

A

Activité physique



**Votre âge n'est nullement incompatible avec la bonne forme.
Votre corps a besoin d'activité régulière**

Nous vous recommandons

- D'effectuer 30 min. ou 3 fois 10 min. d'exercices quotidiens
- D'être régulier et assidu dans la pratique

C'est toujours mieux de pratiquer que de ne pas bouger!

Nous vous proposons

- De marcher ou de vous balader
- De pratiquer des activités aquatiques (natation, gym aquatique,...)
- De danser, de faire de la gymnastique, du stretching, du yoga...

Et toutes autres activités de votre choix



+ liens supports PNNS, INPES, manger bouger.



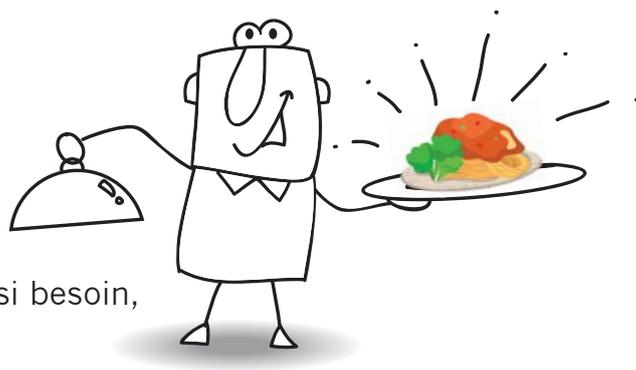
Votre corps a besoin de manger, de s'hydrater

Nous vous recommandons

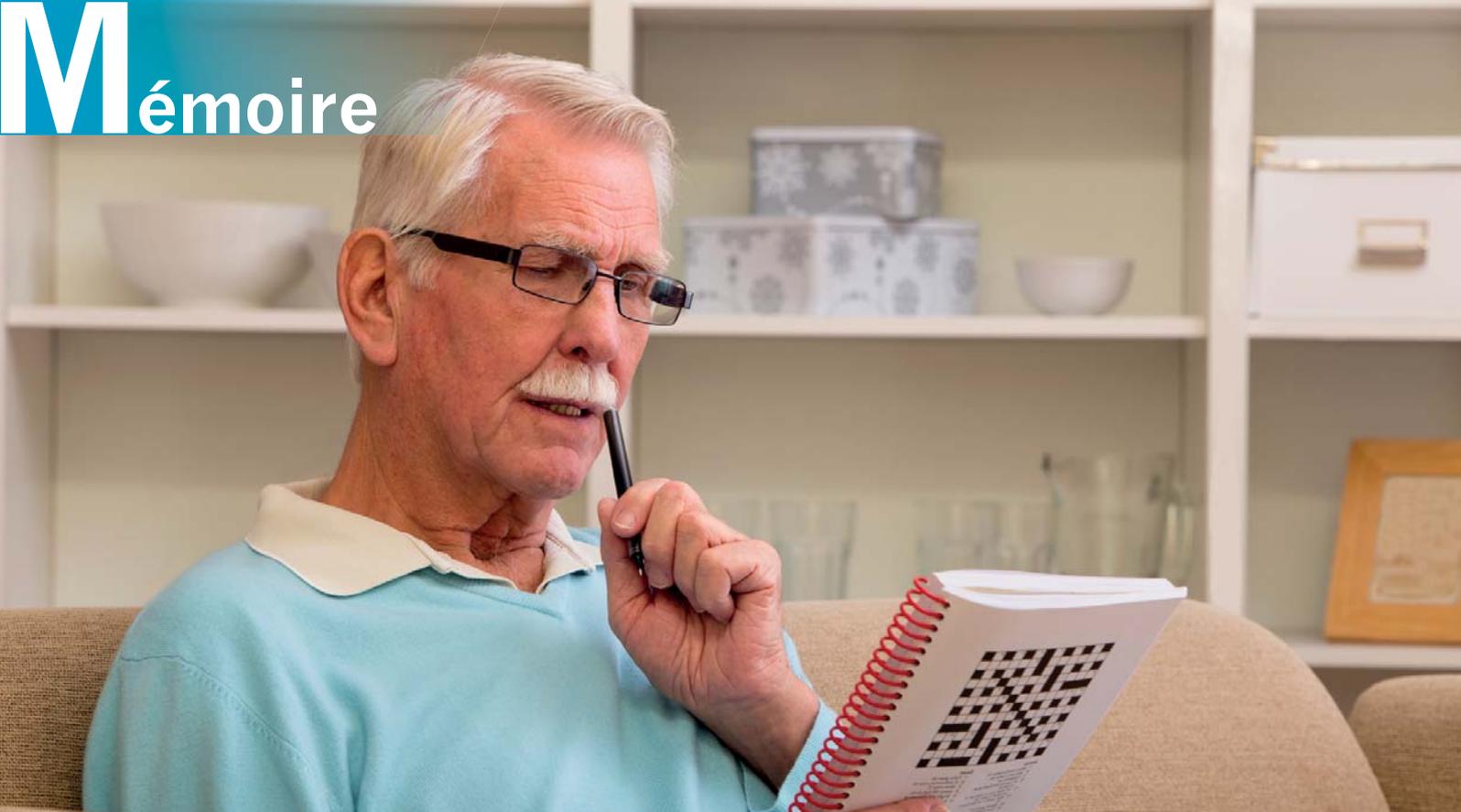
- De manger quotidiennement :
 - des protéines (viande, poisson ou oeufs),
 - des fruits et légumes de saison,
 - des produits laitiers (yaourt, fromage),
- De vous hydrater tout au long de la journée

Nous vous proposons

- De faire 3 repas par jour avec une collation si besoin,
- De préserver la convivialité des repas
- De garder le plaisir de manger
- De surveiller votre poids régulièrement
- D'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire
- De bouger, avoir une activité physique



Les principaux signes de la déshydratation sont une bouche sèche, la perte d'appétit.



Votre corps a besoin de préserver et de conserver ses capacités d'attention et de concentration

Nous vous recommandons

- De stimuler votre mémoire : pratiquer des activités variées tous les jours (lecture, mots croisés, ...)
- De faire travailler votre mémoire : avoir une vie sociale active et riche

Nous vous proposons

- De mémoriser la liste des courses
- De faire des jeux de société, mots croisés, quizz ou autres ...
- De lire
- De tenir un carnet de souvenirs

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

Un trou de mémoire ne signifie pas être malade !

Les souvenirs conservés sont ceux que l'individu souhaite garder.





Le stress est une réaction d'autodéfense naturelle utilisée pour faire face à des agressions externes ou internes dans sa Vie

Nous vous recommandons

- De communiquer : Il est important d'échanger avec autrui, d'avoir des relations afin de pouvoir s'exprimer, recevoir et donner.
- De vous décharger : chaque jour, faites-vous plaisir (faire une activité physique, écouter de la musique, jouer avec ses petits-enfants, rire...)
- De vous détendre : organiser sa détente, sélectionner des loisirs et se limiter à ceux qui vous tiennent le plus à cœur. Accepter l'idée de ne rien faire aussi.
- De bien dormir : c'est une phase libératrice et réparatrice très importante pour se sentir bien.

Nous vous proposons

- D'identifier les stressseurs
Les noter et indiquer vos réactions face à ces situations.
Chiffrer l'intensité du stress procuré.
- De faire de la relaxation
En état de stress, le corps réagit (le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, l'estomac se noue...). La relaxation va permettre de lutter contre le stress en atténuant cette réaction physiologique.



Le "bon stress", c'est celui qui vous stimule, qui vous dynamise et vous fait avancer, voire vous surpasser. Par contre, le "mauvais", c'est le stress qui vous bloque, vous empêche de réaliser certaines tâches et il peut vous inhiber.



Votre corps a besoin de sommeil réparateur

Nous vous informons

C'est un état de détente et de relaxation très important pour votre santé et votre bien être. Il concerne un tiers de votre vie. Il peut se modifier avec l'âge et devenir moins long, moins intense et plus fragmenté. Bien distinguer les troubles du sommeil liés l'âge, donc physiologiques, de ceux qui sont pathologiques.

Nous vous recommandons

- Rendez votre chambre paisible, confortable et à température modérée (18°).
- Adopter un rituel pour déclencher le sommeil : un ensemble de gestes habituels qui sécurisent.
Par exemple : se préparer une boisson chaude (tisane, lait), manger une pomme, préparer ses affaires pour le lendemain, lire quelques pages d'un roman...
- Essayer de suivre un rythme de sommeil régulier : heures de coucher et de lever identiques tous les jours.
- Ralentissez progressivement votre rythme en fin de journée.
- N'allez vous coucher qu'au moment où vous sentez le sommeil tomber.
- Maintenez une hygiène de vie qui favorise le sommeil : diminuer les excitants (café, tabac, alcool, ...), remplissez votre journée d'activités suffisamment dynamiques, évitez de manger un repas copieux le soir.





Votre Santé orale s'inscrit au quotidien

Nous vous informons

La santé orale correspond à la santé bucco-dentaire (*les dents, le parodonte, etc.*) en prenant en compte les fonctions et troubles de l'oralité (*la mastication, la déglutition, etc.*). Il est important d'accorder une attention particulière à la santé orale. Il existe des troubles qui peuvent avoir des effets néfastes sur votre bien-être s'ils ne sont pas soignés. Des points d'attention particuliers sont à prendre en compte.

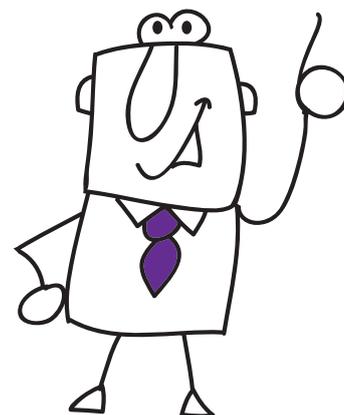
Quelques recommandations

- **Le brossage**

Des douleurs dentaires pendant la mastication vous ont peut-être incité à éviter certains aliments. Ces douleurs peuvent être dues à des caries ou à des problèmes de gencive. Or il est important de conserver une bonne mastication le plus longtemps possible car c'est la 1^{ère} étape d'une déglutition efficace et d'une bonne digestion.

Un brossage après les repas reste la solution la plus adaptée pour éviter les problèmes bucco-dentaires.

En cas de douleur persistante, consultez un chirurgien-dentiste.

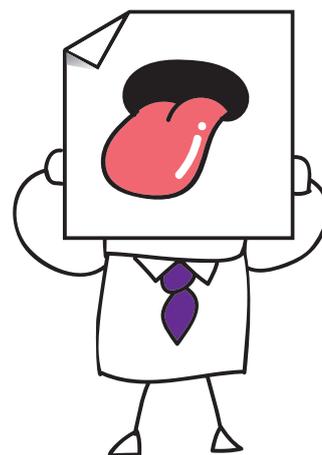


- **La salive**

Une production de salive moins importante peut avoir des répercussions sur votre santé orale provoquant :

- une augmentation des caries ;
- des difficultés à avaler votre nourriture ;
- une gêne pour parler.

Certaines maladies ou certains médicaments entraînent une diminution de la quantité de salive. Si vous avez cette impression, parlez-en à votre médecin, votre chirurgien-dentiste ou à votre pharmacien.

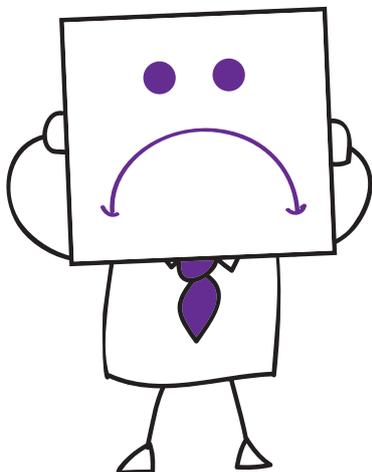


- **La déglutition**

Si vous tousssez quand vous mangez ou quand vous buvez, si vous êtes gêné pour avaler les aliments ou la salive, c'est peut-être parce que vous faites des fausses routes (*que vous avalez de travers*) ou que vous avez des problèmes de déglutition.

Une petite quantité de ce que vous mangez ou buvez peut tomber dans vos poumons au lieu d'aller dans l'estomac. Ces problèmes de déglutition peuvent être néfastes pour votre santé s'ils durent trop longtemps.

Si, en plus, vous présentez un mauvais état bucco-dentaire, le risque d'infecter les poumons est plus important.



Si vous tousssez quand vous prenez de la nourriture ou des liquides, ou que vous avalez plus difficilement qu'avant, parlez-en à votre médecin qui pourra vous prescrire un bilan orthophonique.

En collaboration avec



Le bonheur c'est les autres

Les relations sociales sont très bénéfiques pour la santé. En effet, elles ont un impact majeur sur votre estime de soi et votre santé mentale.



Conseils pratiques

- *Entretenir ou étoffer vos relations familiales et amicales : elles constituent une source quotidienne d'émotions positives bénéfiques à votre bien-être et à votre santé mentale.*
- *Développez votre réseau affinitaire : il se constitue avec des personnes (amis, voisins, simples connaissances) qui partagent vos « affinités » et centres d'intérêts, n'impliquant pas nécessairement de lien affectif. Il peut se former dans des associations, sur internet et les réseaux sociaux, lors de moment de convivialité.*
- *Côtoyez les plus jeunes : être à leur contact vous maintient dans le courant de la vie, de l'actualité. Vous pouvez également partager avec eux vos savoirs et savoir-faire.*
- *Vous engager dans la vie associative : faire du bénévolat, pratiquer une activité. Vous pouvez contacter votre mairie ou votre CCAS afin de connaître les associations sportives et socioculturelles de votre commune. Toutes les activités ne nécessitent pas une cotisation ou un équipement onéreux.*



Pour participer
et vous engager socialement,
n'hésitez pas à consulter :
www.francebenevolat.org
www.tousbenevoles.org

Renseignez-vous auprès de votre mairie afin de savoir si le
dispositif Monalisa existe dans votre commune :
www.monalisa-asso.fr

Le saviez-vous ?
La Carsat L-R propose des actions de prévention.
Consultez notre site : www.carsat-lr.fr

www.pourbienvieillir.fr
www.ameli-sante.fr
vous donnent également des conseils
pour bien vieillir.

Vous traversez une période difficile,
vous n'avez personne à qui parler,
n'hésitez pas à consulter :
www.sos-amitie.com
www.petitsfreresdespauvres.fr



Le bien-être est dans l'assiette

Votre corps a besoin de manger, de s'hydrater



Répondant à vos besoins alimentaires, une alimentation variée permet de prévenir l'apparition d'un mauvais état nutritionnel pouvant avoir un impact sur divers aspects de votre santé : maladies chroniques, activité cérébrale.



Conseils pratiques

Mangez des plats équilibrés 3 fois par jour afin d'avoir une bonne répartition des apports alimentaires, hydratez-vous tout au long de la journée.

' important c'est de bouger

Votre âge n'est nullement incompatible avec la bonne forme. Votre corps a besoin d'activité régulière.

La pratique d'une activité physique a un impact bénéfique quotidiennement. Elle facilite la réalisation de vos tâches quotidiennes, vous rend plus résistant à la fatigue et permet de préserver votre autonomie dans vos déplacements en favorisant le maintien de votre force musculaire, de votre équilibre et de votre souplesse. Elle a également des effets positifs sur vos fonctions cognitives et votre santé mentale, notamment en améliorant votre qualité de sommeil, en vous aidant à vous relaxer et en renforçant votre estime de soi..



Conseils pratiques

Pratiquez une activité physique modérée régulière d'au moins 30 min. ou 3 séances de 10 min. chaque jour.



Retrouvez des conseils utiles sur la nutrition et l'activité physique sur le site www.mangerbouger.fr

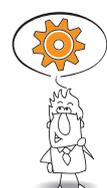
Où et quoi pratiquer près de chez vous ? Consultez les sites www.sport-sante.fr et/ou www.sportpourtous.org

' esprit aussi se nourrit

Votre corps a besoin de préserver et conserver ses capacités d'attention et de concentration.

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas.

Quel que soit votre âge, il est primordial de maintenir la vitalité de votre cerveau car c'est lui qui met en œuvre les fonctions cognitives assurant votre autonomie et votre épanouissement. Elles vous permettent de comprendre et d'agir sur votre environnement.



Conseils pratiques

Pratiquez des activités variées tous les jours (lecture, mots croisés, activité physique) afin de préserver votre mémoire.



Le saviez-vous ?

La Carsat L-R propose des actions de prévention. Consultez notre site : www.carsat-lr.fr

www.pourbienvieillir.fr

www.ameli-sante.fr

vous donnent également des conseils pour bien vieillir



Mieux vaut prévenir que guérir

Bien-être et estime de soi



L'estime de soi peut être définie comme le sentiment intérieur de votre propre valeur. Une estime de soi positive est donc nécessaire pour vivre de manière satisfaisante et s'adapter aux sollicitations affectives de la vie courante. Elle est nécessaire pour s'engager dans les actes qui permettent de construire, de traverser les difficultés lorsqu'elles se présentent. Le stress, un mauvais sommeil et des difficultés peuvent engendrer des effets négatifs sur votre santé.

Santé globale

La vision, l'audition, la santé bucco-dentaire nécessitent d'être surveillées de façon régulière. Elles participent à votre bien-être et à votre santé et ont un impact direct sur votre vie sociale, vos relations avec les autres.

L'aménagement de votre habitat est dépendant de votre santé globale et joue un rôle sur votre bien-être quotidien. Il doit donc être aménagé selon vos activités et vos besoins.

Conseils pratiques

Communiquez avec des professionnels de santé notamment votre médecin traitant car il est votre référent pour vous informer sur les dépistages et les bilans adaptés à votre situation.



Vous êtes autonome mais vous rencontrez des difficultés à votre domicile, au quotidien ?

Au travers d'une aide, la Carsat L-R peut vous soutenir :

- en vous donnant des informations et des conseils (prévention à domicile, aides techniques...)
- en vous aidant à la vie quotidienne (aide à l'entretien du logement et du linge)
- en maintenant votre lien social (transport accompagné, programme Seniors en vacances...)
- en maintenant votre sécurité et votre vie quotidienne (portage de repas, livraison de courses, sécurité assistance-téléalarme, accueil de jour, hébergement temporaire)
- en vous aidant à l'adaptation du logement (participation aux travaux d'adaptation du logement)
- en vous permettant d'acquérir de petits appareillages (barre d'appui, siège de douche, tapis antidérapant...)

Vous pouvez également trouver des conseils utiles sur www.anah.gouv.fr.

Vous soutenez un proche à domicile ?

Avec le soutien exclusif d'un ou de plusieurs membres de leur famille, de plus en plus de personnes âgées dépendantes continuent de vivre à leur domicile.

Cependant ce soutien peut devenir difficile à gérer et représenter un facteur de déséquilibre et de souffrance (sentiment de solitude, épuisement physique et moral). La Carsat L-R propose dans ce cas un accompagnement aux aidants par :

- des actions de prévention (ateliers équilibre, nutrition...),
- des aides au maintien du lien social,
- des aides ménagères à domicile : courses, préparation des repas ...

Vous pouvez retrouver également des informations sur www.aidants.fr.



Le saviez-vous ?

La Carsat L-R propose des actions de prévention.
Consultez notre site : www.carsat-lr.fr

www.pourbienvieillir.fr vous donnent également des conseils pour bien vieillir.

Les centres de prévention de votre régime d'assurance maladie, des centres de santé et certaines associations mettent en place des bilans globaux et des dépistages gratuits. N'hésitez pas à consulter www.ameli-sante.fr pour avoir plus d'informations et savoir où se situe le centre d'examen de santé le plus proche de chez vous.

