

**BIEN VIVRE
SON ÂGE**



BIEN VIVRE SON ÂGE

Les régimes de retraite et l'Inpes ont conçu cette brochure dans le cadre de leur mission de prévention et de promotion de la santé. En effet, avec l'âge, notre corps évolue et de nouvelles situations apparaissent auxquelles il est nécessaire de s'adapter. En s'appuyant sur l'expertise de conseillers scientifiques, ce guide prend en compte les dimensions physiologiques, psychologiques et sociales des évolutions liées à l'avancée en âge. Il a vocation à vous accompagner pour bien vieillir et vous aider à préserver votre autonomie.

Comment avancer en âge sereinement ?

Rester actif de corps et d'esprit, penser à soi, à sa vie passée et à venir, prendre en compte ses nouveaux rythmes et capacités. Et, bien sûr, saisir toutes les occasions pour maintenir le contact avec les autres. Sans omettre d'adopter des comportements protecteurs pour sa santé.

L'optimisme est l'état d'esprit qui nous permet de franchir les étapes et de profiter de la vie, tout simplement.





MOUVEMENT &

CURIOSITÉ

P. 4

Garder l'esprit vif

Rester en forme

TRANSMISSION &

ÉMOTION

P. 16

Partager avec les autres

Penser à soi

PRÉVENTION &

SANTÉ

P. 28

Agir pour son corps

Veiller à sa santé

POUR ALLER

PLUS LOIN

P. 38

Groupe d'experts: Claudine Amat (Génération Mouvement – Les Aînés ruraux), Pr Laurent Teillet (hôpital Ambroise-Paré, AP-HP), Martine Dorange (Fondation nationale de gérontologie - FNG), Marie-Françoise Fuchs (Old'up), Vincent Lapierre (Centre Popincourt), Pr Agathe Raynaud-Simon (CHU de Bichat, Paris).

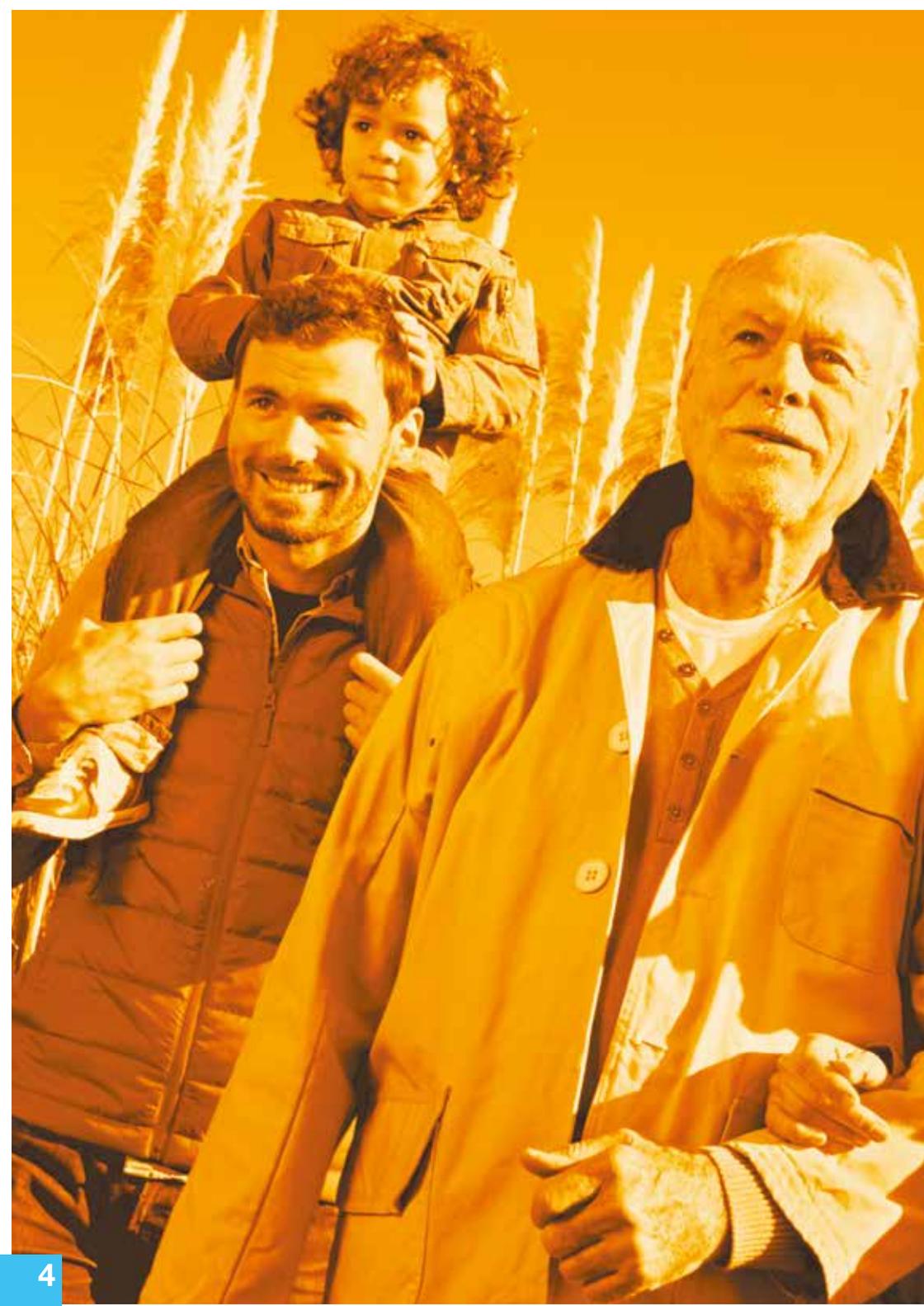
Comité éditorial: Pierre-Vincent Bosser (CRPCEN), Mélina Boudant (Cnav), Catherine Favre (Agirc et Arcco), Christophe Lescure (RSI), Stéphanie Meheust (MSA), Isabelle Vergeat-Achaintre (Ircantec et CNRACL - Caisse des dépôts).

Coordination scientifique: Lucette Barthélémy (Inpes), Julie Bodard (Inpes).

Coordination éditoriale: Agnès Dublineau (Inpes), Dagmar Soleymani (Inpes).

Conception et réalisation: Publistory - Photographe: Fabrice Guyot - Impression: Vincent

Terminé de rédiger en mai 2014.



SÉQUENCE

MOUVEMENT &

CURIOSITÉ

PARTAGER

DÉNÉVOLAT

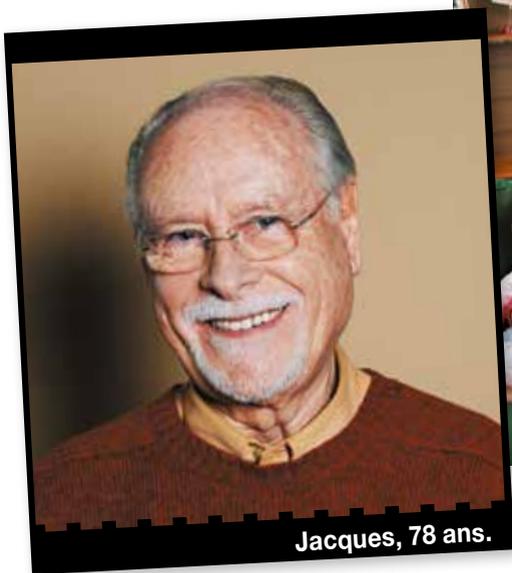
BOUGER

CONNAISSANCES

CRÉER

OUVERTURE





Jacques, 78 ans.



