
- Peler & couper les pommes en cubes dans un plat et les arroser de jus de citron, de cannelle et de sucre.
- Dans un saladier, mélanger la farine, la cassonade, puis le beurre en morceaux.
- Émietter cette pâte sur les pommes.
- Enfourner pour 30 minutes de cuisson.



Poulet aux marrons

1 poulet fermier / 500 g de châtaignes / 2 oignons rouges /
Huile, thym, sel, poivre

🕒 Préparation: 5 min ❤️ Cuisson: 1h15 👤 6 pers.

- Préchauffer le four à 280 °C.
- Émincer les oignons et disposer le poulet, les oignons et les marrons dans un plat allant au four.
- Arroser d'huile, saupoudrer de sel, poivre et thym.
- Mettre au four et laisser dorer.

Repères de consommation après 55 ans

<p>FRUITS ET LÉGUMES</p>		<p><i>Au moins 5 par jour</i></p>
<p>PAIN, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS</p>		<p><i>À chaque repas, selon l'appétit</i></p>
<p>LAIT ET PRODUITS LAITIERS</p>		<p><i>3 ou 4 par jour</i></p>
<p>VIANDES, PRODUITS DE LA PÊCHE, OEUFS</p>		<p><i>1 ou 2 fois par jour</i></p>
<p>MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES</p>		<p><i>En limiter la consommation</i></p>
<p>PRODUITS SUCRÉS</p>		<p><i>En limiter la consommation</i></p>
<p>BOISSONS</p>		<p><i>Eau à volonté : 1 à 1,5L par jour</i></p>
<p>SEL</p>		<p><i>En limiter la consommation</i></p>

Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé.

5 fruits et/ou légumes par jour, c'est au choix :

- 1 fruit, 1 compote ou 1 verre de jus 100%
- 1 poignée de petits fruits (fraises, litchis)
- 2 fruits moyens (abricots, prunes)
- 1 petite assiette de crudités ou de légumes cuits (100g)
- 1 bol de soupe de légumes

Favoriser les aliments complets et privilégier la variété :

Pain, riz, pâtes, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes...

Privilégier les produits nature, les moins gras et les moins salés :

Lait, yaourt, fromage blanc...

- Viande : privilégier la variété des espèces et penser aux abats.
- Poisson : 2 fois par semaine en frais, surgelé ou en conserve.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix)
- À consommer surtout au cours des repas et des collations.
- Attention aux aliments trop gras et sucrés (pâtisseries, chocolat...).
- Eau pendant et en dehors des repas, limiter les boissons sucrées.
- Boissons alcoolisées : ne pas dépasser 2 à 3 verres de vin par jour.
- Préférer le sel iodé et réduire l'ajout de sel en cuisinant.
- Ne pas manger sans sel sans prescription médicale.

Source : mangerbouger.fr

Adapter son alimentation aux nouveaux besoins de l'organisme

Même si vous n'avez jamais prêté attention à la qualité de votre alimentation, vous devrez absolument commencer à le faire dès la cinquantaine.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de concilier santé et plaisirs de la table. Certains aliments sont à privilégier et d'autres à limiter, tout est une question d'équilibre.

GARDEZ UN POIDS STABLE

Un poids stable 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. Cette dernière est très importante puisqu'elle permet d'assimiler et de fixer le calcium sur les os. On la trouve dans les poissons gras, le jaune d'œuf, les produits laitiers ou les eaux minérales riches en calcium.

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

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. Les fruits peuvent être consommés au petit-



déjeuner ou en collation dans la journée. Mangez lentement et pensez à bien mastiquer.

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...).

Manger bio, c'est aussi protéger sa santé en consommant moins de pesticides. Des rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ont montré que les produits bios contenaient des teneurs moindres en nitrates et en pesticides que les produits non bios.



Astuce

Si vous voulez reprendre du poids, ajoutez du fromage râpé, un œuf ou du lait en poudre dans vos plats.

PROTÉGEZ VOTRE CERVEAU

Il a été prouvé que la première cause de dégénérescence du cerveau est la présence de radicaux libres qui ont une action oxydante sur les cellules. Il faut donc veiller à limiter la production de radicaux libres et faire le plein d'antioxydants.

Voici 5 conseils pour activer votre système de défenses naturelles :

- 1. Buvez du café (jusqu'à 3 tasses par jour):**
Le café est un puissant stimulant, y compris pour nos neurones et est très riche en antioxydants naturels.
- 2. Buvez du vin rouge (avec modération) et du jus de myrtilles :** Ils sont bénéfiques pour la mémoire grâce à leur teneur en resvératrol, également présent dans le chocolat, les cacahuètes et dans certaines baies.
- 3. Épicez vos plats avec du curcuma :** épice antioxydante et anti-inflammatoire, la curcumine permettrait d'éviter les dépôts de protéines bêta-amyloïdes (maladie d'Alzheimer) et pourrait également favoriser leur destruction.
- 4. Mangez des épinards :** D'après les résultats d'une étude publiée par la Rush university de Chicago, manger des épinards ou un autre légume vert avec des feuilles, une à deux fois par jour permet de protéger son cerveau des maladies neuro-dégénératives.
- 5. Consommez des acides gras insaturés comme les oméga 3 :** Ils joueraient un rôle dans la protection de la membrane des neurones. En consommer pourrait être un moyen d'empêcher la destruction des neurones.



SI VOUS SOUFFREZ DE DIABÈTE OU DE CHOLESTÉROL

Le taux de cholestérol augmentant avec l'âge, les personnes souffrant de cholestérol ou de diabète doivent impérativement surveiller leur alimentation et pratiquer une activité physique pour améliorer leur prise en charge.

Quelques précautions à prendre :

- Privilégiez les aliments riches en fibres. Ils permettent une absorption plus lente du glucose et limitent l'élévation de la glycémie.
- Limitez votre consommation de produits gras et sucrés (viennoiseries, charcuterie...) ainsi que la plupart des plats cuisinés du commerce.
- Consommez du poisson, sans oublier les poissons gras dont les graisses ont des effets protecteurs vis-à-vis des maladies cardiovasculaires.

💡 idées de menus

Menu 1

- Salade d'endives
- Poisson, julienne de légumes et riz
- Yaourt
- Raisin



Menu 2

- Salade de céleri
- Poulet aux marrons et quinoa
- Gruyère
- Crumble aux pommes



Menu 3

- Carottes râpées
- Boulettes de veau et pommes de terre
- Brie
- 1 compote



Menu 4

- Salade verte
- Foies de volailles aux fèves
- Comté
- 1 poire



Menu 5

- Salade de champignons
- Cuisse de poulet et purée de pomme de terre douce
- Gruyère
- 1 orange



Menu 6

- Poireaux à la vinaigrette
- Filet mignon et semoule
- Roquefort
- 1 pêche



Menu 7

- Velouté de courgettes
- Omelette aux pommes de terre
- Petit-suisse
- 1 banane



Menu 8

- Soupe de potiron
- 2 tranches de rosbif et pâtes au beurre
- Faisselle
- 2 clémentines





Éviter les carences

PERTE D'APPÉTIT ET RISQUES DE DÉNUTRITION

On parle de dénutrition lorsqu'une personne âgée ne mange plus suffisamment pour couvrir les besoins de son organisme. Dans ce cas de figure, celle-ci sera plus vulnérable aux maladies infectieuses ou à l'aggravation d'une maladie chronique. La dénutrition provoque une fonte musculaire qui entraîne un risque de chutes. Elle aggrave également l'état de santé des personnes

souffrant de maladies cardio-vasculaires ou neuro-dégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Car, loin de baisser avec l'âge, les besoins énergétiques augmentent pour compenser la faiblesse de leur métabolisme.

À savoir : *Surveiller son poids tous les mois est très important. En effet, une perte de poids de 5% en un mois ou de 10% en 6 mois traduit une dénutrition. Dès l'amorce d'un amaigrissement de cet ordre, il faut s'en inquiéter.*

ATTENTION À LA DÉSHYDRATATION

On parle beaucoup de dénutrition chez les seniors mais il ne faut pas non plus négliger le problème de la déshydratation. En effet, ressentant beaucoup moins le besoin de boire, une personne âgée court un grand risque de déshydratation.

Pourtant, boire de l'eau en quantité suffisante est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal.

Voici les symptômes typiques d'une déshydratation :

- Bouche très sèche
- Peau qui se fripe
- Constipation, diarrhée ou vomissements
- Fatigue importante ou asthénie
- Urines très colorées

Si vous remarquez ces symptômes chez vous ou chez votre proche, alertez sans tarder votre médecin !

Pour éviter la déshydratation, il est recommandé de boire environ un litre d'eau pendant les repas mais aussi en dehors des repas. Vous pouvez boire de l'eau pure plate ou gazeuse, des jus de fruit ou consommer des potages et bouillons de légumes, notamment en cas de forte chaleur, car la transpiration fait perdre de l'eau et du sel. Vous pouvez également boire du lait, du thé ou des tisanes.


Attention : La prise de certains médicaments comme les diurétiques ou les neuroleptiques peut augmenter les pertes d'eau.



Astuces pour boire davantage

- Placez une bouteille d'eau et un verre bien en évidence.
- Achetez de petites bouteilles d'eau car elles sont plus faciles à manipuler.
- Si la personne est très affaiblie, prévoyez un verre avec bec verseur ou une paille courbe.
- Consommez des aliments qui apportent beaucoup d'eau (melon, fruits, concombre, sorbets, fromage blanc...).





Maintenir sa forme physique et mentale

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'IMPORTANCE D'UNE HYGIÈNE DE VIE SAINTE

GARDER L'ESPRIT VIF

ÉCHANGER ET PARTAGER

Les bienfaits de l'activité physique

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 et de se remettre à pratiquer un sport.

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.

En effet, l'exercice physique est également bénéfique pour notre mental. Pour preuve, une récente étude a prouvé que 20 à 50 minutes de marche régulière avaient un impact positif sur la dépression. En effet, au cours de l'exercice physique des endorphines sont libérées en quantité par le cerveau ce qui entraîne une sensation de bien-être.

BOUGEZ RÉGULIÈREMENT

Une activité physique quotidienne stimule l'appétit et peut également aider à éviter les différents troubles digestifs qui ont tendance à apparaître quand on prend de l'âge. Toutefois, les 30 minutes de marche par jour qui sont recommandées peuvent être remplacées par d'autres types d'activités physiques : marche, vélo, jardinage... ou bien par des activités sportives comme la gymnastique, le yoga ou la natation.

Sachez tout de même que pour qu'elle soit profitable, une activité physique doit être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes. Par ailleurs, n'oubliez pas que 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 d'ailleurs un complément indispensable aux traitements médicamenteux.

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.



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.



BOUGEZ SANS TROP FORCER

Connaître 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 booster ! 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.

Où se renseigner ?

Pour savoir où pratiquer ces différentes activités, renseignez-vous à la mairie, dans un club de sport ou une association de quartier, vous serez souvent surpris du nombre d'activités proposées. C'est aussi un bon moyen pour faire connaissance avec les gens qui ont les mêmes centres d'intérêt que vous. Vous pouvez également proposer à vos proches de se joindre à vous afin de partager de bons moments.

Que faire si vous n'êtes pas très sportif ?

Pour débiter, pratiquez l'activité de votre choix pendant 5 à 10 minutes par jour et augmentez progressivement sa durée pour essayer d'atteindre les 30 minutes recommandées. Choisissez des activités que vous aimez et variez-les pour éviter la monotonie.

8 conseils pour faire du sport sans en avoir l'air...

Pour profiter des bienfaits de l'exercice, vous n'avez pas forcément besoin de pratiquer un sport de façon intensive ! Il suffit de prendre quelques bonnes habitudes :

1



Rendez-vous le plus possible à vos activités ou à vos rendez-vous à pied.

2



Emmenez vos petits-enfants en promenade.

3



En sortant, prenez le bus un arrêt plus loin pour marcher.

4



Préférez toujours les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.

5



Faites des promenades en bicyclette.

6



Faites de l'aquagym ou de la nage.

7



Allez danser en club pour pratiquer une activité physique en vous amusant !

8



Activez-vous au quotidien en faisant du bricolage, ménage ou jardinage.



L'importance d'une hygiène de vie saine

Pour se sentir mieux dans son corps, il faut adopter une hygiène de vie saine : surveiller son alimentation, boire beaucoup et faire du sport. Mais apprendre à réduire son stress est également primordial.

DÉVELOPPER SON BIEN-ÊTRE ET SE RELAXER

Apprendre à diminuer son stress permet de conserver l'équilibre du système nerveux. Se relaxer permet de détendre les muscles et de relâcher les tensions nerveuses. Voici quelques habitudes relaxantes :

1. Pratiquez l'aromathérapie

En tout temps, on a utilisé des extraits aromatiques de plantes pour soigner toutes sortes de maux. En effet, les odeurs ont un pouvoir thérapeutique certain. En agissant directement sur notre système nerveux, elles peuvent nous apporter une sensation de bien-être.

L'huile essentielle de lavande, par exemple, est connue pour ses propriétés relaxantes. N'hésitez pas à diffuser de bonnes odeurs dans votre maison ou à vous parfumer.

2. Optez pour la méditation

La méditation en pleine conscience possède de nombreuses vertus. Il a été récemment prouvé qu'elle avait un impact positif sur le système immunitaire, cardiovasculaire et hormonal. En effet, la méditation permettrait de libérer non pas une mais bien trois hormones du bonheur : la dopamine, la sérotonine et les endorphines.

3. Riez le plus souvent possible

Le rire permet un relâchement musculaire procurant une agréable sensation de bien-être. Il permet également de synthétiser de la sérotonine, l'hormone qui régule notre humeur et lutte contre la dépression, mais aussi des endorphines, qui diminuent l'anxiété. Apprenons donc à cultiver notre sens de l'humour !

RENOUER AVEC LA NATURE

Une récente étude a démontré que les seniors qui habitaient à proximité de parcs ou autres espaces verts avaient une meilleure santé que ceux qui en étaient privés. Ces bains de verdure permettraient d'éliminer le cortisol, la fameuse hormone du stress, de notre organisme. Le fait de marcher d'un bon pas vous permettra aussi d'allier les bienfaits du sport à ceux de la nature.

L'IMPORTANCE D'UN BON SOMMEIL

On connaissait déjà les vertus d'un sommeil réparateur pour tout un chacun, mais une étude américaine vient de démontrer que dormir permet au cerveau non seulement de se régénérer mais également d'éliminer les déchets toxiques. Pour retrouver un sommeil de qualité, nul besoin de somnifères, il suffit de suivre les conseils ci-contre.



Pour bien dormir...

Voici les conseils livrés par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance :

- Évitez les excitants le soir (café, thé, cola...).
- Ne pratiquez pas d'activité physique après 20h00.
- Au lit, évitez de manger ou de regarder la télévision.
- Le soir, favorisez les activités relaxantes : lecture, tisane...
- Évitez les repas trop copieux et l'alcool au dîner.
- Trouvez votre rythme de sommeil et respectez-le.
- Écoutez vos signaux de sommeil (bâillements, yeux qui piquent...).

Garder l'esprit vif

Nous assistons aujourd'hui à une évolution du regard sur le vieillissement. À nous de réaliser que l'avancée en âge est une étape importante vers un nouveau type d'épanouissement !

Dépassons les préjugés et les personnes qui voudraient que les nombres 50, 60 ou 70 déclenchent un coup de vieux, poussant à dissimuler ou à oublier son âge ! Pourquoi ne pas profiter de cette période de la vie où l'on est plus serein pour consacrer son énergie à apprendre et à exploiter sa vie ?



ORGANISER SON TEMPS

Il n'est pas si facile de perdre ses repères d'un seul coup et de devoir gérer son temps et sa vie lorsqu'on n'a plus l'obligation de se rendre à son travail tous les matins. Il est important de déterminer les tâches à faire dans la journée ou la semaine. Par exemple, aller chercher son pain, ses petits-enfants, faire le marché sont des objectifs quotidiens qui permettent de se sentir mieux.

Mais il est aussi possible de donner un nouveau sens à sa vie pour vivre cette période comme active et productive: apprendre, voyager, créer, s'amuser, travailler à titre bénévole... Cette approche permettra également de

contrer les effets négatifs provoqués par l'apparition des effets du vieillissement, la perte d'un statut social ou des pertes affectives.

PENSER À SOI

N'hésitez pas non plus à prendre du temps pour vous au quotidien : lire tranquillement son journal ou concocter des petits plats sont autant de tâches qu'il faut prendre plaisir à faire.

Pour cela, on peut se consacrer à ses passions comme l'écriture, le bricolage ou le jardinage, qui permettent de mobiliser les capacités de la personne, de l'engager dans un projet à long terme avec des objectifs précis et séquencés dans le temps : par exemple, préparer



la terre, semer, arroser, récolter sont des activités qui responsabilisent et procurent de nombreuses satisfactions.

ENRICHIR SON QUOTIDIEN

Tous les spécialistes sont d'accord : participer à des ateliers et à des activités stimulantes aide le cerveau et le corps à rester en santé plus longtemps.

Le Tai Chi par exemple, améliore l'équilibre et apaise alors que le chant et le théâtre aident à exprimer sa personnalité. La peinture, elle, permet de se réaliser dans le domaine de l'art et de prendre confiance en soi. Ateliers cuisine, sorties culturelles, ces activités ont pour but d'enrichir votre quotidien et de développer votre vie relationnelle.

DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX HORIZONS

Si l'on en a la possibilité, il ne faut pas hésiter à profiter de son temps libre pour partir en vacances et voyager, même si on est seul. Ce sera l'occasion de rencontrer d'autres personnes dans le même cas et de se faire des amis.

Sachez qu'il existe aujourd'hui des agences de voyages spécialisées pour seniors qui peuvent se charger de l'organisation de votre séjour.





Échanger et partager

À la retraite, nombreux sont les seniors qui choisissent de partager leur savoir en formant des jeunes à leur métier ou grâce à l'aide aux devoirs.

Que ce soit au niveau de la famille ou des voisins, cette implication bénévole est très bénéfique et apporte de nombreuses satisfactions.

Car vivre heureux, c'est avant tout privilégier les rapports sociaux d'après une récente étude scientifique. À l'inverse, la solitude au quotidien serait toxique : les personnes isolées s'avèrent non seulement plus malheureuses, mais leur santé et leurs capacités cognitives

déclinent aussi plus vite. Et de fait, d'après les neuroscientifiques, l'expérience de l'isolation sociale active les mêmes zones du cerveau que la douleur physique. C'est donc scientifiquement prouvé ! Adopter un comportement tourné vers l'autre est bénéfique à tous les niveaux.

RESSERRER LES LIENS FAMILIAUX

La retraite est le moment de resserrer les liens familiaux : en pratiquant des activités avec leurs enfants et petits-enfants, les seniors retrouvent leur entrain et les plus jeunes sont ravis de profiter de leur expérience.

Les seniors partageront avec joie des anecdotes du passé avec les enfants qui les adapteront au présent. À travers leur implication auprès des jeunes générations, les seniors jouent un rôle dans la société et transmettent leur savoir.

BÉNÉVOLAT : POUR FAIRE (ET SE FAIRE) DU BIEN !

Faire du bénévolat est une expérience enrichissante à tous les niveaux. En effet, nombreux sont les bénévoles qui disent recevoir plus de satisfaction en provenance des personnes qu'ils aident que ce qu'ils leur apportent : belles rencontres, nouvelles compétences et nouveaux univers qui permettent de sortir de la routine de tous les jours et de s'ouvrir vers l'extérieur.

Le bénévolat permet surtout de faire preuve de solidarité et d'aider les plus démunis, par un simple sourire, un repas chaud ou une oreille attentive. Être bénévole permet également de se sentir utile et de booster son estime de soi dans les meilleures conditions. D'ailleurs, un tiers des volontaires a plus de 55 ans, et sont pour la plupart retraités. Ils sont très appréciés pour leur expérience et la disponibilité qu'ils mettent au service des autres.

Le bénévolat est une activité libre et non rémunérée qui occupera une partie de votre temps. C'est pour cela que vous devez décider de la quantité de temps que vous souhaitez y consacrer. Ce choix devra tenir compte de vos possibilités mais également de vos capacités physiques. Pas question d'en faire trop au détriment de votre santé !



À noter

Retraite Plus met une plateforme de bénévolat à la disposition des jeunes et des personnes âgées qui souhaiteraient être mis en contact.

Pour proposer votre aide ou pour vous faire aider, rendez-vous sur le site retraiteplus.fr, onglet bénévolat.

Activités & Services pour seniors



POUR TÉMOIGNER

Passeurs de Mémoire

En collectant les témoignages des aînés, cette association permet l'échange entre générations.

@ www.passeursdememoire.fr

POUR VOYAGER

L'agence Groopiz

Cette agence propose des voyages et des loisirs entre seniors.

@ www.groopiz.com

POUR SORTIR

Le portail Club3

Ce portail pour seniors propose des actualités, bons plans, et petites annonces et permet de trouver près de chez soi un club pour seniors.

@ www.club3.com

POUR TRANSMETTRE

L'association EGEE (Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise)

Cette association fait appel à des retraités bénévoles qui souhaitent transmettre leurs compétences et leurs expériences aux plus jeunes.

@ www.egee.asso.fr

POUR SE RÉALISER

Philomène, un booster d'énergie pour seniors

Cette entreprise conçoit pour les seniors et avec eux des projets personnalisés à domicile afin qu'ils gardent joie de vivre et confiance.

@ www.philomene-seniors.fr

POUR S'ENTOURER

L'association Mona Lisa

Mona Lisa rassemble plusieurs organisations qui luttent contre l'isolement des âgés en suscitant l'engagement bénévole de proximité.

@ www.monalisa-asso.fr

POUR ÉCHANGER

Génération Mouvement

Cette association organise des activités d'échanges, de loisirs et de tourisme, ainsi que des actions de solidarité et de représentation.

@ generations-mouvement.org



Grâce à l'aide précieuse de
Retraite Plus, j'ai pu intégrer
une maison de retraite
à seulement 5km de
chez ma fille.



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°Vert 0 805 69 66 31

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr





Aménager et sécuriser son logement

ENTRETENIR SON AUTONOMIE

COMMENT ÉVITER LES ACCIDENTS DOMESTIQUES ?

SÉCURISER LES ESPACES DE VIE

ATTENTION AUX CHUTES

LES AIDES DISPONIBLES



Entretien 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 pour personnes âgées permet l'automatisation et la sécurisation de l'habitat existant afin de permettre à la personne âgée de rester vivre chez elle et ainsi garder ses repères. 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.
- 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, d'accident domestique ou de malaise, il existe des médaillons ou des montres équipés d'alertes qui déclenchent un appel automatique d'urgence vers les proches via un transmetteur.



À noter

Pour le confort de ses résidents, de nombreuses maisons de retraite se sont mises à la domotique : système de contrôle des volets, écrans et température dans les chambres, accès wi-fi, système anti-chutes ...



L'INTÉRÊT DE L'ERGOTHÉRAPIE

L'ergothérapie est elle aussi indispensable à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées atteintes de handicap. Cette profession paramédicale est caractérisée par une approche globale et fonctionnelle des situations de handicap.

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.

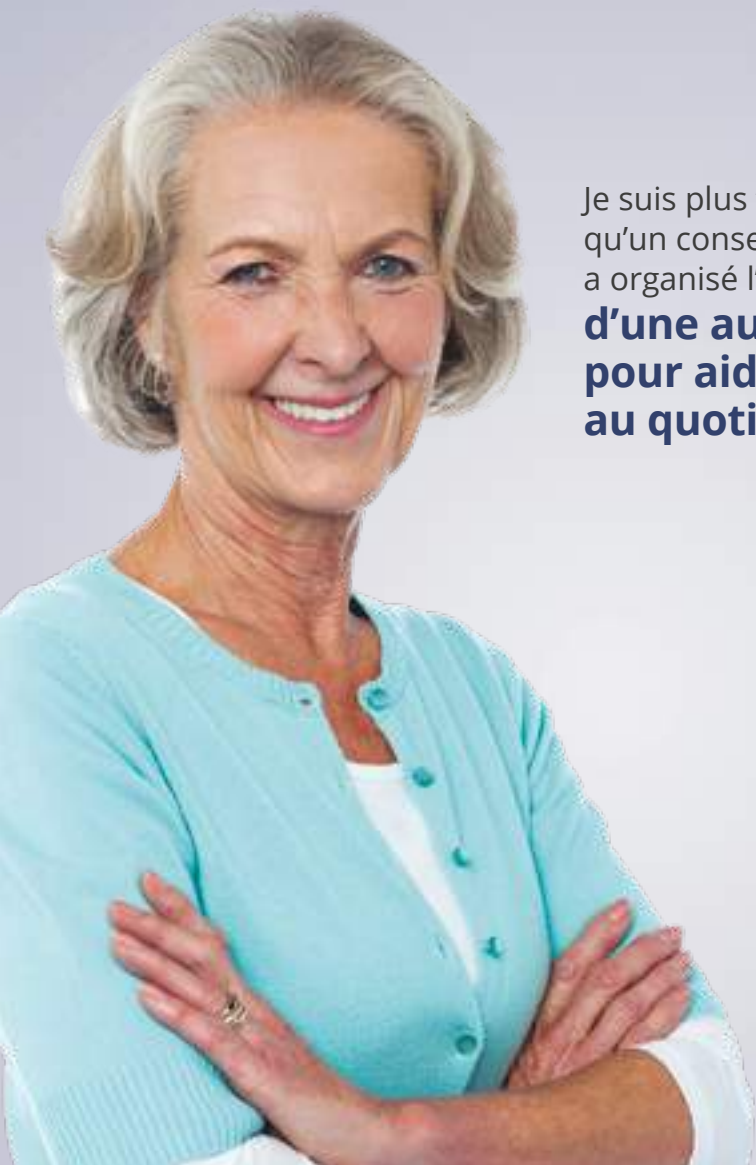
D'autres interventions permettent de maintenir l'autonomie des personnes âgées. Elles concernent l'aide au lever ou au coucher, à la toilette, aux courses et la préparation des repas. Des auxiliaires de vie peuvent également accompagner les personnes âgées durant leurs sorties ou réaliser des activités de loisirs avec elles afin de les aider à maintenir une vie sociale.

Ces services d'aide à domicile offrent à votre proche la présence d'une auxiliaire de vie de manière ponctuelle (quelques heures par semaine) ou prolongée (garde de nuit ou présence continue). Ils peuvent être gérés par les CCAS (centres communaux d'action sociale), par des associations ou par des entreprises privées.



Bon à savoir

Retraite Plus propose également un service de maintien à domicile, en partenariat avec plusieurs organismes agréés partout en France, afin de permettre à vos proches de profiter d'une autonomie de qualité. Pour en savoir plus, contactez gratuitement nos conseillers au 01 80 40 00 20.



Je suis plus tranquille depuis
qu'un conseiller Retraite Plus
a organisé l'intervention
**d'une auxiliaire de vie
pour aider mon papa
au quotidien.**



L'organisme Retraite Plus propose désormais un service de maintien à domicile, en partenariat avec de nombreux organismes agréés, pour offrir aux personnes âgées une autonomie de qualité. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller :

Tél : 01 80 40 00 20

www.retraiteplus.fr



Comment éviter les accidents domestiques ?

Troisième cause de décès chez l'adulte, les accidents domestiques arrivent tout de suite après les cancers et les maladies cardiovasculaires.

Afin de lutter contre ce fléau, il importe de connaître tous les dangers pouvant guetter une personne fragilisée par l'âge et la maladie.

LES CAUSES

Les causes des accidents domestiques sont multiples et parfois imprévisibles. Néanmoins, quelques conseils et aménagements permettent d'en éviter la plupart :

- **Les troubles de la vue** : peu mobiles, les personnes âgées négligent souvent de remplacer leurs lunettes lorsque leur vue diminue et conservent des verres qui ne leur sont plus adaptés, favorisant les chutes ou les blessures accidentelles.
- **Les troubles de l'audition** : ils sont souvent responsables de certains accidents domestiques. Les alarmes-incendie ne sont pas entendues à temps, les sifflements de la bouilloire ne peuvent

pas alerter la personne âgée, tout comme la sonnerie du four ou de divers appareils ménagers.

- **La prise de médicaments** : non négligeable, le risque médicamenteux est responsable de 10 à 20% des hospitalisations des plus de 65 ans. La prise médicamenteuse doit être surveillée par le médecin traitant.

LES MESURES DE PRÉVENTION

Prévenir les brûlures

Les brûlures peuvent handicaper gravement une personne âgée. Elles surviennent souvent dans la cuisine lors de la préparation des repas.

Voici quelques conseils de prudence :

- Diminuez la quantité d'huile dans la friteuse afin d'éviter les brûlures par projection d'huile.
- Si vous avez une lampe halogène, faites attention de ne pas la toucher directement pour éviter les brûlures au niveau des doigts.
- Si vous êtes équipés d'une chaudière à gaz, il est plus prudent de la faire vérifier une fois par an.
- En ce qui concerne l'installation électrique, il faut acheter du matériel certifié NF et vérifier si vos prises sont bien reliées à la terre.

Se protéger des blessures

Celles-ci peuvent survenir lors de diverses activités comme cuisiner, bricoler ou jardiner. Pour réduire les risques d'accidents et de blessures, il faut être très prudent lors du maniement de certains outils.

Dans le même ordre d'idée, il faut :

- Jeter les couvercles des boîtes de conserve après ouverture des boîtes afin d'éviter les coupures.
- Porter ses lunettes lors du découpage de la viande ou des légumes.
- Porter des gants avant de ramasser des morceaux de verre.
- Faire appel à un professionnel pour les gros travaux de bricolage.

Éviter les intoxications accidentelles

Il arrive malheureusement que certaines personnes âgées se trompent dans le dosage ou le nom de leurs médicaments, provoquant des intoxications ou des effets secondaires dangereux.

Les précautions à prendre :

- Vérifiez et jetez systématiquement les médicaments périmés.
- Laissez les plaquettes de comprimés dans leur emballage d'origine.
- Ne buvez jamais de sirop au goulot et utilisez la cuillère doseuse.
- Ne pratiquez jamais l'automédication ou la prise de médicament sur le conseil d'un tiers non médecin.
- Respectez bien le nombre de prises indiqué par votre médecin.



En cas d'urgence

SAMU (aide médicale) :	15
Sapeurs-pompiers :	18
Police secours :	17

Sécuriser les espaces de vie

Quand monter un étage ou prendre un bain s'avère difficile voire dangereux, il devient nécessaire d'aménager son logement.

En effet, les chiffres de récentes statistiques prouvent que 81% des chutes ont lieu au domicile. Quelques simples règles de sécurité gagneraient à être adoptées afin de les éviter.

LES COULOIRS ET LES ESCALIERS

La première précaution à prendre est d'enlever les tapis du domicile. En effet, les tapis mal fixés s'avèrent être les premiers responsables des chutes accidentelles concernant les personnes âgées. Attention également aux chaussons qui favorisent les chutes car ils ne maintiennent pas bien le pied. Évitez les revêtements de sol glissants : de façon générale, une moquette bien fixée est le revêtement le plus sûr.

Pour faciliter la circulation dans la maison, vous devez désencombrer les lieux de passage en retirant les plantes vertes ou autres objets risquant de faire trébucher. Il est également plus prudent de faire fixer au mur les fils électriques du téléviseur ou des lampes.

Pour garder l'équilibre lors de vos déplacements, utilisez une canne et installez des rampes d'escalier même pour quelques marches. La rampe devra être fixée le long du mur. Pour plus de sécurité, ajoutez des plaques antidérapantes sur chaque marche.

Astuce : Investissez dans de bonnes chaussures aux semelles antidérapantes et préférez les chaussures fermées qui soutiennent bien le pied. Pour les femmes, préférez les chaussures à brides qui restent fixées aux pieds.

LA CUISINE

Vêtements, ustensiles de cuisine produits d'entretien... Il est indispensable de ranger à portée de main les objets que l'on utilise le plus souvent pour ne pas avoir à grimper sur des escabeaux afin de les atteindre.

Pour sécuriser les équipements de la cuisine :

- Équipez vos plaques électriques d'un voyant lumineux.
- Rangez les casseroles lourdes à portée de main.
- Utilisez une petite table roulante pour transporter les instruments lourds sans effort.



LA CHAMBRE ET LES PIÈCES À VIVRE

Vérifiez les pièces à vivre :

- Améliorez l'éclairage et privilégiez l'option de plusieurs éclairages indirects.
- Attention aux différents petits meubles dans le passage qui peuvent représenter des obstacles.
- Changez de lit s'il est trop haut.
- Ne cirez pas votre parquet.
- Rendez toutes les commandes accessibles depuis le lit (téléphone, éclairage...).

LES SANITAIRES

Pour éviter de glisser dans la salle de bains, vous pouvez poser des tapis antidérapants dans le fond de la douche ou de la baignoire. N'oubliez pas de faire poser des barres d'appui pour pouvoir vous reposer ou vous relever en cas de chute. Évitez également de marcher pieds nus sur le carrelage. Installez un rehausseur de cuvette des WC ainsi que des poignées pour vous relever facilement.



Important

La personne âgée doit s'attacher à faire des exercices physiques adaptés ayant pour but de fortifier ses muscles et surtout de garder un bon équilibre. Ces exercices peuvent également être pratiqués chez un kinésithérapeute.

Attention aux chutes

Tristement célèbres, les chutes représentent les accidents mortels les plus fréquents. Celles-ci ne sont pas anodines : leur gravité est proportionnelle au risque de traumatisme et de fracture, et en particulier celle du col du fémur qui est la plus courante.



ÊTRE VIGILANT

Les précautions listées plus haut suffisent à garantir la sécurité d'un proche âgé. Toutefois, il arrive que les chutes soient simplement dues à la diminution des capacités physiques des personnes âgées. En l'absence de symptômes inquiétants nécessitant une consultation d'urgence (nausées, vomissements, fortes douleurs...), il faudra en parler à votre médecin pour faire le point sur les causes possibles.

ATTENTION AU SYNDROME POST-CHUTE

Souvent, après une chute, les personnes

âgées ressentent une sorte de peur qui les pousse à éviter les déplacements au maximum. Des spécialistes vont même jusqu'à affirmer que cette attitude peut entraîner de nouvelles chutes dues à des mouvements brusques exécutés à la va-vite dans la crainte de la chute.

RESTER ACTIF

Il faut encourager les personnes âgées à rester actives même après une première chute. Il existe également des exercices qui permettent d'apprendre à se relever après une chute sans se blesser.

Essayer de marcher en faisant des pas très hauts ainsi qu'en balançant les bras, améliore sensiblement la capacité de marche et aide à éviter la raideur et les chutes. Des séances de physiothérapie peuvent aussi être prescrites.

À noter

Une chute sévère peut mener à un placement d'urgence en établissement médicalisé.

Nos conseillers sont formés à ce type de situation.

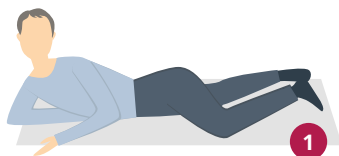
N'hésitez pas à les contacter au N° Vert : 0805 69 66 31.

Comment se relever en cas de chute?

Si vous vous sentez apte à vous remettre debout et si la cause de la chute a disparu, effectuez les gestes suivants. Il est utile d'essayer cette technique en présence d'un proche pour se familiariser avec ses différentes étapes.

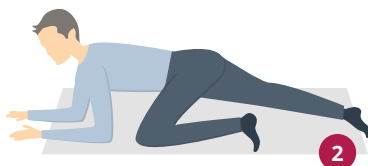
Étape 1

Repérez un objet solide comme un meuble. Sur le dos, basculez sur un côté en vous servant du bras opposé. Repliez la jambe du dessus et basculez sur le ventre.



Étape 2

Tournez la tête, les épaules, les hanches et la jambe. En vous servant de vos bras, relevez votre torse et relevez-vous lentement pour vous mettre à quatre pattes.



Étape 3

Toujours à quatre pattes, dirigez-vous lentement vers le meuble qui vous servira d'appui pour vous relever.



Étape 4

Glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit bien à plat sur le sol. Gardez l'autre jambe pliée avec le genou au sol. Relevez-vous en douceur à l'aide de votre appui.





Les aides disponibles

Différentes interventions sont possibles pour rendre son logement adapté et plus sécurisant lorsqu'on vieillit.

Les propriétaires qui souhaitent réaliser des travaux d'adaptation pour pouvoir continuer à vivre chez eux peuvent demander des aides auprès de plusieurs organismes.

L'AIDE DE L'ANAH

L'ANAH (agence nationale de l'habitat) encourage la réalisation de travaux d'amélioration des logements privés, et notamment les personnes âgées propriétaires à réaliser des travaux d'adaptation nécessaires pour continuer à vivre le plus longtemps possible chez elles. Si vous êtes locataire et que votre propriétaire est d'accord, vous pouvez déposer une demande d'aide à sa place pour adapter votre logement. Dans ce cas, c'est vous qui financez les travaux et bénéficiez des aides dans les mêmes conditions qu'un propriétaire occupant.

Les conditions de ressources

Votre revenu fiscal de référence indiqué sur votre avis d'impôt doit être inférieur à un certain plafond, qui diffère si vous habitez en Ile-de-France ou en province.

L'ANAH distingue deux types de ménages :

- Les ménages très modestes. Par exemple : un couple vivant en province avec un revenu fiscal annuel inférieur à 21 001 € entre dans cette catégorie (montant en 2017). Le montant de l'aide accordée peut atteindre 50% du total des travaux hors taxe, plafonné à 10 000 € maximum.
- Les ménages modestes. Par exemple, un couple vivant en province avec un revenu fiscal de référence annuel inférieur à 26 923 € entre dans cette catégorie (montant en 2017). Le montant de l'aide accordée peut atteindre 35% du total des travaux hors taxe, plafonné à 7 000 € maximum.

Faire une demande d'aide

Pour ne pas être seul face au montage de votre dossier d'aide et aux travaux, il est possible de faire appel à un prestataire agréé par l'État et spécialisé dans l'accompagnement social, financier et technique de ce type de travaux.

Pour cela, contactez le point rénovation info service au 0820 15 15 15 (0,05 €/min).

La partie administrative du dossier doit comporter :

- Les imprimés de demande d'aide renseignés,
- La preuve de la propriété du logement,
- L'avis d'imposition sur le revenu,
- Un justificatif de handicap ou de perte d'autonomie pour les personnes de plus de 60 ans.

La partie technique du dossier doit comporter :

- Un document permettant de vérifier l'adéquation du projet à vos besoins réels,
- Les plans nécessaires à la compréhension du projet,
- Les devis estimatifs des travaux.

Comment cette aide est-elle versée ?

Une fois les travaux effectués, vous devez transmettre une demande de paiement accompagnée des factures dans un délai maximum



À noter

Pour bénéficier d'une aide de l'ANAH, le logement doit avoir plus de 15 ans à la date à laquelle est acceptée votre demande d'aide.

de 3 ans après la décision vous attribuant la subvention. Le versement d'une partie de la subvention au moment de l'accord donné par l'ANAH pour réaliser les travaux est également possible.

LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE

Il est possible de bénéficier d'aides de la part de l'Assurance retraite ou des caisses de retraite complémentaire. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite complémentaire.

LES AIDES DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

Certaines collectivités territoriales (région, département, commune) accordent des aides, des prêts, voire des subventions selon des conditions définies localement. Pour savoir si des aides spécifiques sont accordées où vous habitez, vous pouvez vous adresser à un point rénovation info service ou auprès des services de votre département. Certains travaux d'aménagement peuvent également être pris en charge dans le cadre de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) ou de la PCH (prestation de compensation du handicap).

LES AIDES FISCALES

Des crédits d'impôts peuvent être octroyés pour certaines dépenses réalisées pour installer des équipements pour personnes âgées ou handicapées. Pour en savoir plus, consulter le site service-public.fr.

AIDES AU FINANCEMENT DE L'ÉQUIPEMENT SPÉCIALISÉ

S'équiper de matériel adapté permet d'éviter certains accidents domestiques. Ces équipements conçus pour compenser les différents handicaps rencontrés sont nombreux : déambulateur, fauteuil roulant, canne, barres d'appui, audioprothèses...

Pour trouver un centre d'information sur les aides techniques (CICAT), vous pouvez consulter la liste sur le site de la Caisse régionale d'Assurance maladie. Pour les personnes relevant de l'APA ou d'une prestation de leur caisse de retraite, ces aides compléteront l'allocation versée et leur demande sera instruite en même temps et selon les mêmes modalités. Le circuit d'attribution de ces aides sera précisé par chaque département.

À savoir : *Plusieurs de ces équipements figurent sur la liste des produits remboursés par l'assurance maladie. Ils sont remboursés selon le tarif défini par l'assurance maladie et sur prescription médicale.*



Source : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Je suis enfin rassurée depuis
qu'un conseiller Retraite Plus a
trouvé pour ma maman
**une maison de retraite
qui prend en charge
sa perte d'autonomie.**



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°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr



Prévenir et traiter les troubles liés à l'âge

L'ALTÉRATION DE LA VUE ET DE L'OUÏE

LES PROBLÈMES OSSEUX

LES AFFECTIONS NEUROLOGIQUES

AUTRES TROUBLES LIÉS À L'ÂGE

L'altération de la vue et de l'ouïe

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.

LES TROUBLES DE LA VUE

Une diminution de l'acuité visuelle chez une personne âgée ne devra pas être mise sur le compte de la vieillesse. Mieux vaut consulter rapidement un ophtalmologiste. Lui seul pourra procéder à différents examens avant de poser un diagnostic.

Il faut savoir qu'un diagnostic précoce, à partir de 50 ans, permet de limiter considérablement les risques de malvoyance. Car certaines pathologies comme la DMLA, peuvent, faute d'avoir été diagnostiquées et prises en charge suffisamment tôt, entraîner des complications notamment pour conduire, lire et écrire...

La dégénérescence maculaire liée à l'âge

Plus d'un million de français sont touchés par cette affection : pourtant, elle peut être diagnostiquée très tôt et parfois prévenue. Pathologie chronique évolutive, c'est aujourd'hui la première cause de handicap visuel chez les plus de 50 ans.

Cette maladie touche la macula, une région importante de la rétine qui permet la vision centrale, celle des détails et des couleurs ce qui entraîne des difficultés à lire, à regarder la télévision et à conduire. Néanmoins, la vision périphérique, elle, reste intacte et permet aux personnes atteintes de conserver une certaine autonomie dans les gestes de la vie quotidienne tels que s'habiller et s'alimenter.

La cataracte

Sensation de voile devant les yeux ou impression de halo, baisse de la vue, sensation de brouillard ou bien d'éblouissement... Ces symptômes sont ceux de la cataracte, une affection de l'œil qui touche plus d'une personne âgée sur cinq à partir de 65 ans et près de



deux personnes âgées sur trois après 85 ans. La cause de cette affection est le développement d'opacités sur le cristallin. Pour en guérir, il n'existe qu'une seule solution : la chirurgie, couramment pratiquée.

Le glaucome

Cette affection de l'œil touche plus de 10% des personnes âgées après 70 ans. Il évolue malheureusement souvent vers la cécité car il n'existe pas de traitement pouvant guérir le glaucome des personnes âgées.

LA PERTE DE L'AUDITION

La presbyacousie désigne une perte de l'audition progressive et liée à l'âge. Elle peut être sérieusement handicapante et il n'est pas toujours



Important

Saviez-vous que 40% des accidents mortels mettent en cause des personnes de plus de 65 ans ? L'âge entraînant une diminution de l'acuité des réflexes et des sens, il faudra consulter régulièrement afin de vérifier que l'on est toujours apte à prendre le volant.

facile de prendre immédiatement la mesure de la situation. En effet, la perte de l'audition se faisant souvent de manière insidieuse et lente, il peut être tentant de chercher d'abord à tolérer la gêne.

Consulter en cas de doute

Consulter un spécialiste de l'audition et s'équiper d'appareils auditifs ne sont pas encore des réflexes aujourd'hui. Des patients souffrant de presbycusie attendent parfois une dizaine d'années avant de consulter pour la première fois. Pourtant, 77% des seniors âgés de 50 à 64 ans admettent avoir envie de «bien entendre» autant que de «bien voir», ce qui est déjà révélateur. Seul, avec sa famille ou ses amis, il est fondamental de chercher une solution afin de retrouver un quotidien de qualité.

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 aussi pour sa santé toute entière et pour son autonomie qu'il faut penser à consulter.

Les acouphènes

Il s'agit de bruits parasites qui peuvent perturber sérieusement la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Entendus même en l'absence de source sonore extérieure, les acouphènes peuvent survenir après une exposition à des bruits intenses (concert, travaux...). Ceux-ci peuvent également apparaître lorsque l'audition commence à baisser



avec l'âge ou dans le cas où le sujet est atteint d'une pathologie de l'oreille. Généralement temporaires, les acouphènes doivent tout de même être traités. Il est recommandé de s'adresser à un ORL, qui déterminera l'origine de l'acouphène et décidera du traitement le plus adapté.

Important



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



Grâce à la ténacité de mon conseiller, je peux continuer à exercer ma passion dans **une maison de retraite disposant d'un piano.**



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°Vert **0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr



Les problèmes osseux

Souvent liés à l'âge, les problèmes osseux et les douleurs articulaires touchent de nombreuses personnes âgées. Leur dépistage revêt une grande importance car un traitement précoce permet d'éviter les risques de fractures inhérents à ces affections.

L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est une maladie touchant le squelette qui consiste en une fragilisation de la micro architecture des os s'accompagnant d'une perte osseuse.

Elle concerne plus particulièrement les femmes en post-ménopause. Les médecins préconisent un diagnostic précoce, dès l'apparition des premiers symptômes.

Sachez qu'une trop longue période d'immobilisation peut entraîner une diminution de la masse osseuse c'est pourquoi les personnes qui ont une activité physique régulière tout au long de leur vie, présentent beaucoup moins de risques de souffrir d'ostéoporose.

LA FRACTURE DU COL DU FÉMUR

Lors d'une chute, les personnes âgées dont l'ossature est fragilisée par l'âge et par l'ostéoporose souffrent de fractures qui mettent longtemps à guérir. La fracture du col du fémur est la plus courante mais c'est également celle qui laisse des séquelles handicapantes aux personnes âgées qui en souffrent.

L'ARTHROSE

Touchant plus de femmes que d'hommes, l'arthrose est une maladie dite chronique qui a la caractéristique d'évoluer lentement. Le cartilage se détériore petit à petit sans que le malade ne ressente de douleurs particulières. Les douleurs apparaissent plus tardivement dans l'évolution de la maladie et sont à caractère persistant. Cette maladie apparaît avec l'âge : elle touche 50% des plus de 70 ans.

Il existe différentes mesures de prévention pouvant contribuer à repousser sinon à éviter l'apparition de l'arthrose :

- **Ménager ses articulations.** Il faut atténuer, le plus possible, les sollicitations des articulations lors des différentes activités professionnelles et sportives. Les micro-traumatismes sont également à éviter.
 - **Éviter les mouvements répétitifs et les mauvaises postures.** Les personnes avec les genoux trop vers l'avant et les femmes portant en permanence des talons hauts, ont une prédisposition à contracter de l'arthrose au niveau du genou.
- **Se protéger des risques de blessures et de traumatismes.** Les fractures, les luxations et les entorses provoquent des traumatismes articulaires qui peuvent à leur tour engendrer une usure des articulations.
 - **Pratiquer régulièrement une activité physique.** Lors d'une activité physique, les muscles se renforcent et les articulations reçoivent un apport optimal d'oxygène. Des muscles forts protégeront mieux les articulations.
 - **Réduire le surpoids.** Il impose une trop grande pression sur les articulations, qui cause leur usure prématurée et l'apparition des symptômes de l'arthrose.



À noter

Dans le cas où une personne est atteinte d'une maladie articulaire connue pour favoriser l'apparition de l'arthrose, elle devra suivre un traitement médical préventif afin d'éviter l'apparition de cette maladie.

Les affections neurologiques

En France, plus de 850 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer et 90 000 personnes souffrent de Parkinson.

Maladies neurodégénératives liées au vieillissement, leur origine est encore mal connue mais les avancées scientifiques permettent aujourd'hui de mieux les traiter. Malheureusement, aucun traitement curatif n'a encore été trouvé contre ces deux maladies avec lesquelles le patient doit apprendre à vivre.

LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer engendre un déclin progressif des facultés cognitives et de la mémoire. Qualifiée de maladie neurodégénérative parce qu'elle entraîne progressivement la disparition des neurones et l'atrophie du cerveau, elle se caractérise d'abord par des pertes de mémoire puis par des troubles du raisonnement, de l'orientation, du langage et du comportement.

Aujourd'hui, 900 000 personnes en France sont atteintes de la maladie, âgées en majorité de plus de 80 ans, dont 60% de femmes. Parce que le processus est lent mais irréversible, la maladie d'Alzheimer est présente plus de dix ans avant l'apparition des premiers symptômes, d'où l'importance d'un diagnostic précoce pour une meilleure prise en charge.

La Haute Autorité de la Santé (HAS) recommande un diagnostic précoce dans les cas suivants :

- Les personnes se plaignant de ressentir une modification récente de leur état mental ou psychique.
- Les personnes dont l'entourage remarque l'apparition ou l'aggravation de troubles de la mémoire, de la compréhension et du raisonnement.
- Les personnes sujettes à des changements répétés et non expliqués dans leur comportement.
- Les patients hospitalisés à la suite de chutes non expliquées, souffrant de syndrome confusionnel ou victimes d'un accident vasculaire-cérébral (AVC).
- Les personnes en établissement qui présentent des troubles de la mémoire et de l'orientation.

Plus le diagnostic sera posé de façon précoce, plus la personne pourra être pleinement impliquée dans les démarches à effectuer, la mise en place du traitement, l'évolution de la maladie ou les mesures de protection juridique qu'elle souhaite prendre pour l'avenir.



À chaque stade de la maladie, il convient d'apporter au malade un soutien et un encadrement spécifique. Si au début, le patient Alzheimer peut mener une vie normale à domicile à condition d'être correctement encadré, arrivé au stade sévère, une entrée en établissement spécialisé s'avère souvent nécessaire.

Important : Les unités de vie Alzheimer situées au sein des maisons de retraite et des EHPAD sont particulièrement adaptées à la prise en charge de patients à un stade avancé de la maladie.

Pour connaître la liste des établissements spécialisés Alzheimer dans votre région, vous pouvez contacter nos conseillers au 0805 69 66 31.

À savoir

1 personne sur 2 âgée de plus de 90 ans est atteinte d'Alzheimer. Pour mieux connaître cette pathologie, consultez le guide en ligne « Vivre avec la maladie d'Alzheimer », disponible sur www.retraiteplus.fr.

LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson fait partie de la famille des maladies neuro-dégénératives. Elle atteint le système nerveux central auquel elle cause de nombreux dommages. Cette maladie d'évolution progressive touche principalement des individus âgés en moyenne de 58 ans. Elle se caractérise par la disparition d'un petit nombre de cellules nerveuses (neurones) qui sécrètent un neurotransmetteur appelé dopamine intervenant dans le bon fonctionnement de nombreuses régions du cerveau, notamment pour la motricité et la coordination des mouvements.

Étant synthétisée dans les cellules des noyaux gris centraux du cerveau, la dopamine ne peut plus être produite si ces cellules sont détruites. Celles-ci étant chargées du contrôle des mouvements, leur disparition provoque les symptômes suivants :

- Le tremblement au repos
- La bradykinésie (lenteur des gestes)
- La rigidité des membres
- L'asymétrie, avec un côté du corps généralement plus atteint que l'autre.

La maladie de Parkinson débute environ 5 à 10 ans avant l'apparition des premiers symptômes moteurs. En effet, ceux-ci ne surviennent que lorsqu'environ la moitié des neurones dopaminergiques a disparu.

Le diagnostic de la maladie de Parkinson peut être posé par le médecin lorsqu'un patient présente deux au moins des trois symptômes cités. Mais la pathologie peut aussi débiter par des signes non



moteurs. Son diagnostic nécessite une certaine expertise et se révèle une épreuve pour les patients.

Pour en savoir plus sur la maladie de Parkinson, consultez notre guide en ligne «Vivre avec la maladie de Parkinson», disponible sur www.retraiteplus.fr.

En cas d'urgence

Détérioration de l'état de santé de la personne âgée, sortie de l'hôpital sans retour possible au domicile...
Nombreuses sont les causes pouvant mener à un placement d'urgence.

Nos conseillers sont formés à ce type de situation.
N'hésitez pas à les contacter gratuitement au 0805 69 66 31.

Autres troubles liés à l'âge

Avec l'âge, certains troubles se manifestent ou se développent et peuvent impacter directement ou non sur la qualité de vie au quotidien. Le suivi médical et le dépistage seront donc vos meilleurs atouts pour bien vieillir !

LES PROBLÈMES DENTAIRES

Souvent affaiblies, les personnes âgées ne bénéficient pas toujours d'un suivi de leur santé bucco-dentaire. Pourtant, l'enjeu est bien plus grand que ce que l'on pourrait croire : des dents douloureuses, un appareil dentaire défectueux ou une prothèse usée peuvent rendre l'alimentation difficile et ainsi être la cause de dangereuses carences.

Il faut savoir que le vieillissement entraîne une baisse des sécrétions salivaires et que la prise de certains médicaments peut altérer les dents.

L'INCONTINENCE URINAIRE

L'incontinence passagère peut être causée par différents facteurs comme la constipation, l'infection des voies urinaires, la consommation d'alcool ou de certains médicaments.

Les fuites urinaires peuvent être liés à la vessie ou au sphincter mais également au vieillissement. Dans tous les cas de figure, il est important de consulter son médecin. En effet, en dehors de la gêne occasionnée, une incontinence non traitée peut à la longue entraîner une infection.

Les options de traitements varient selon le type et la cause de l'incontinence. Il y a d'abord les exercices de musculation



du plancher Pelvien ou les exercices de Kegel. Il existe aussi un entraînement comportemental consistant à résister à une envie pressante. Des traitements médicamenteux peuvent également permettre de réduire les fuites urinaires.

À noter : 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.

Quelles sont les visites médicales à effectuer après 60 ans ?

Se rendre chez le médecin quand tout va bien n'est pas évident. Pourtant, c'est une habitude indispensable pour garder la forme ! Les visites médicales et bilans permettent de faire le point sur son état physique et de mettre rapidement en place un traitement le cas échéant.

Voici une liste des principaux examens à réaliser :

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 du foie).

Une à deux fois par an.

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

Ce contrôle permet d'adapter la correction visuelle et de repérer, par un examen du fond de l'œil et des tests du champ de vision, une éventuelle pathologie (glaucome, DMLA, cataracte...).

Une fois par an ou en cas de troubles.

4 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.

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 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.

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.

Retrouvez sur YouTube les vidéos santé de Retraite Plus !

35 Pathologies
du grand âge abordées

280 Vidéos
explicatives de notre
gériatre le Dr Zrihen

Suivez-nous sur



Bien vieillir - Pour une retraite épanouie

© Retraite Plus 2018

RÉALISATION

Directeur général / José BOUBLIL
Rédactrice en chef / Anaëlle EVY
Responsable publication / Yaël DI NAPOLI
Conception graphique / Sarah SINGER

CONTACT

Numéro Vert : 0 805 69 66 31
Email : secretariat@retraiteplus.fr
Fax : 01 80 40 00 29



90 000 familles

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



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°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr

Bien vieillir - Pour une retraite épanouie

GUIDE PRATIQUE

Écrit par l'équipe rédactionnelle et médicale de Retraite Plus, ce guide destiné aux seniors a été conçu pour rassembler toutes les informations permettant de vieillir en bonne santé.

Ce nouveau guide détaillé offre aux seniors une mine d'informations et de conseils pratiques. Comment améliorer sa santé grâce à l'alimentation ? Comment maintenir sa forme physique et mentale ? De quelle manière peut-on aménager et sécuriser son logement ? Que faire pour prévenir et traiter les troubles liés à l'âge ?

Ce manuel du bien vieillir se veut un outil complet et facile d'utilisation à destination des seniors qui y trouveront des réponses à leurs questions, de nombreuses recommandations médicales ainsi que de judicieux conseils destinés à entretenir leur capital santé.



www.retraiteplus.fr  

 **N°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE