

NUTRITION



Bien manger est essentiel pour se maintenir en santé et est bénéfique pour toutes les autres fonctions (mobilité, mémoire, psychologie)

Quelques recommandations nutritionnelles



VEILLENZ À UNE BONNE HYDRATATION (1,5L D'EAU PAR JOUR)
sous toutes ses formes : eau, thé, café, bouillon...

MANGEZ VARIÉ ET EN QUANTITÉ SUFFISANTE

Le bon rythme quotidien : 3 repas et des collations (en matinée, l'après-midi et/ou en soirée). Privilégiez les aliments riches en protéines (viande, poisson, œuf) et les produits laitiers. Ils doivent être présents à chaque repas. Faites-vous plaisir, il n'y a pas d'aliment interdit.



STOP AUX INTERDITS

Régimes sans sucre, sans sel, anticholestérol... Si vos régimes vous font perdre le plaisir de manger, parlez-en à votre infirmière ou votre médecin.

BOUGEZ

Au quotidien, le plus souvent possible. Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...). Profitez du beau temps pour sortir.



PRENEZ SOIN DE VOTRE BOUCHE

Brossez-vous les dents deux fois par jour. Si vous portez un appareil dentaire mais qu'il vous gêne, n'attendez pas pour en parler à votre infirmière ou votre médecin.

SURVEILLENZ VOTRE POIDS

Soyez vigilant dès que vous perdez du poids. Si vous devez resserrer votre ceinture, si vous flottez dans vos vêtements, parlez-en à votre infirmière ou votre médecin.



LES BESOINS NUTRITIONNELS RESTENT LES MÊMES AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE



L'ETAT PSYCHOLOGIQUE



Quelques recommandations

BOUGEZ

Au quotidien, le **plus souvent possible**. Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...) Profitez du beau temps pour sortir !

PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS SOURCES DE PLAISIR

Au quotidien, le plus souvent possible

MAINTENEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Le **bon rythme quotidien** : 3 repas et des collations
Faites-vous plaisir, il n'y a pas d'aliments interdits

CULTIVEZ LES LIENS SOCIAUX

Évitez l'isolement, favorisez des moments avec des amis ou de la famille



MOBILITÉ



Il n'y a pas d'âge pour faire du sport !
Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé



ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Chaque jour pensez à faire 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (faible essoufflement) ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée (essoufflement élevé).



Quelques idées : marche, natation, travaux ménagers, montée d'escaliers, jardinage...



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pratiquez du renforcement musculaire au moins 2 fois dans la semaine.



Quelques idées : marche, gymnastique, vélo, jardinage...



ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs au moins 2 fois par semaine.



Quelques idées : vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...



ASSOUPLISSEMENT

Pratiquez des exercices de souplesse pendant 10 minutes au moins 2 jours par semaine.



Quelques idées : yoga, étirements, travaux ménagers...

SI VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE CE QUI EST RECOMMANDÉ, SOYEZ AUSSI ACTIF
QUE VOS CAPACITÉS ET VOTRE ÉTAT VOUS LE PERMETTENT !



Un chaussage adapté est essentiel pour votre santé



La chaussure idéale doit être légère et doit répondre aux caractéristiques suivantes :

- **Semelles** extérieures **antidérapantes** et **épaisses** de 0,5 à 1 cm ;
- **Fermée** au coup de pied (lacets, velcros...). Évitez les chaussures ouvertes, elles ne sont pas conçues pour des marches prolongées et peuvent engendrer des instabilités ;
- Aussi large que votre pied. Choisissez vos chaussures en fin de journée car les pieds sont plus gonflés et cela permet d'être à l'aise ;
- **Contrefort rigide à l'arrière du talon** pour être bien maintenu ;
- Pas trop plate ni trop haute (idéalement **talon inférieur à 3 cm**) ;
- **Matériaux nobles et souples** (cuir, peau retournée...). Évitez le synthétique ;
- Pour les patients souffrant d'Hallux Valgus, attention au positionnement des brides et coutures, que celles-ci ne passent pas sur la tête osseuse.



MÉMOIRE-COGNITION

Quelques recommandations mémoire et cognition

Pratiquez une **activité physique régulière**.

Bien dormir : le sommeil est important pour la consolidation de la mémoire et le stockage de nouvelles informations.

Ayez une **alimentation équilibrée**.

Réduire le stress : le stress et l'anxiété ont un impact négatif sur la mémoire et la concentration.

Gardez le contact : une vie sociale contribue à maintenir le bon fonctionnement du cerveau.

Travaillez votre mémoire : comme les muscles, la mémoire s'entretient. Il est très important de la faire travailler.

QUELQUES IDÉES

- Lire régulièrement
- Jouer à des jeux de société
- Faire des mots croisés, des sudokus
- Naviguer sur Internet



PLUS VOUS EFFECTUEZ DE « GYMNASTIQUE DU CERVEAU » OU METTEZ VOTRE FONCTION COGNITIVE À L'ÉPREUVE, PLUS VOUS ENTRETIENDREZ VOTRE MÉMOIRE !