GARDER L'ESPRIT VIF

Pour nous tous – et à tout âge – stimuler notre cerveau nous permet de développer et de préserver nos facultés, d'acquérir des connaissances, de les mémoriser, de communiquer avec les autres. Notre cerveau est aussi le centre de nos émotions. **Pour vieillir harmonieusement, nous devons le solliciter** et ce n'est pas si difficile, ni forcément coûteux! Jouer, lire, découvrir, maintenir ses relations sociales et affectives, faire de l'exercice physique, voyager... sont les sésames pour conserver un esprit alerte, pour continuer à mener une vie agréable.



JOUER ET LIRE POUR STIMULER SON CERVEAU

Maintenir sa curiosité en éveil, s'intéresser à tout ce qui nous entoure, c'est une des clés pour que notre cerveau préserve sa vivacité. En effet, il a besoin, tout au long de la vie, d'être stimulé et pour cela, certaines activités sont très bénéfiques.

Les jeux – en solo ou de société – sont excellents. Qu'il s'agisse de cartes, de lettres, de chiffres, ils nous amènent à réfléchir pour trouver la bonne stratégie ou le bon mot, à faire appel à notre mémoire, à recourir au dictionnaire et donc à solliciter nos neurones.

La lecture est une source inépuisable de bienfaits pour nos cellules grises. Elle met à contribution toutes nos facultés :

concentration, raisonnement, associations d'idées... Sans oublier le plaisir qu'elle procure ! Alors, poussez la porte de la bibliothèque de votre commune, vous y trouverez des livres passionnants, des DVD et des livres audio. Parfois, le portage à domicile est proposé.

Les sorties : un spectacle, une visite de musée ou de monument historique sont autant de moments privilégiés, surtout si vous les partagez avec des amis.

Les voyages forment la jeunesse, dit-on. Une chose est sûre, ils nous offrent des découvertes, ravivent notre curiosité, nous permettent de garder l'esprit ouvert tout simplement. C'est aussi vrai pour des courts séjours, des week-ends et des excursions que vous faites en une journée.



TONIFIER SON CORPS ET SA MÉMOIRE

L'**activité physique** est tout indiquée pour conserver **son capital osseux et le tonus musculaire**, mais aussi pour garder un **cerveau performant** et pour **prévenir les maladies cardiovasculaires**. Elle peut même vous aider à garder le moral.

Alors, si vous aimez la marche, la gym, la natation ou le yoga, n'hésitez pas à en faire. Vous vous sentirez tonifié, vous maintiendrez une bonne coordination des mouvements et votre mémoire s'en ressentira.

D'ailleurs, saviez-vous qu'il existe des « **ateliers mémoire** » ? Ils proposent des exercices ludiques pour activer et développer la mémoire (ancienne et immédiate, visuelle, auditive et olfactive) et mobilisent l'attention, l'observation, la concentration. Si vous souhaitez participer à ce type d'atelier, renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite.

APPRENDRE ET ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES

Vous avez envie depuis longtemps d'apprendre à utiliser un ordinateur et ses logiciels ? À mieux vous servir de votre caméscope ? Ces apprentissages sont excellents : non seulement ils vous

permettent d'acquérir de nouveaux savoirs **en matière numérique**, mais ils sollicitent encore plus votre cerveau. Pour trouver le stage ou le cours pour senior qui correspondra à votre demande, adressez-vous à votre mairie : on vous indiquera les associations qui en organisent dans votre quartier ou votre commune. Et si c'est un organisme trop éloigné de chez vous, renseignez-vous, peut-être propose-t-il ses cours ou ses débats en direct via Internet. En effet, ces nouvelles technologies peuvent vous aider à compenser certaines faiblesses, par exemple la difficulté à vous déplacer.

Vous êtes passionné par un sujet précis ou par une discipline particulière ? **Les Universités de tous âges (UTA)** dispensent une multitude de cours extrêmement divers : chant choral, initiation à l'aquarelle, histoire de la marine au XVIII^e siècle, reproduction des plantes ou encore les institutions de l'Union européenne... **Dans ces lieux d'échange et de convivialité**, vous pouvez approfondir vos connaissances, débattre, rencontrer d'autres passionnés. ►



LA BONNE IDÉE !

L'alimentation, la mémoire, le sommeil, la sécurité routière, le logement... sont autant de thèmes abordés dans le cadre des ateliers proposés par vos caisses de retraite. Ils sont accessibles à tous à partir de 65 ans. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite, dont vous trouverez le contact en pages 38-39.

POURSUIVRE SES ENGAGEMENTS

Il y a plusieurs années que vous vous êtes investi dans une association ou que vous partagez votre expérience professionnelle ou vos savoir-faire... Avec l'âge, la fatigue aidant, certains songent parfois à y renoncer. Ce serait dommage. Ces activités nous permettent de maintenir notre identité sociale, de nous sentir utiles aux autres. Peut-être serait-il plus judicieux **d'adapter votre**

BON **À SAVOIR**

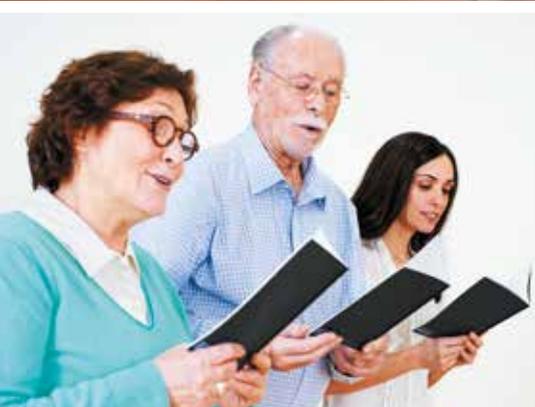
Vous avez du mal à vous déplacer et vos proches ne sont pas toujours libres ? Renseignez-vous sur les aides au transport développées par les caisses de retraite, comme par exemple « Sortir Plus » de l'Agirc et de l'Arrco qui permet de vous faire accompagner où vous souhaitez.

engagement à votre mode et à vos conditions de vie, de privilégier les activités qui peuvent être exercées à distance (par téléphone ou grâce à Internet et aux e-mails) et pouvoir ainsi organiser vos sorties, selon votre forme.

Et si vous ne parvenez plus à vous rendre aux réunions du bureau de votre association, pourquoi ne pas les organiser à votre domicile ? Cela vous permettrait d'être au cœur de l'action, de garder vos contacts, de participer aux décisions, sans avoir à parcourir de longues distances.

CRÉER DES LIENS AVEC LES PLUS JEUNES

Une autre manière de se maintenir en forme, de solliciter encore et toujours son cerveau, c'est de **multiplier les liens avec les jeunes générations**, même hors du cercle familial.



Si vous disposez d'une chambre vacante, pourquoi ne pas cohabiter avec un(e) étudiant(e) ? Renseignez-vous sur la colocation intergénérationnelle auprès d'associations spécialisées. Cela peut être également une opportunité pour **s'ouvrir aux nouvelles technologies** qui permettent les échanges à distance. Vous vous tiendrez ainsi informé sur les réseaux sociaux, les applications utiles et sur tout ce qui peut accroître la communication et faciliter la vie quotidienne. Et si vous ne savez pas utiliser ces outils, votre « colocataire » ou vos petits-enfants pourront vous initier aux possibilités d'Internet.

Mais il n'y a pas que le numérique ! Vous avez toujours eu **un potentiel créatif**, que ce soit pour le bricolage ou la décoration ? C'est un savoir-faire que vous pouvez continuer à développer et même, si vous le souhaitez, transmettre à d'autres.

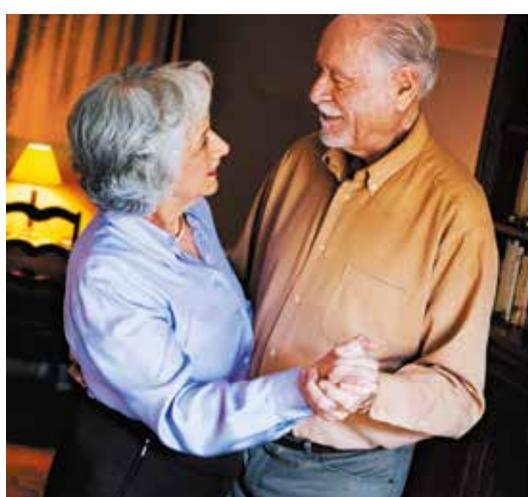


Lucie, 76 ans.



RESTER EN FORME

Pour conserver sa qualité de vie, il est recommandé **d'associer une alimentation équilibrée à une activité physique quotidienne**. L'équilibre alimentaire aide à répondre aux besoins nutritionnels qui, naturellement, évoluent avec le temps. L'activité physique, quel que soit votre rythme, permet de travailler votre équilibre, d'entretenir vos articulations et votre tonicité musculaire. C'est aussi prouvé, tous deux ont des effets bénéfiques sur le cerveau en renforçant, par exemple, les mécanismes de la mémorisation. Ainsi, comme l'affirment les experts en nutrition, adopter ces comportements protecteurs favorise tant votre bien-être que votre santé.



TOUT EXERCICE EST BÉNÉFIQUE

L'expression « activité physique » ne doit pas vous faire peur. Il ne s'agit pas exclusivement de sport mais de **toute activité qui met votre corps en mouvement**, lui fait dépenser de l'énergie. Et quand on

vous recommande de pratiquer 30 minutes par jour, prenez en compte le jardinage, le bricolage, les montées d'escalier et même le ménage. Vous aimez marcher ? Trouvez chaque jour une bonne raison de sortir une demi-heure. Vous en ressentirez les bienfaits sur votre corps mais aussi sur votre esprit. Des chercheurs ont en effet démontré que la marche, 3 à 4 fois par semaine, stimule le bon fonctionnement du cerveau, renforce la mémoire et facilite la coordination. Alors pensez-y, augmentez le temps de promenade de votre chien, faites vos courses à pied, organisez des sorties entre amis... **Toute initiative est positive ; l'important, c'est d'avoir une activité régulière.** ▶



LA BONNE IDÉE !

Vous pouvez faire des exercices, chez vous, avec les objets du quotidien. Apprenez quelques mouvements simples en téléchargeant le guide « **Comment garder son équilibre après 60 ans ?** » sur www.inpes.sante.fr

RESTER

EN FORME

BIEN MANGER ET BOUGER, UN PLAISIR

Cuisiner, même pour soi, partager des repas avec des proches... Manger est un plaisir dont il ne faut pas se priver. À condition d'équilibrer son alimentation, de l'adapter en quantité à sa faim et à ses besoins. **Un moyen simple de savoir si l'équilibre est maintenu ? Vérifiez régulièrement que votre poids est stable.** Si vous ressentez moins les goûts, épices, persil,

menthe, estragon ou basilic seront là pour relever vos plats. Échanger des recettes de tous horizons permet souvent de découvrir de nouvelles saveurs.

Entretenir un potager ou des jardinières sur un balcon est une manière agréable de déguster de bons produits frais mais aussi de s'oxygéner, de faire de l'exercice... de stimuler son cerveau. Si cela devient trop difficile, vous pouvez demander à vos proches de vous aider ; c'est une bonne occasion de vous retrouver, de transmettre vos connaissances.

Jardiner vous a donné soif ? Sachez qu'il est recommandé de consommer de l'eau à volonté pendant et entre les repas. Placez en évidence une carafe d'eau et rappelez-vous que thé, tisane, potage, jus de fruits comptent aussi. La sensation de soif s'estompant naturellement avec l'âge, **boire régulièrement sans soif est une saine habitude** parce qu'une bonne hydratation est indispensable à l'organisme.



**3 REPAS
PAR JOUR,
UN RYTHME
À RESPECTER.**



ACTIVITÉS, À CHACUN SON RYTHME

Vous pratiquez une activité physique de longue date ? Peut-être serez-vous amené au fil du temps à adapter l'intensité de l'effort. Sinon, pourquoi ne pas passer à la marche nordique ou aux danses de salon ? Autre idée, vous orienter vers la gymnastique douce, la relaxation, le yoga, tous indiqués pour **vous étirer, vous assouplir et maintenir votre sens de l'équilibre, sans forcer**. À ce titre, vous pouvez aussi opter pour les activités aquatiques, d'autant plus si vos articulations sont fragiles.

Contactez votre mairie pour connaître les associations sportives et socioculturelles de votre commune. En plus de vous maintenir en forme, les activités seront l'opportunité de rencontres et d'échanges. Et comme la pratique de l'activité physique en association nécessite un certificat médical, profitez-en pour faire le point avec votre médecin traitant.



SÉQUENCE

TRANSMISSION &

ÉMOTION

ÉCHANGER
SENTIMENTS
S'AFFIRMER
RYTHMES
S'ADAPTER
OPTIMISME



Pierre, 85 ans.



PARTAGER

AVEC LES AUTRES

Un des facteurs déterminants de notre équilibre, ce sont les relations que nous entretenons avec nos amis, la famille, le voisinage... **Aussi est-il bon de les cultiver, de saisir toutes les opportunités et d'en tisser de nouvelles.**

Cependant, nos rythmes et nos modes de vie se modifient et nécessitent parfois des adaptations. Ainsi par exemple, certains doivent faire l'apprentissage de la solitude, tout en gardant leurs attaches affectives et leurs liens sociaux. Et pour mieux communiquer avec les autres, il est important de pouvoir partager ses émotions, mais aussi de prendre soin de son image personnelle et de la valoriser.



MAINTENIR SON RÉSEAU RELATIONNEL

Les relations amicales, mais aussi familiales contribuent à notre bien-être physique et moral. Elles constituent **ce lien social fort qui nous permet d'affirmer notre identité**. C'est pourquoi il est important d'entretenir des relations avec les personnes – amis, proches, anciens collègues, voisins ou connaissances associatives – auxquelles nous avons été liés, tout en restant ouvert à de nouveaux contacts. Et pourquoi ne pas organiser, de temps à autre, un déjeuner entre amis ou les inviter à un goûter ?

Quant aux jeunes – vos petits-enfants, arrière-petits-enfants ou ceux de vos amis – leur compagnie est des plus stimulantes. Ils sont d'ailleurs, souvent, ravis de ces **relations intergénérationnelles** ! Vous pouvez leur transmettre votre grande expérience de la vie, mais aussi l'histoire familiale, son patrimoine, ses traditions... Eux aussi ont beaucoup à vous apprendre et vous pouvez partager avec eux des émotions musicales, discuter de livres que vous avez lus, d'expositions ou d'émissions de télévision. C'est un bel échange qui peut s'instaurer, **un enrichissement mutuel.** ►

PARLER DE SES ÉMOTIONS

Avec les années, vous avez trouvé votre rythme – celui du corps et de l'esprit – vous vous y êtes adapté. Ce tempo vous permet de vous réserver des plages de quiétude et de repos, sans pour autant vous laisser gagner par l'inactivité. Et vous avez même réussi à le faire respecter à votre entourage. Ces ajustements concernent au premier chef le couple : avoir des égards envers l'autre, ménager son horloge interne, mais aussi pouvoir **exprimer sa tendresse par des mots qui, parfois, se sont banalisés au fil**

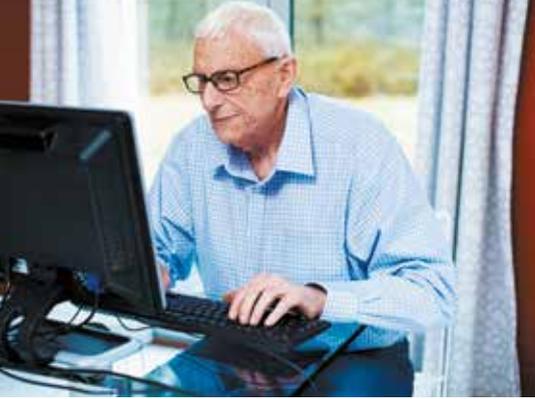


des ans, raviver une complicité, partager ses émotions...

Certains d'entre nous peuvent se retrouver seuls, suite au décès d'un conjoint ou de leurs amis les plus proches, ou parce que leurs enfants sont partis s'installer plus loin... C'est pour cela que, malgré les deuils, il est primordial de maintenir son tissu relationnel. Toutefois, ces moments à soi peuvent être **source de créativité**. Ils nous permettent de trouver **un nouvel équilibre** qui sera bénéfique aussi bien pour notre état général que pour notre moral.

SOIGNER SON IMAGE

Continuer à avoir envie de **prendre soin de soi, de se mettre en valeur, d'offrir une belle image de soi**, c'est essentiel pour ses relations avec les autres. Mais la vision et l'audition ont aussi toute leur importance, c'est ce qui nous relie au monde extérieur. Si on est obligé de faire répéter à plusieurs reprises ses interlocuteurs, si on ne peut plus lire son journal, la communication est alors difficile.



C'est pourquoi il importe de consulter régulièrement votre ORL ou votre ophtalmologiste. De même, un sourire, avec une mauvaise dentition peut gêner et entamer l'image que nous avons de nous-mêmes. Le dentiste saura le rétablir, ce qui redonne confiance en soi!

Ces soins sont parfois longs, il faut persévérer, ne pas se décourager et faire confiance aux professionnels. Et si les distances sont trop grandes, essayez de vous y faire conduire par des personnes de votre entourage.

BON **À SAVOIR**

Que vous soyez piéton, cycliste ou automobiliste, la bonne perception de l'environnement est vitale pour se déplacer en toute sécurité. Pour tester vos sens, vos réflexes et vos connaissances des nouvelles règles, vous pouvez participer à des ateliers organisés par la Prévention routière près de chez vous.



Alice, 83 ans.



PENSER

À SOI

Envisager l'avenir avec optimisme, affirmer ce que l'on est, transmettre aux autres ce qui nous tient à cœur, tels sont peut-être les fondements d'une vieillesse sereine. Mais sérénité n'est pas synonyme de passivité ou d'indifférence. Bien au contraire, elle nous incite à **rester dans le mouvement de la vie**, en respectant toutefois notre rythme biologique, physique, en nous ménageant des moments bien à nous qui nous permettent d'être créatifs, de nous réaliser. C'est grâce à nos capacités d'adaptation que ces « ajustements » sont possibles, que nous pouvons déployer des ressources – parfois insoupçonnées – pour nous ouvrir de nouveaux horizons, mais aussi pour faire face à toutes les situations, même les plus délicates.



« Je souris à la vie pour que la vie me sourie. »

PRÉSERVER ET CONSOLIDER L'ESTIME DE SOI

L'optimisme – à condition de rester lucide – est une véritable clé du bien vivre ! Quel que soit notre âge, il nous permet d'apprécier la vie et tout ce qu'elle continue à nous offrir, mais aussi de trouver en nous les ressources nécessaires pour traverser les moments difficiles. On se découvre alors des talents et des potentialités dont nous n'avons même pas conscience !

Toutes ces capacités nous permettent aussi de nous investir dans différentes activités associatives, d'aider les autres... Autant d'engagements qui

nous amènent à nous réaliser, à maintenir des liens, à nous épanouir, à entretenir notre mémoire et à renforcer notre estime de soi. **S'occuper des autres, c'est aussi une manière de penser à soi, de se faire du bien.** D'ailleurs, les études montrent que les personnes qui sont dans l'action, qui épaulent les autres, sont en meilleure santé et parviennent à surmonter plus facilement les moments de crise.

Cependant, notre rôle dans la société ne se mesure pas uniquement à nos actions. Nous avons des valeurs auxquelles nous réfléchissons, que nous affirmons et partageons. C'est ce qui nous permet de rester acteur de notre vie.

TENIR COMPTE DE SES PROPRES RYTHMES

Savoir écouter son corps, adapter ses activités physiques, c'est une nécessité. C'est pourquoi l'avis de votre médecin traitant sera précieux pour déterminer, en fonction de votre état général, le niveau et le type d'exercice que vous pouvez pratiquer.

Pour ce qui est de la vie quotidienne, il est primordial de conserver une certaine **régularité**, qu'il s'agisse des horaires des repas ou des heures de lever et de coucher. Cependant, avec l'âge, le sommeil se répartit différemment au cours des 24 heures : nous dormons moins longtemps la nuit, mais certains s'octroient des siestes de 20 minutes maximum pendant la journée. Alors, si vous vous réveillez tôt le matin, vous pouvez **consacrer ce temps « en plus » à une activité qui vous tient à cœur**. Et si les nouveaux rythmes de sommeil vous déstabilisent, renseignez-vous

sur les ateliers du sommeil auprès de votre mairie ou de votre caisse de retraite. Ils proposent nombre d'astuces pratiques.

« Même s'il est très tôt, je me lève et je fais mes mots croisés. »

SAVOIR DIRE OUI

Certaines circonstances de la vie nous imposent parfois de trouver en nous les ressources nécessaires, qu'elles soient physiques, mentales ou matérielles. D'autres moments plus difficiles, comme la perte d'un être cher, mobilisent toute notre énergie pour, d'abord, parvenir à faire notre deuil, puis à vivre dans le quotidien sans l'autre et enfin, à donner un sens nouveau à notre existence.



Et si nous nous sentons submergé par des questions existentielles – la fin de vie, la mort, leur lien avec la spiritualité – nous pouvons nous autoriser à les formuler, à en parler soit avec des personnes de confiance, soit avec notre médecin traitant. Pensez également aux associations d'écoute qui proposent des conseils par téléphone.

Mais rien de tel pour retrouver son entrain que de **savoir dire oui aux sollicitations des proches, d'accepter leur aide.** C'est un atout précieux. Le fait de réfléchir à son parcours de vie est également très bénéfique : cela nous permet de mettre des mots sur une situation qui nous pèse, de faciliter l'échange avec les autres. Ce dialogue qui s'instaure ainsi peut nous procurer une sensation de bien-être et favoriser l'estime de soi.

PENSER À SOI



ÊTRE BIEN CHEZ SOI

Cocon réconfortant et chaleureux, le domicile est l'espace privilégié dans lequel chacun a ses repères, ses habitudes. On s'y sent en sécurité, dans une intimité qui nous appartient. Et ce domicile, nous y sommes d'autant plus attachés qu'il garde en lui l'empreinte des souvenirs.

À une période de la vie où les déplacements peuvent se faire moins fréquents, ce sont les proches et les amis qui viennent à nous. Le lieu de vie devient **lieu de rencontres, de partages et d'échanges.**

Pour demeurer un havre de sécurité, votre logement devra sans doute évoluer avec le temps. Un meilleur éclairage, des rampes d'escalier, des barres d'appui, des antidérapants sous les tapis...

Ces aménagements simples et peu coûteux pourront prévenir les risques de chute et contribuer à votre confort.

Pour votre bien-être à domicile, les caisses de retraite vous proposent des services d'accompagnement (aide à domicile, portage de repas, sécurité, etc.) adaptés à vos besoins mais également des conseils d'aménagements et d'adaptation de votre domicile vous permettant de vivre chez vous le plus longtemps possible.

LES AUTRES FORMES DE LOGEMENT

Et si un jour, votre logement n'était vraiment plus adapté, pour des raisons de santé ou parce qu'il est trop isolé, par exemple, sachez qu'il est possible d'acquérir ou de louer un logement qui réponde mieux à vos besoins. Résidences services, logements-foyers, béguinages, maisons d'accueil – MAPA ou MARPA, leur version rurale... qu'il s'agisse d'appartements ou de maisons individuelles, le principe est le même : **garder son chez soi et sa totale indépendance tout en partageant des espaces de vie communs et des services** (blanchisserie, animation, restauration). À noter, ces hébergements ne proposent pas de prise en charge médicale.

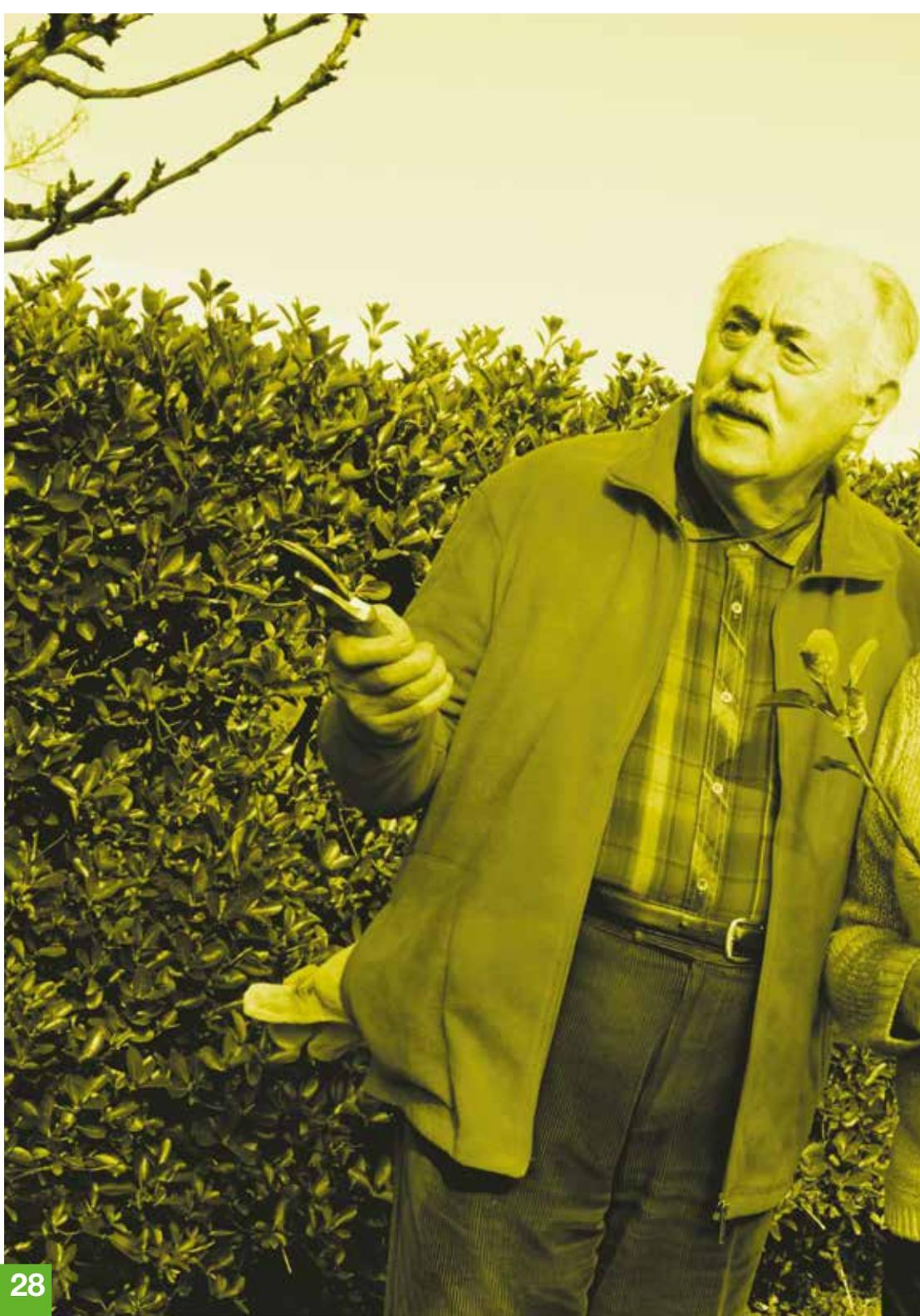
Et pourquoi pas une colocation ? Accueillir un étudiant chez soi en échange de petits services ou cohabiter avec des personnes de la même génération et être assisté par une aide-ménagère. Être hébergé en famille d'accueil agréée est une autre alternative. L'idée : vous sentir moins seul et plus en sécurité.



BON À SAVOIR

.....

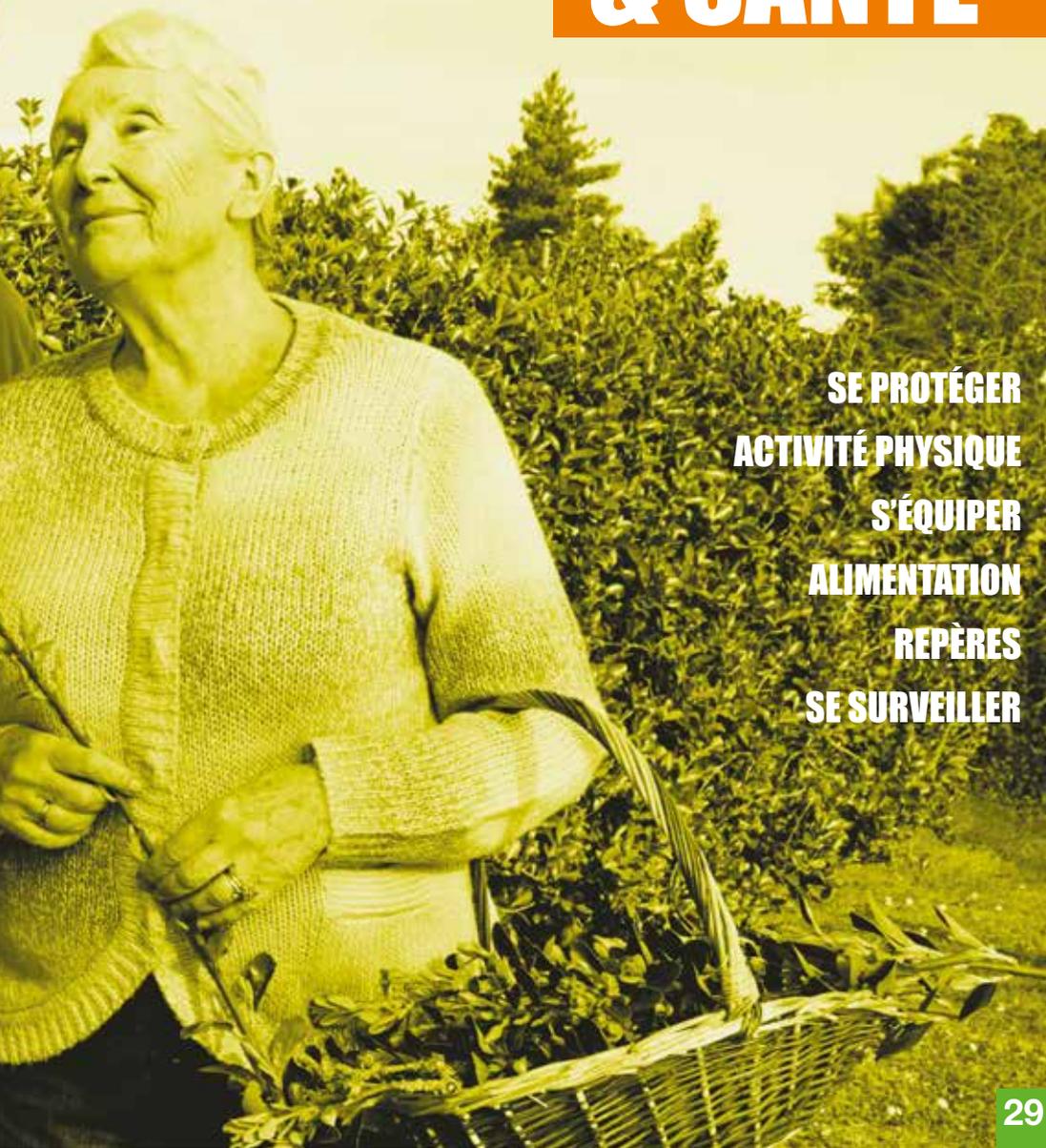
Votre domicile ne répond plus à vos besoins ? Vous trouverez toutes les informations sur les nouvelles solutions d'hébergement dans le guide « Des formules innovantes de logement pour bien vivre sa retraite » disponible gratuitement sur le site www.reponses-bien- vieillir.fr



SÉQUENCE

PRÉVENTION

& SANTÉ



SE PROTÉGER

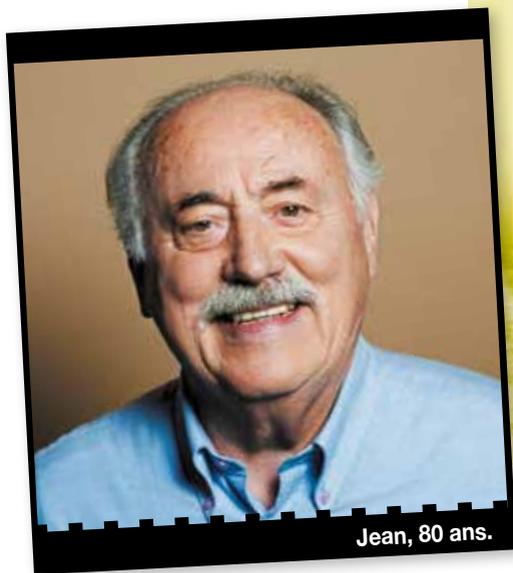
ACTIVITÉ PHYSIQUE

S'ÉQUIPER

ALIMENTATION

REPÈRES

SE SURVEILLER



Jean, 80 ans.



AGIR

POUR SON CORPS

Adopter des **comportements protecteurs** aide sans conteste à rester en bonne forme plus longtemps. Adapter son alimentation à ses besoins, conserver une activité physique quotidienne sont autant de facteurs sur lesquels chacun peut agir, quel que soit son âge... La communauté scientifique souligne que ces modes de vie nous protègent contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...) et limitent les problèmes d'ostéoporose.

Ils ont aussi des répercussions physiques immédiates en limitant les risques de chute, qui peuvent survenir avec l'avancée en âge. À ce titre, **l'aménagement de son cadre de vie** est aussi considéré comme un comportement protecteur.



CONTINUER À BIEN MANGER

Avec l'âge, l'appétit a tendance à diminuer. Pourtant il est capital de vous alimenter en quantité suffisante. Si besoin, fractionnez vos repas en maintenant le rythme régulier de trois repas par jour ponctué d'une ou deux collations dans la journée. D'ailleurs, il existe un moyen simple et efficace de vérifier que votre alimentation est adaptée en quantité à vos besoins : **assurez-vous que votre poids est stable** en vous pesant une fois par mois environ.

Pour vous motiver et vous aider à manger suffisamment, pensez à varier les recettes. ▶



*Recommandations issues du Programme national nutrition santé (PNNS).
Pour en savoir plus, rendez-vous sur mangerbouger.fr et sa fabrique à menus.*

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

- Chaque jour, 5 parts de 80 g de fruits et légumes sous toutes leurs formes.

- Des féculents une fois par jour, du pain et des céréales à chaque repas et selon l'appétit.

- 3 à 4 fois par jour, des produits laitiers divers.

- 1 à 2 fois par jour, de la viande, du poisson ou des œufs.

- En quantité modérée, des matières grasses variées, du sucre et du sel.

- Boire sans attendre d'avoir soif pendant et entre les repas : eau, potages, tisanes, thé...

CONSERVER L'ÉQUILIBRE

La nature est ainsi faite, avec l'âge, la masse musculaire diminue, ce qui augmente le risque de chute. C'est une des raisons qui doit vous amener à conserver une activité physique régulière. Sa pratique, associée à une alimentation équilibrée, préserve la masse musculaire. Votre médecin pourra vous indiquer des exercices à faire à la maison ou vous conseiller des activités à faire en groupe. Il existe des ateliers d'équilibre où vous pourrez apprendre comment, en cas de chute, vous protéger et vous relever. Les techniques sont simples et, avec un peu d'entraînement, elles deviendront vite un réflexe.

30 À 60 MINUTES D'ACTIVITÉ MODÉRÉE CHAQUE JOUR

Vos activités peuvent être réparties dans la journée. Toutefois, pour plus d'efficacité, il est conseillé de faire durer une activité 10 minutes consécutives. Et parce que leurs bénéfices sur le corps et l'esprit sont

différents, il est conseillé de varier les exercices. Pour améliorer vos capacités cardiaques et respiratoires, choisissez les activités d'**endurance** comme la marche ou la natation. Pour être plus agile et vous déplacer avec aisance, préférez des **assouplissements**. Pour conserver vos capacités de déplacement, pensez au **renforcement musculaire** avec la marche, la gymnastique douce ou le pilate par exemple.

AMÉNAGER SON ENVIRONNEMENT

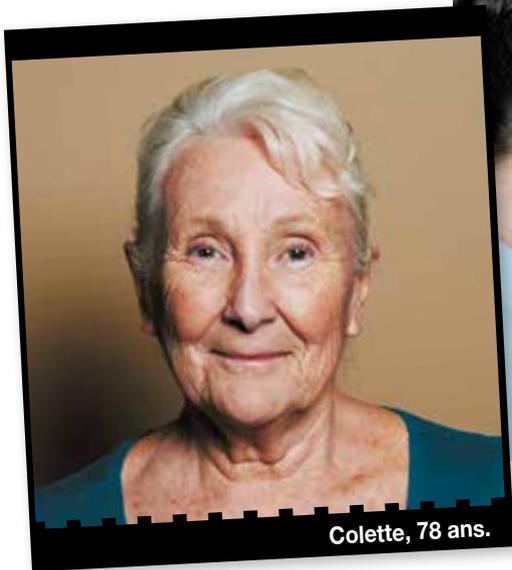
Parce que les chutes peuvent engendrer une certaine fragilité, physique ou morale, il importe de regarder votre domicile d'un œil neuf pour réaliser d'éventuels **aménagement**s, voire vous doter d'équipements préventifs. Il peut s'agir de déplacer une lampe, d'installer des interrupteurs lumineux, vérifier que les lames de parquet ou un carreau de carrelage ne se soulèvent pas... Pensez aussi aux barres d'appui dans les pièces d'eau.



La domotique et ses systèmes d'automatisation sont également une source considérable d'aide au quotidien. Vous pouvez facilement installer des lampes à détection de mouvement, à l'intérieur comme à l'extérieur, commander l'éclairage ou la fermeture de vos volets à distance. **Vous équiper d'une téléassistance**, sous la forme d'un pendentif ou d'un bracelet, permet aussi d'établir un lien permanent avec l'extérieur et de vous rassurer.

BON **À SAVOIR**

.....
Des conseils pour vous prémunir au maximum des accidents de la vie courante ? Rendez-vous sur www.reponses-bien-veillir.fr pour commander ou télécharger le guide « **Comment aménager votre maison pour éviter les chutes ?** ». Il est gratuit.



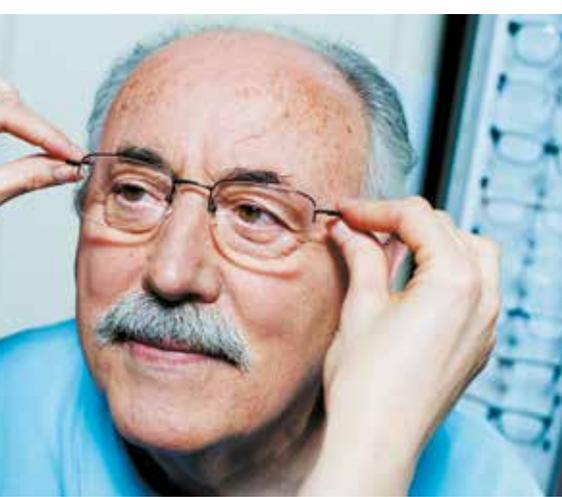
Colette, 78 ans.



VEILLER

À SA SANTÉ

La vision, l'audition, la santé bucco-dentaire méritent d'être surveillées de façon régulière. Elles participent à notre bien-être et à notre santé et ont un impact direct sur notre vie sociale, nos relations avec les autres. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre sa santé en main pour diagnostiquer au plus tôt certaines maladies et augmenter les chances de guérison. Pour cela, vous pouvez planifier de vous-même des visites de contrôle. En cas de besoin, votre médecin pourra vous prescrire des examens. Et si une hospitalisation doit avoir lieu, prévoir de l'aide à sa sortie est une bonne précaution pour mieux vous rétablir.



FAIRE SES VISITES DE CONTRÔLE

Une bonne vue est primordiale pour conduire, mais aussi pour préserver sa mobilité et minimiser les risques de chute. Il est bon de consulter un **ophtalmologiste** 1 fois par an. En plus d'ajuster la correction de vos lunettes, il peut déceler des troubles de la vision comme la cataracte, le glaucome ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Avec le temps, on vous aura peut-être fait remarquer une perte d'audition. Un **ORL** pourra vous proposer une solution pour pallier votre trouble auditif.

Et parce qu'une bonne dentition facilite la vie sociale et participe au plaisir de savourer de bons repas, une visite chez le **dentiste** 1 à 2 fois par an est conseillée. Il s'agit de vérifier la santé des dents, de l'os qui les soutient et des gencives.

Enfin, on sait combien il est dur de se déplacer et de garder l'équilibre quand nos pieds nous font souffrir. C'est pourquoi les soins des pieds prodigués par un **podologue** ou un **pédicure** comptent aussi.

« Pour garder bon pied, bon œil, je vais chez le pédicure. »

LE MOT DU MÉDECIN

LES SENSATIONS LIÉES AU TOUCHER que sont le contact, la pression, la chaleur, le froid et la douleur sont modifiées avec l'avancée en âge. Ainsi ressentant moins la chaleur, vous risquez de vous brûler et comme la douleur elle-même est perçue moins rapidement, la blessure peut être plus conséquente.

RESTER VIGILANT

À chaque visite, votre médecin mesure votre tension artérielle et surveille votre poids. L'objectif est de déceler les **maladies cardiovasculaires**.

Du mauvais cholestérol pourrait se déposer dans vos artères, risquant de ralentir ou de bloquer la circulation du sang. Une prise de sang permettra de vérifier que vos taux de cholestérol, de glycémie à jeun et de créatinine sont dans la norme. Continuez



à bouger et à manger équilibré. Si vous êtes concerné par le tabac et l'alcool qui sont des facteurs aggravants, évoquez avec lui les solutions pour **améliorer vos habitudes de vie**.

Votre médecin vous a prescrit plusieurs médicaments par jour ? Il est important de bien respecter votre traitement. Si besoin, un pilulier-semicolonier vous y aidera. Faites-lui part d'éventuels effets secondaires et, dans le cas où vous prendriez des somnifères, soyez vigilant si vous vous relevez la nuit. Enfin, si votre mémoire vous joue des tours, demandez à effectuer des tests.

Par ailleurs, si les dépistages du cancer ne sont plus systématiques au-delà de 74 ans, la survenue d'une gêne ou d'un symptôme doit vous amener à consulter. Votre médecin vous orientera, le cas échéant, vers les tests et examens à effectuer. Et n'oubliez pas, **la vaccination contre la grippe** est une sage précaution à l'entrée de l'hiver.

ORGANISER SON RETOUR APRÈS HOSPITALISATION

Pour créer de bonnes conditions de réinstallation dans le quotidien, votre caisse de retraite peut vous



BON **À SAVOIR**

.....
Les dépenses de santé peuvent représenter un budget conséquent. Selon vos ressources, vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). Faites une simulation sur www.ameli.fr, sur www.msa.fr ou sur www.rsi.fr ou adressez-vous à votre assistante sociale ou votre Centre local d'information et de coordination (Clic).

proposer un accompagnement pour une durée de trois mois : l'aide au retour à domicile après hospitalisation. Après une évaluation de vos besoins, votre caisse régionale vous indiquera l'ensemble des services possibles : portage de repas, livraison des courses, aide aux transports, aide à domicile...

Tous ces bons réflexes et ces mesures de précaution vous aideront à vieillir le mieux possible.

POUR ALLER PLUS LOIN

Au-delà du service de la retraite, les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés. Objectifs: soutenir l'avancée en âge et préserver l'autonomie. Si les premiers signes de la perte d'habileté apparaissent, les caisses de retraite de base, dans le cadre d'une offre commune, proposent une évaluation globale des besoins à domicile qui permet de dresser un état des lieux, de délivrer des conseils, des préconisations d'aides et d'orienter vers les interlocuteurs nécessaires. Vous en trouverez quelques exemples dans ces pages.



L'Assurance retraite (Cnav, Carsat...) gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale et peut vous proposer, après une évaluation globale de vos besoins, des services personnalisés pour vous aider à continuer à bien vivre chez vous. Nos services prévention (ateliers, conférences, aide à la vie quotidienne, aux loisirs, transports et adaptation du logement) permettent d'améliorer votre qualité de vie pour vous aider à rester autonome à votre domicile. Renseignez-vous sur les services prévention de l'Assurance retraite auprès de votre caisse régionale ou consultez notre site

www.lassuranceretraite.fr/bienvivre retraite



Le RSI gère la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, actifs et retraités. À travers un réseau de proximité, les caisses régionales RSI sont à l'écoute de leurs ressortissants pour les conseiller, les orienter et les accompagner tout au long de leur retraite par des actions sociales et de prévention. À titre d'exemples : consulter « Le guide de votre retraite » avec des informations sur l'action sociale ; bénéficier d'un bilan senior gratuit pour faire le point sur sa santé. www.rsi.fr



L'Ircantec gère la retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques, cadres et non cadres. L'Ircantec reste très attentive au bien-être de ses bénéficiaires avec une politique d'action sociale principalement orientée vers le maintien à domicile, la prévention de la perte d'autonomie et le maintien du lien social. Elle se concrétise, notamment, au travers d'aides spécifiques (dépendance, répit, services à la personne) ou de partenariats conclus avec des acteurs de référence.

www.ircantec.fr



La CRPCEN, régime obligatoire de Sécurité sociale, assure la protection sociale des clercs et employés de notaires. Elle gère, en faveur de ses ressortissants, la maladie, la maternité / paternité, l'invalidité, la retraite. La CRPCEN propose également des prestations d'action sanitaire et sociale destinées à faciliter la vie de ses ressortissants. Retrouvez toutes les actualités et les prestations de la CRPCEN sur www.crpcen.fr



L'essentiel & plus encore

La MSA gère la protection sociale – famille, santé, retraite – des salariés et des exploitants agricoles. Elle propose

à ses adhérents des actions liées au vieillissement et à l'isolement social: des Ateliers du Bien Vieillir pour s'informer (alimentation, sommeil, vie sociale...) et maintenir sa qualité de vie; Peps Eureka pour mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et repérer les méthodes pour l'améliorer au quotidien; des réseaux de santé gérontologiques pour continuer à bien vivre chez soi. www.msa.fr



L'Arcco et l'Agirc gèrent la retraite complémentaire des salariés non cadres et cadres du secteur

privé. Elles mènent des démarches actives pour accompagner l'avancée en âge. Illustrations: **Sortir Plus** permet aux personnes âgées isolées d'être accompagnées hors de leur domicile pour effectuer des sorties amicales, aller chez le coiffeur... **Le diagnostic Bien chez moi**: un ergothérapeute se rend à domicile et propose au travers d'un bilan personnalisé des recommandations pour optimiser le confort de vie chez soi. **L'Aide à domicile momentanée** propose une aide ponctuelle en cas d'urgence: aide au ménage, préparation des repas, courses...

www.agirc-arcco.fr et www.agircarcco-actionsociale.fr



L'ANGDM gère depuis le 1^{er} avril 2012 la politique d'action sanitaire et sociale du régime minier sur tout le territoire national.

Cette politique est destinée à: mettre en place une approche globale d'aide et de maintien à domicile et favoriser le renforcement du lien social; proposer des prestations pour accompagner le vieillissement et améliorer l'état de santé des ressortissants du régime minier; mener des actions de prévention de la perte d'autonomie et apporter de l'aide aux aidants familiaux. www.angdm.fr



La Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL) gère la retraite des fonctionnaires des collectivités locales et des établissements hospitaliers. Son action sociale est un élément majeur d'accompagnement des retraités et d'expression de la solidarité du régime à leur égard. Depuis 2011, la CNRACL a mis en œuvre une nouvelle étape de sa politique d'action sociale en s'engageant en faveur de la promotion du « bien vieillir » et de la prévention de la perte d'autonomie. Elle invite notamment ses retraités à participer à des ateliers et conférences organisés sur ce thème.

www.cnrACL.fr



L'Inpes est un acteur de santé publique chargé de mettre en œuvre les politiques de prévention

et d'éducation pour la santé. Il a pour mission d'aider la population à adopter des modes de vie qui préservent et améliorent sa santé. Il propose et soutient des sites Internet et des lignes téléphoniques concernant:

- l'alimentation et l'activité physique www.mangerbouger.fr

- les accidents domestiques www.prevention-maison.fr

- les addictions www.tabac-info-service.fr
39 89

- www.alcool-info-service.fr
0 811 91 30 30
- www.joueurs-info-service.fr
09 74 75 13 13

- le mal-être et la santé mentale www.sos-amities.fr

Pour découvrir tous les dispositifs d'aide à distance

www.inpes.sante.fr/telephonie-sante/



Pour une maturité épanouie, consultez aussi la brochure «**Vieillir... et alors ?**» à destination des jeunes seniors.

COMMENT BIEN VIVRE SON ÂGE ?

C'est l'objet de cette brochure proposée par les régimes de retraite et l'Inpes. Au fil des pages, vous découvrirez les clés essentielles pour continuer à prendre soin de vous, physiquement et moralement.

Vous y puiserez les ressources pour conserver votre équilibre alimentaire, maintenir une activité physique et garder un cerveau alerte.

Vous réaliserez pourquoi il importe de penser à soi, mais aussi de partager et de rester en lien avec les autres. Enfin, vous verrez comment agir pour votre santé.

À travers le quotidien de quelques seniors, vous découvrirez ici informations pratiques et conseils réunis avec l'appui d'experts scientifiques.

Retrouvez les brochures et la web série sur www.reponses-bien-vieillir.fr