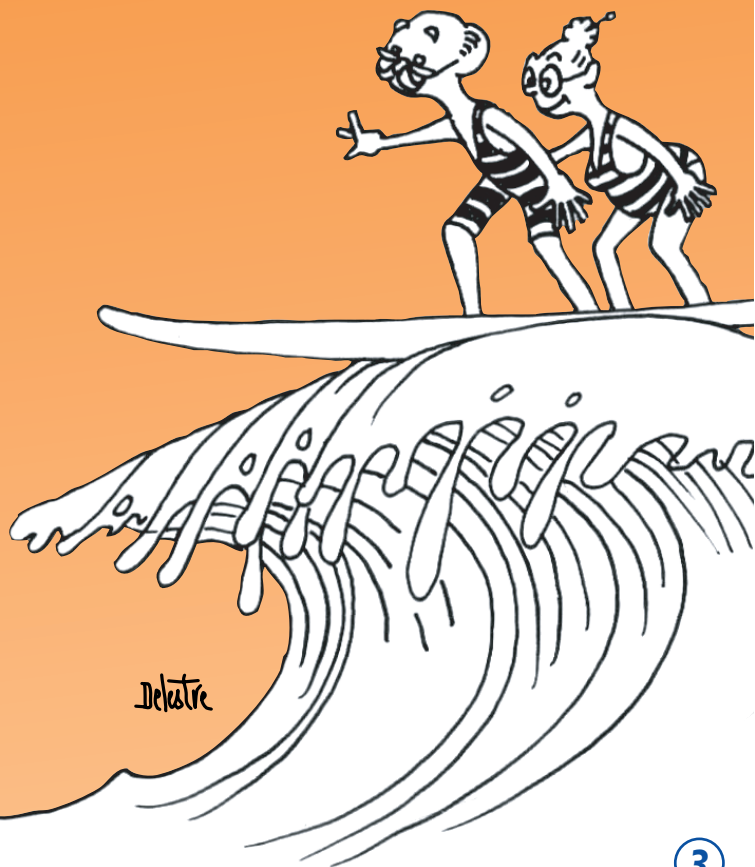


Prévenir...

les effets du vieillessement



3



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention



Les quatre clés du bien vieillir

1 Bien s'alimenter

Les besoins évoluent avec l'âge

● En prenant de l'âge, on a tendance à manger avec moins d'appétit. Il est vrai que les besoins ont tendance à diminuer ce qui conduit tout naturellement à réduire les apports caloriques apportés par l'alimentation.



● Mais à partir de 75 - 80 ans, il faut un plus grand apport énergétique pour maintenir une activité égale. En outre, la tendance à l'isolement, le manque d'occasion de partage d'un repas dans la convivialité et le plaisir, la fatigue, les difficultés économiques participent souvent à une trop grande réduction des apports caloriques.



N'attendez pas d'avoir soif ! Après 75 - 80 ans, la sensation de soif a tendance à s'émousser alors même que l'organisme se déshydrate plus facilement. **N'hésitez pas à boire au moins 1,5 litre d'eau chaque jour**, plus encore en cas de fièvre ou de grosse chaleur (500 ml d'eau supplémentaire par degré au-dessus de 37 °C).

La qualité et la quantité de l'alimentation ont un impact direct sur la santé

- Une bonne alimentation est une des clés de la réussite de son vieillissement. Elle entretient la vitalité et aide à rester autonome.
- A contrario, une mauvaise alimentation réduit la qualité de vie, peut retarder la guérison de certaines affections, augmente le risque de chutes et le nombre de placements en institutions etc.

Une bonne hygiène alimentaire, en pratique

Manger suffisamment

Les apports caloriques quotidiens doivent rester supérieurs à 1600 calories par jour (ou entre 25 et 30 Kcal par Kg et par jour).

Manger mieux : de la variété et de la qualité

- ◆ **des protéines pour limiter la perte naturelle de la masse musculaire :** au moins 1 gramme de protéine par Kg de poids corporel. Pour cela, il faut consommer au moins une fois par jour, une viande, un poisson ou des œufs.
- ◆ **des sucres (ou glucides) pour bien nourrir le cerveau et les muscles :** ils doivent représenter environ la moitié des apports énergétiques sur une journée. Ils sont surtout à choisir parmi les sucres « lents » comme les pâtes, le riz, le pain etc. Une petite quantité à chaque repas permet de répondre à ses besoins.

Comme certains savent cultiver un «art de vivre», il existe aussi un «art du bien vieillir» qui repose sur quelques principes simples.

2 Des nourritures intellectuelles



● Selon une étude européenne récente, le fonctionnement intellectuel est au côté de l'état nutritionnel, un déterminant essentiel de la qualité de vie de la personne âgée.

● La «gymnastique cérébrale» peut être un moyen de préserver sa vivacité intellectuelle et sa mémoire. A chacun de choisir l'activité qui lui convient le mieux :

◆ Lecture, écriture, jeux ou ateliers de mémoire, mots croisés, jeux d'échecs, universités pour le troisième âge sont autant de moyens de rester intellectuellement en éveil et de préserver sa mémoire.

◆ La poursuite d'une activité professionnelle ou associative est aussi une excellente source de stimulation intellectuelle et de maintien des relations sociales.

Rester curieux et ouvert sur ce qui se passe autour de soi, dans sa famille ou dans le monde, être gai et optimiste permettent aussi de bien vieillir.

3 Un peu d'exercice physique...



● La sédentarité est un ennemi du «bien vieillir» car elle participe à la fragilisation des os et donc expose à un risque accru de fracture par ostéoporose, en particulier chez les femmes. Elle renforce le risque de maladies cardio-vasculaires.

● Un bon niveau d'activité physique tout au long du parcours de vie développe les capacités fonctionnelles et facilite le maintien régulier d'une telle activité même à un âge avancé comme une trentaine de minutes de marche tous les jours.

L'activité physique passée et le maintien de sa régularité comptent bien plus que son intensité.



Votre vue baisse ? De nombreuses aides optiques (lunettes, loupe, filtres visuels, téléagrandisseurs, etc.) existent. Pensez à demander l'avis de votre médecin ophtalmologiste.

◆ **du calcium pour la solidité des os** : au moins 1,2 gramme par jour soit environ quatre portions de produits laitiers ou 1 litre de lait.

◆ **du magnésium pour le bon fonctionnement des cellules** : au moins 350 mg par jour à puiser dans le chocolat, les fruits secs ou les fruits de mer.

◆ **des apports de micronutriments à préserver** : des carences en vitamines (C, D, B6, B9) sont fréquentes. Pour les prévenir, une seule solution : une alimentation variée, sans oublier de consommer tous les jours, des fruits et des légumes.

4 Des nourritures affectives



Ne pas s'isoler est une priorité pour sa santé

● L'isolement et la solitude sont deux autres ennemis du grand âge. Entretenir sa vie relationnelle et affective est tout aussi nécessaire que bien s'alimenter pour préserver un bon état de santé. En sortant peu, en se repliant sur soi, on perd vite ses repères et sa bonne humeur. Il existe alors un risque de dépression.

● Plusieurs études montrent l'importance du lien entre les générations, de la cohésion et de la solidarité familiale pour préserver une bonne santé au grand âge.

Des principes simples

● Au grand âge, conserver des échanges avec sa famille, ses amis, chaque fois que cela est possible.

● Accepter de se faire aider par des «aidants familiaux» (aides ménagères, dame de compagnie, etc.).

● Après la retraite, préserver ou créer de nouveaux échanges éventuellement au sein de clubs,

● Participer à des activités organisées par les mairies ou à toute autre vie associative.