OBSERVANCE MÉDICAMENTEUSE

Quelques recommandations pour vous aider dans la prise de votre traitement

Veillez à **bien lire votre ordonnance**, votre pharmacien est là pour vous aider

Utilisez un **calendrier** de prise de vos médicaments, cela vous aidera à ne pas les oublier

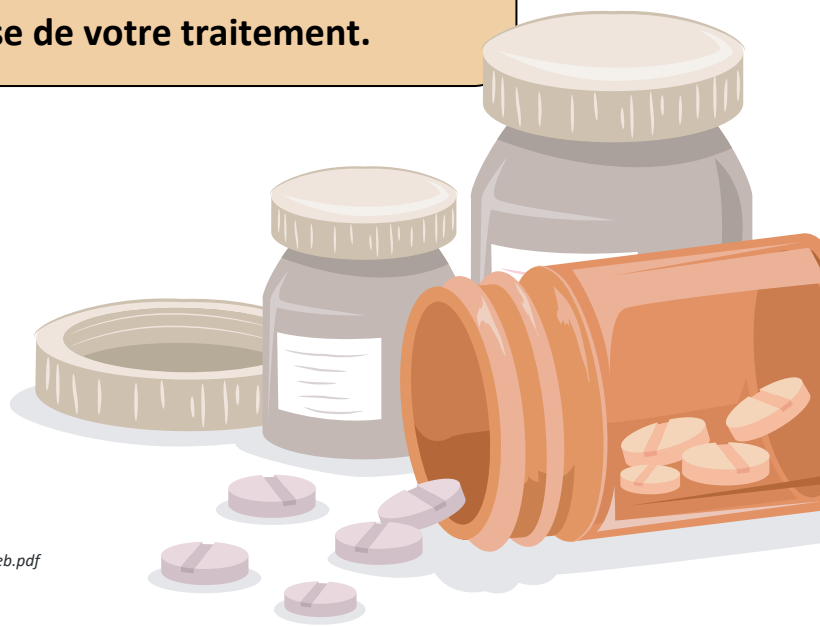
Soyez vigilant à **ne pas manquer de médicaments en cas de départ en vacances ou absence prolongée** : parlez-en à votre médecin et pharmacien

Demandez à votre pharmacien d'**adapter vos boîtes de médicaments** en fonction du nombre de jours par mois

Les effets indésirables des médicaments ne sont pas une fatalité, parlez-en à votre pharmacien il est là pour vous aider !

Demandez à votre pharmacien **l'utilité de vos médicaments**, trouver du sens est essentiel !

Prenez rendez-vous avec votre pharmacien pour échanger sur la prise de votre traitement.



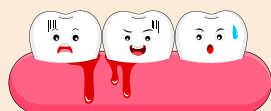
ÉTAT BUCCO-DENTAIRE

**Une mauvaise santé bucco-dentaire augmente le risque infectieux ou inflammatoire au niveau général
(en lien avec d'autres pathologies chroniques)**

Quelques recommandations pour votre santé bucco-dentaire



Réalisez un examen bucco-dentaire une fois par an



**Soyez vigilant sur les saignements gingivaux
qui peuvent être signe d'une infection**



Conservez une alimentation équilibrée



**La perte des dents sans remplacement,
les prothèses non ajustées ou trop usées
favorisent une instabilité et augmentent le risque de chutes.
Consultez votre chirurgien-dentiste dans ces situations**



AUDITION



Quelques recommandations pour votre santé auditive

Une bonne santé auditive permet de communiquer et de nous déplacer spatialement. Une **perte d'audition** a des **conséquences sur la santé et la qualité de vie**, elle peut conduire à une dégradation des relations sociales voire l'isolement social. Une perte auditive non traitée a également des conséquences sur la mémoire, les capacités intellectuelles et il existe des risques accrus de dépression.

Il est donc essentiel de prendre soin de ses oreilles au quotidien, de surveiller le bon fonctionnement de votre audition et d'agir dès les premiers signes de dégradation.



Éviter l'exposition aux bruits intenses et prolongés : n'écoutez pas la radio ou la télévision trop fort et évitez de porter un casque audio pour ces activités.



Lors de la pratique d'une activité bruyante comme le bricolage, la tonte de pelouse, l'aspirateur etc. vous pouvez porter des protections auditives (casque ou bouchons d'oreilles).



Accordez des temps de récupération à vos oreilles et réservez-vous des "pauses auditives". Privilégiez les lieux calmes.



Certains médicaments dits "ototoxiques" peuvent avoir un impact négatif sur les fonctions auditives (acouphènes ou perte d'audition). Soyez vigilant à ne prendre que des médicaments prescrits et parlez à votre médecin si vous craignez une incidence de vos traitements sur votre capacité auditive.



Nettoyez vos oreilles avec précaution : n'utilisez pas de coton tige pour nettoyer votre conduit auditif. Essayez l'extérieur de votre oreille en faisant attention de ne pas pénétrer trop profondément dans votre conduit auditif.



Gardez vos oreilles au sec : après une douche ou une baignade, penchez votre tête de chaque côté afin d'évacuer l'eau infiltrée et séchez vos oreilles avec une serviette.



À PARTIR DE 60 ANS, LA CONSULTATION D'UN ORL EST CONSEILLÉE DÈS L'APPARITION D'UNE GÊNE AUDITIVE. L'OMS RECOMMANDE UN CONTRÔLE DE L'AUDITION TOUS LES DEUX ANS (TOUS LES ANS APRÈS 70 ANS) POUR COMPENSER UNE PERTE AUDITIVE AVANT QU'ELLE N'ENTRAÎNE UN ISOLEMENT SOCIAL.



AUDITION



La presbycusie : perte d'audition naturelle liée au vieillissement, s'installe progressivement. Il est possible d'évaluer soi-même et régulièrement sa santé auditive

Quelques recommandations pour votre santé auditive

Des signes d'alerte peuvent laisser penser à une dégradation de l'audition :

Vous faites souvent répéter votre entourage

Vous pensez que les autres n'articulent pas correctement

Vous augmentez le son de la télévision

Vous avez du mal à vous concentrer en groupe ou dans le bruit

Vous êtes rapidement fatigué(e)

Il existe également des applications et tests de repérage d'une perte auditive :

- Le test "HÖRA des 3 Chiffres" disponible sur le site internet de la Fondation pour l'Audition permet de déceler votre capacité à comprendre la parole dans le bruit.
- le HHIE-S est un questionnaire qui permet de donner un score de probabilité d'avoir une déficience auditive.

Enfin, seul un dépistage réalisé par un médecin ORL à l'aide d'un audiogramme permettra de poser un diagnostic et une indication à porter un appareil auditif. Des aides auditives, permettent au-delà du gain auditif qu'elles apportent, une préservation de l'autonomie, des fonctions émotionnelles, communicationnelles et sociales et améliorent la situation cognitive.



VISION

Quelques recommandations pour votre santé visuelle

Une bonne santé visuelle permet de prendre en compte toutes les informations de notre environnement, de se déplacer en sécurité, de lire... Une baisse de la vision peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé et la qualité de vie. Il est important de prendre soin de ses yeux et d'être attentif aux différentes pathologies qui peuvent apparaître avec l'âge (DMLA, Glaucome, Cataracte...) car elles doivent être repérées et traitées au plus tôt.

Conseils de prévention pour la santé de ses yeux :



Protégez vos yeux du soleil. À l'extérieur, portez toujours des lunettes de soleil avec une protection UV adaptée.



Protégez vos yeux des écrans en utilisant des filtres lumière bleue. Ne regardez pas la télévision ou un écran dans une pièce noire, préférez une lumière d'appoint.



Hydratez vos yeux et pensez à les protéger du vent et des poussières.



Ajustez votre alimentation. Parmi les aliments indispensables pour la vue, les vitamines A, C et E et les oméga-3 sont fortement conseillés.



Arrêtez de fumer.



Contrôlez votre glycémie en cas de diabète.



Faites contrôler votre vue tous les 2 ans à partir de 50 ans et tous les ans à partir de 60 ans.



Assurez-vous d'avoir un éclairage suffisant au domicile.



Faites des pauses visuelles, en vision de près, en levant la tête ou changeant de position pour éviter la fatigue oculaire.



VISION

Repérer soi-même l'apparition d'une déficience visuelle :

Chutes fréquentes,
vous ne repérez pas les obstacles

Vous percevez des lignes déformées du
journal ou des mots-croisés

Des changements d'habitudes dans
les activités de lecture
(vous lisez moins)

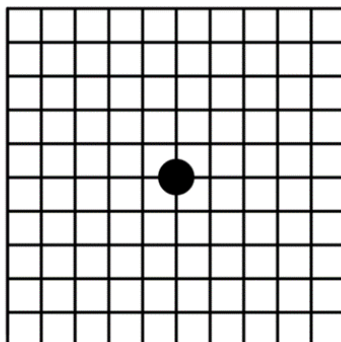
Des « mouches volantes »
apparaissent dans le champ visuel

Vous tolérez moins la lumière vive ou
vous êtes gêné(e) par l'obscurité
notamment pour la conduite

Vous remarquez une **altération** de la
vision des couleurs

La cataracte, la DMLA et le glaucome sont les principales maladies de la vision liées au vieillissement. La cataracte s'opère. Pour la DMLA et le glaucome, des traitements stabilisent voire ralentissent la maladie mais ne restituent pas la vision. Certaines maladies comme le diabète ou l'hypertension peuvent entraîner des troubles de la vision.

Il existe un test de repérage : la **grille d'Amsler** qui peut permettre de dépister les symptômes de la DMLA.



Fixez le point central,
cachez l'œil droit, puis l'œil
gauche. Si une ou plusieurs
lignes manquent ou si elles sont
déformées ou ondulées, ou s'il y
a une tâche sombre dans la
grille, consultez rapidement un
ophtalmologiste.