CP nouveau guide

**Retraite Plus lance son nouveau guide du Bien vieillir**



# Vieillit-on aujourd’hui comme hier ?

Parce que faire fonctionner son cerveau et ses muscles est essentiel pour être en forme le plus longtemps possible. Adopter une alimentation équilibrée et une hygiène de vie saine est primordial surtout après la cinquantaine. Le mental joue également un rôle fondamental dans le retardement du processus de vieillissement. C'est pourquoi l'équilibre intellectuel, affectif et émotionnel est aussi important que la santé physique.

Si vieillir est inévitable, bien vieillir est un privilège qui peut s'obtenir en faisant attention à soi et en prenant de saines habitudes. Pour permettre à tous de vieillir en bonne santé, Retraite Plus, spécialiste de la prise en charge des personnes âgées et leader de l'orientation en maison de retraite s'engage et publie un guide pratique. Ce livret contient de nombreuses informations permettant à chacun de trouver des conseils pour entretenir son corps et adopter une bonne hygiène de vie pour rester en forme le plus longtemps possible.

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. Très détaillé, il offre aux seniors une mine d’informations et de conseils pratiques.

**Un outil complet et facile d’utilisation**

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. En effet, 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?

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

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. Par ailleurs, il existe également des aides auxquelles il faut s'intéresser. Effectivement, 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.

Eviter les accidents domestiques

Troisième cause de décès chez l’adulte, les accidents domestiques arrivent tout de suite après les cancers et les maladies cardiovasculaires. Les causes des accidents domestiques sont multiples et parfois imprévisibles. Néanmoins, quelques conseils et aménagements permettent d’en éviter la plupart. Par exemple, 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. Par ailleurs, il ne faut pas non plus négliger les troubles de l'audition qui sont 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.

**Pour en savoir plus sur ce nouveau guide publié par Retraite Plus,**[**cliquez ici**](https://www.retraiteplus.fr/nos-publications/guide-bien-vieillir)