La présence d'un animal de compagnie est aussi très bénéfique pour la bonne santé de son maître ou de sa maîtresse. Les bienfaits sont tels que les chiens commencent à être admis dans certaines maisons de retraite et dans quelques services de gériatrie.



Votre audition baisse ? Différents appareillages comme les prothèses auditives existent. Pensez à demander l'avis de votre médecin ORL. N'attendez pas trop, vous ne supporterez plus l'appareillage.

Autres conseils de prévention

Noubliez pas de vérifier vos vaccinations contre le tétanos, et faites vous vacciner chaque année contre la grippe.

Faites vous examiner régulièrement les seins pour les femmes (jusqu'à 75 ans), la prostate pour les hommes. Faites vous faire une recherche de sang dans les selles tous les ans ou faire une endoscopie tous les 5 ans.

Prendre de l'âge ne rime pas avec naufrage

On vit de plus en plus longtemps

- L'espérance de vie en 1900 était de 47 ans, elle est aujourd'hui de 78 ans et la tendance devrait se poursuivre dans les décennies à venir.
- L'espérance de vie à 60 ans est de 20 ans pour les hommes et de plus de 25 ans pour les femmes . En 2 000, on comptait plus de 12 millions de personnes de plus de 60 ans, soit 20 % de la population. Dans 20 ans, ce chiffre augmentera de 50%.

Vieillir, c'est avoir des années de plus à vivre

- Certes, le vieillissement entraîne des maladies liées à l'avancée en âge et à la sénescence.
- Mais des soins et des modes de vie appropriés, de meilleures conditions d'existence permettent de maintenir une excellente qualité de vie, au troisième et même au quatrième âge.
- Une récente enquête⁽¹⁾ montre que les personnes âgées de 60 à 75 ans sont plutôt satisfaites de leur qualité de vie : elles estiment même qu'elles ont « une meilleure santé mentale et sociale » qu'avant l'âge de 60 ans.

« Au cours du XX^{ème} siècle, les effets du vieillissement ont été retardés d'au moins dix ans. Autrement dit, un homme de 80 ans, est aujourd'hui dans l'état physique et intellectuel d'un homme de 70 ans en 1900 ».

*Pr Maurice Tubiana, 83 ans.**

(1) C. Dressen et H. Perrin. La santé des personnes âgées de 60 à 75 ans, Baromètre Santé 2000. INPES.

* auteur du livre : « Le Bien vieillir », Editions de Fallois.

Qui contacter?

Un professionnel de santé

● Votre **médecin généraliste** ou votre médecin de famille est le mieux placé pour répondre aux **demandes de conseils, de prévention ou de soins**. En cas de **problème spécifique**, il peut vous adresser vers un **médecin spécialiste**. Par exemple :

- **Un gériatre** : c'est un médecin spécialisé dans les soins aux personnes âgées.
- **Un ophtalmologiste** en cas de problème de vue.
- **Un ORL** en cas de problème d'audition.

● **Différents professionnels paramédicaux** se déplaçant à domicile, peuvent aussi vous rendre de précieux services : **infirmiers (ères), kinésithérapeutes** notamment.

Une assistante sociale

De multiples mesures sociales existent pour faciliter et organiser le maintien à domicile d'une personne ayant des difficultés pour accomplir les activités de la vie quotidienne. Une assistante sociale peut vous aider à vous orienter dans vos démarches. Contactez le service social de votre mairie.

Pour trouver des coordonnées sur Internet : L'annuaire du Grand Age
C'est un guide très complet qui recense les coordonnées des différents services locaux d'aide aux personnes âgées, classés selon les rubriques suivantes : «A domicile», «Etablissement d'accueil», «Informations et Conseils», «Loisirs», «Santé», «Services». Il peut être consulté sur Internet : www.agevillage.com/AddressBook/index.jsp

Dossier réalisé en collaboration avec le Pr Henrard,
Hôpital Sainte-Perrine (Paris)



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr