



3 Préserv son capital santé

Pour vieillir en forme, il est important de préserver votre équilibre de base et de continuer à bouger en :

- entretenant, voire améliorant, votre capital intellectuel, physique et relationnel,
 - mangeant équilibré, varié et diversifié,
 - prévenant les maladies susceptibles d'entraîner des désordres en cascade.
-
- **Veiller à sa santé**
 - **L'activité physique**
 - **Bien manger au quotidien**
 - **Améliorer sa mémoire**

► Veiller à sa santé

La prévention après 60 ans est surtout une démarche individuelle. Il importe de se préoccuper de sa santé en respectant des règles de vie simple. L'objectif étant de vieillir le plus sereinement possible.

Le vaccin contre la grippe

La grippe est une infection respiratoire aiguë extrêmement contagieuse. Des épidémies de grippe surviennent tous les ans et le virus de la grippe - chaque année responsable de décès - affecte particulièrement les organismes les moins résistants.

Facultatif, le vaccin contre la grippe est néanmoins conseillé après avis médical pour les seniors.

L'immunité donnée par le vaccin antigrippal ne dure que quelques mois. La vaccination se fait en une seule injection à l'automne. La nature des virus variant d'une année à l'autre, ce sont de nouveaux vaccins correspondant aux virus attendus l'hiver suivant qui sont administrés chaque année.

Les pharmaciens délivrent gratuitement le vaccin, notamment aux personnes âgées de plus de 65 ans (pris en charge par l'assurance maladie). Pour cela, adressez-vous à votre médecin traitant qui vous délivrera une feuille de prise en charge à présenter au pharmacien.

À noter

Pour les moins de 65 ans, la vaccination est payante chez un médecin et remboursée par la sécurité sociale à 65 %. Elle est gratuite dans un établissement public.

Le centre de vaccination de la Mairie réalise gratuitement et sans rendez-vous les vaccinations recommandées dans le calendrier vaccinal.

Service communal d'hygiène et de santé - 05 61 22 23 46

Centre de Vaccination International

17, place de la Daurade - 31000 Toulouse

CHU* de Purpan - 05 61 77 74 74

Service des maladies anti-infectieuses

Place du Docteur Baylac - 31059 Toulouse Cedex 9

Le bilan de santé gratuit

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer, vous informer ?

Le centre d'examens de santé de la CPAM* vous permet de bénéficier gratuitement d'un examen médical préventif. Le bilan de santé est adapté à chaque personne. C'est un moment d'échanges avec des professionnels de santé, d'écoute, voire d'accompagnement dans la démarche d'accès aux soins.

► Pour qui ?

Tous les cinq ans, le bilan de santé est possible et gratuit pour tous les assurés sociaux et leurs ayants droit (à partir de 8 ans) affiliés à la CPAM*. Si vous appartenez à un autre régime de sécurité sociale, vous devez prendre contact avec votre caisse d'affiliation pour obtenir une prise en charge (Militaire - SNCF - Banque de France - Clercs de notaire - RATP - Assemblée Nationale - Caisse Français à l'Étranger - Secours Minier).

► Déroulement

Lors du bilan (rendez-vous sur inscription), une accompagnatrice guide le patient vers les différents examens.

À noter

L'examen dure environ deux heures. Il est pris en charge par la CPAM sans avance de frais. Il doit avoir lieu à jeun (prélèvement sanguin).*

Au terme de ce circuit, un médecin commente les premières observations lors d'un entretien individuel. L'ensemble des résultats est ensuite remis au patient, sur place ou par courrier. L'anonymat et la confidentialité sont strictement respectés (secret médical).

Inscrivez-vous :

Centre d'examens de santé - Espace Santé

05 61 14 75 75

12, place Saint-Étienne - 31093 Toulouse Cedex 9

Du lundi au vendredi à partir de 8h

Pour tout complément d'informations :

www.toulouse.ameli.fr

La prise en charge de l'ostéodensitométrie

Cet examen de dépistage de l'ostéoporose permet de connaître la densité minérale osseuse en la mesurant sur le col du fémur et le rachis. Il dure moins de 15 minutes. Pris en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale, pour les patients à risques, il est remboursé à 70 %.

Complément d'informations :

www.toulouse.ameli.fr

Les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie

.....
Siège de la CPAM* - 0 820 904 208 (0,118 €/min)

3, bvd du Professeur-Léopold-Escande - 31093 Toulouse Cedex 9

Mél : contact@cpam-toulouse.cnamts.fr

◆ **Accueils de proximité**

Les Izards

Place Micoulaud (Centre social Caf) - 31200 Toulouse

Les mardis et jeudis de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 16h30

Toulouse centre - Jolimont

6, rue des Redoutes - 31500 Toulouse

Du lundi au vendredi de 8h à 17h

Saint-Cyprien

Place Roguet (mairie de quartier) - 31300 Toulouse

Le vendredi de 8h30 à 12h

Empalot

Place Commerciale (mairie de quartier) - 31400 Toulouse

Les mercredis et jeudis de 8h30 à 11h45

Bagatelle

33, rue du Lot - 31100 Toulouse

Du lundi au vendredi de 8h à 17h

Les ateliers Bien vieillir de l'Assurance retraite Midi-Pyrénées

► L'atelier prévention des chutes

Travailler son équilibre et prévenir les chutes, c'est allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté. Vous avez 60 ans et plus, vous ressentez le besoin d'améliorer votre condition physique, de développer et entretenir votre équilibre, de reprendre confiance en vous ? Inscrivez-vous à l'atelier prévention des chutes. Les séances ont lieu 1 à 2 fois par semaine et durent de 1h à 1h30. Une contribution (36 € pour l'ensemble des séances) est demandée à chaque participant.

► L'atelier mémoire

La mémoire est essentielle pour préserver son autonomie. Elle s'entretient et se développe tout au long de la vie. Si vous voulez tester votre mémoire, travailler et améliorer vos capacités de mémorisation, cet atelier est fait pour vous ! Il se compose de 12 séances de 1h30 par semaine et comporte des apports théoriques et pratiques avec réalisation de tests. Une contribution (36 € pour l'ensemble des séances) est demandée à chaque participant.

À noter

Ces ateliers s'adressent aux retraités vivant à leur domicile ou en logement-foyer à Toulouse. Ils ne concernent pas les personnes atteintes de pathologies de la mémoire.

Inscriptions :

Carsat* Midi-Pyrénées

2, rue Georges Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9

Mél : ateliersbienvieillir@carsat-mp.fr

Les maladies de l'âge

► **La maladie d'Alzheimer**

Ses symptômes sont caractérisés par des pertes de mémoire sur des faits récents, une disparition des repères dans le temps et dans l'espace, des difficultés à reconnaître les objets, des troubles du langage, puis de l'agressivité et de l'agitation.

Des médicaments existent. Ils permettent d'améliorer la qualité de vie du patient, de diminuer les symptômes de la maladie voire de ralentir son évolution. Mais ils ne traitent pas ses causes, encore mal connues. Un traitement précoce semble plus efficace. Il est donc important d'évoquer suffisamment tôt le diagnostic de la maladie d'Alzheimer.

◆ **Ce que vous devez savoir**

Les associations spécialisées aident à mieux comprendre la maladie. La maladie d'Alzheimer survient après 60 ans, sauf dans de très rares cas de formes familiales qui débutent plus tôt. Dans ces formes génétiques, des tests de confirmation sont possibles. L'anxiété ou la dépression qui survient avec la maladie d'Alzheimer doit être traitée médicalement. Le traitement de la maladie elle-même est nécessaire. Il permet d'en diminuer les signes (en particulier les troubles de mémoire) et d'améliorer la qualité de vie du patient.

Le passage domicile-institution se fait lorsque les proches ne sont plus en mesure de l'accompagner, que la sécurité du patient est en jeu ou que la totalité des soins ne peut plus se faire à domicile. En moyenne, il se fait pour 70 % des patients après sept ans d'évolution de la maladie.

Alzheimer 31

05 61 21 33 39

5, rue du Chairedon - Place Olivier - 31300 Toulouse

À noter

L'association Best Toulouse (Bien-Être par le Sport pour tous à Toulouse) ouvre ses portes aux seniors atteints de pathologies non invalidantes ou de pathologies dégénératives souhaitant pratiquer des activités adaptées et entretenir leur condition physique.

Elle est hébergée par la Communauté Municipale de Santé (CMS).*

Communauté Municipale de Santé

La Daurade - 2, rue Malbec - 31000 Toulouse

◆ **Le dispositif MAIA* 31 - Maisons pour l'Autonomie et l'Intégration des Malades d'Alzheimer**

Issu du Plan Alzheimer 2008-2012, le dispositif MAIA* a pour but de créer un partenariat co-responsable de l'offre de soins et d'aides sur un territoire donné, pour toute personne atteinte de maladie neurodégénérative et toutes les personnes âgées en perte d'autonomie fonctionnelle. En pratique, il s'agit de construire un réseau intégrant tous les partenaires des champs sanitaire, social et médico-social. De plus, pour les personnes en situation complexe, la MAIA* propose un accompagnement rapproché, intensif et individuel assuré par un professionnel dédié et formé spécifiquement à cette fonction, le gestionnaire de cas.

MAIA 31 Toulouse - Bassin de santé de Toulouse

Pilote du dispositif : Corinne Regnier - 05 61 76 61 40

Mél : corinne.regnier@mutualite-mhg.fr

► **Les rhumatismes**

Arthrose, arthrite, polyarthrite rhumatoïde... Il n'est pas toujours facile de vivre avec des rhumatismes. Outre les traitements médicamenteux ou chirurgicaux, quelques règles d'hygiène de vie peuvent contribuer à prévenir, ou à mieux vivre avec.

◆ **Prenez votre temps et gérez votre stress**

Lorsque l'on souffre de rhumatismes, il est préférable de se mettre à l'écoute de son corps, de prendre son temps et de gérer son stress. Et cela, dès le réveil. La raideur matinale est un signe typique des

rhumatismes articulaires : au réveil, les articulations sont gonflées et plutôt douloureuses, presque verrouillées. Programmez votre réveil un quart d'heure plus tôt et commencez par faire de petits étirements, flexions et extensions des articulations avant de mettre un pied hors du lit. Ensuite, asseyez-vous au bord du lit et respirez profondément avant de vous lever doucement.

◆ Lutte contre l'embonpoint

Rien de pire pour les articulations que les kilos superflus. Si vous souffrez de rhumatismes, il faut soulager le plus possible vos articulations en réduisant un excédent de poids. Un régime équilibré, prescrit par votre médecin, devrait vous aider à perdre les quelques kilos qui pèsent sur vos articulations et sur votre silhouette. La pratique régulière d'un sport contribue aussi à prévenir les rhumatismes et l'embonpoint, à condition d'éviter les sports violents.

Aflar Midi-Pyrénées

05 61 32 27 21

CHU* Rangueil - Service de Rhumatologie - 31054 Toulouse

Aflar

08 10 42 02 42

(Association française de lutte anti-rhumatismale)

Hôpital de La Pitié - 75013 Paris

Mél : aflar@wanadoo.fr

www.aflar.org

► Les troubles de l'audition

Les troubles de l'audition sont fréquemment à l'origine d'un véritable isolement social. Chaque jour, le dialogue devient plus difficile avec l'entourage.

◆ Si vous entendez mal, ne vous isolez pas !

Des milliers de gens ont amélioré leur qualité de vie en utilisant des aides auditives. Une bonne audition favorise la communication. La plupart des personnes souffrant de pertes de l'audition ont intérêt à utiliser un appareil bilatéral (pour les deux oreilles). Il assure une meilleure orientation dans l'espace et permet de mieux distinguer les sons dans le bruit ambiant.

Si vous vous êtes procuré(e) un appareil auditif et que vous n'êtes pas satisfait(e), n'hésitez surtout pas à retourner consulter.

◆ Parlez-en à votre médecin traitant

Il vous orientera vers un médecin ORL, qui déterminera votre profil auditif en pratiquant un audiogramme et qui vous prescrira une aide auditive. L'audioprothésiste choisira avec vous l'aide auditive, l'adaptera et la réglera en fonction de vos besoins.

À noter

La sécurité sociale prend en charge une partie des frais sur prescription médicale. Un forfait annuel rembourse, sur présentation des justificatifs d'achat, les piles et les réparations. Votre audioprothésiste vous indiquera au cas par cas le montant des remboursements dont vous pourrez bénéficier.

◆ Des centres mutualistes pour tous

Ouvert à tous les assuré(e)s sociaux, le réseau national Audition Mutualiste dispense d'avance de frais, sur la part sécurité sociale et sur la part complémentaire (lorsque des conventions ont été signées avec les organismes). La différence reste à la charge de l'assuré(e).

Adresses des centres Audition Mutualiste sur :

www.auditionmutualiste.fr

www.mutualite31.fr/audition.php

► Les troubles de la vue

◆ La Dmla*, une maladie chronique

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une maladie qui altère la macula, une petite zone située au centre de la rétine responsable de l'acuité visuelle. La vision centrale s'altère progressivement et une tache noire apparaît qui se projette sur l'objet regardé. Le centre du champ visuel est brouillé et les détails perdus. La vision de près, en particulier la lecture, devient rapidement pénible, voire impossible.

► *Un dépistage précoce est essentiel*

Un traitement au laser ou la prise de certains médicaments permet de stabiliser les lésions. Mais aucune technique ne restaure une vision perdue. Il faut donc traiter suffisamment tôt. Les personnes atteintes peuvent mener une vie autonome grâce à des moyens de rééducation et des aides visuelles.

À noter

Si vous avez l'impression que les lignes droites ondulent ou se déforment, c'est le signe le plus évocateur d'un début de Dmla. Une consultation chez un ophtalmologiste s'impose.*

Une association pour vous soutenir :

Rétina France - 05 61 30 20 50

Soutient la recherche et donne des conseils pratiques et juridiques aux personnes atteintes de maladie de la vue.

2, chemin du Cabirol - CS 90062 - 31771 Colomiers

www.retina.fr - Mél : info@retina.fr

◆ Le glaucome : une maladie insidieuse

Vous ne ressentez aucune douleur, vous n'avez aucun trouble visuel. Et pourtant vous pouvez être atteint d'un glaucome. Cette maladie grave de la vision, qui s'accompagne en général d'une pression oculaire trop élevée, entraîne une destruction lente du nerf optique, pouvant aboutir à la perte totale de la vue.

Les causes premières du glaucome demeurent souvent inconnues mais des facteurs de risques ont été déterminés : l'âge, l'hérédité, la myopie sévère, des antécédents traumatiques oculaires, une hypertension artérielle.

Le glaucome à « angle fermé » se manifeste par l'apparition soudaine d'une douleur sourde et persistante, associée à des nausées et des troubles de la vision. C'est une urgence médicale, qui nécessite une intervention immédiate.

À noter

*Le glaucome n'est pas amélioré par un régime alimentaire spécifique.
Lire ou regarder un ordinateur ne l'aggrave pas.*

Comité de lutte contre le glaucome

www.leglaucome.fr

Cette association informe et sensibilise les patients et le public.

► L'activité physique : un moyen de préserver son capital santé

Avoir une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport ou des exercices complexes. C'est avant tout bouger suffisamment chaque jour.

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

La pratique d'une activité physique régulière permet de :

- Restaurer ou développer ses capacités fonctionnelles et entretenir ses capacités intellectuelles,
- Rester autonome,
- Optimiser sa qualité de vie.

C'est également un moyen de faire de nouvelles rencontres, de se divertir, de se sentir plus détendu(e) et d'améliorer la qualité de son sommeil.

En pratique

- L'activité physique est sans danger pour la plupart des individus.
- Il est préférable d'être actif tous les jours pour faire de l'activité physique une habitude.
- Plus vous êtes actif et plus vous en sentez les bienfaits.

- Augmentez graduellement vos activités et évitez d'en faire trop et de manière trop intense : le moindre mouvement est bénéfique pour la santé et pas uniquement les activités à grande dépense physique !
- Favorisez autant que possible les activités dans votre vie quotidienne (cumulez les tâches domestiques, prenez les escaliers, faites vos courses à pied, jardinez, etc.).
- La notion de plaisir est essentielle : il s'agit de pratiquer une activité afin de vous occuper de vous, de votre santé, de votre corps.

À noter

Il est recommandé aux personnes âgées de pratiquer chaque jour une activité physique d'intensité modérée, pendant 30 minutes environ.

L'idéal est de parvenir à faire :

Tous les jours → assouplissement → 5 à 20 minutes

3 à 7 jours par semaine → activité d'endurance → 30 minutes

2 à 3 jours par semaine → force et équilibre → 5 à 20 minutes

► **Activité physique :** **évaluez votre niveau d'engagement actuel**

Niveau 1 sujet sédentaire	Moins de 15 minutes par jour	<input type="checkbox"/>
Niveau 2 sujet non sédentaire	Moins de 30 minutes par jour	<input type="checkbox"/>
Niveau 3 sujet actif	30 minutes par jour	<input type="checkbox"/>
Niveau 4 sujet très actif	Plus de 30 minutes par jour	<input type="checkbox"/>

► **Suivant votre niveau, essayez d'évoluer**

- de inactif à actif
- de irrégulier à régulier
- de régulier à encore plus régulier
- de plus régulier à l'optimisation de votre performance sans vous blesser

Quelques exercices

► **Respectez la règle des trois R**

La pratique d'une activité physique doit être **Raisonnée** (avis médical préalable, exercice modéré et prolongé), **Régulière** et **Raisonnée** (commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la pratique).

L'activité physique est caractérisée par quatre paramètres :

- **nature** (endurance, force, assouplissement)
- **intensité** (niveau d'effort)
- **durée** (temps)
- **fréquence** (périodicité, nombre de fois)

▷ Exercices d'endurance

Activités soutenues qui augmentent la température corporelle et et font respirer profondément.

◆ Bénéfices

- Gain d'énergie
- Amélioration du fonctionnement du cœur, des poumons et de la circulation sanguine
- Maintien de l'activité pendant des périodes soutenues

◆ Quels types d'activités ?

- Marche,
- Course à pied,
- Vélo,
- Randonnées pédestres,
- Natation,
- Danse,
- Ski de fond, raquettes...

◆ **Comment faire ?**

- Pratiquer au moins 10 minutes consécutives de marche
- Fréquence selon votre niveau (cf. page 94) :

Niveau 1	3 fois par semaine
Niveau 2	4 fois par semaine
Niveau 3	5 fois par semaine
Niveau 4	7 fois par semaine

- Commencez par 10 minutes et augmentez progressivement en fonction de votre niveau de condition physique (objectif : atteindre 30 minutes, avec possibilité de faire 3 fois 10 minutes).
- Passez d'une intensité faible à modérée à mesure que vous sentez vos progrès.

◆ **Conseils pratiques**

- Pratiquez vos exercices dans des vêtements et des chaussures confortables.
- Pensez à vous hydrater régulièrement pendant votre pratique.
- Étirez-vous après avoir fini vos efforts.

► Exercices d'équilibre

Activités de contrôle des informations visuelles, tactiles, proprioceptives et motrices afin de coordonner les gestes.

◆ Bénéfices

- Améliorer la posture et le contrôle du mouvement.
- Diminuer le risque de chute (contrôler les informations visuelles, tactiles, motrices).
- Apprendre à se relever.

◆ Quels types d'activités ?

- Marcher un pied devant l'autre, sur les talons, sur les pointes de pieds et sur différentes surfaces,
- Se tenir sur une jambe,
- Monter les escaliers, enjamber un obstacle,
- Effectuer des demi-tours ou tours complets.

◆ Comment faire ?

Exercice 1 : Sur deux pieds

Maintenir l'équilibre debout, pieds joints (nus), sur sol dur puis sur tapis :
Tête droite : les yeux ouverts puis fermés
Tête en arrière : les yeux ouverts puis fermés

Exercice 2 : Sur un pied (si vous vous en sentez capable !)

Maintenir l'équilibre debout, sur un pied (nu), sur sol dur, les yeux ouverts puis fermés.

- Fréquence : 2 à 3 fois par semaine selon votre niveau. En fonction de votre niveau, réalisez les exercices avec ou sans appui et gardez la posture décrite pendant le temps donné.
- Intensité : faible à modérée.

Niveau 1	avec appui, 5 secondes
Niveau 2	avec appui, 10 secondes
Niveau 3	sans appui, 5 secondes
Niveau 4	sans appui, 10 secondes

◆ **Conseils pratiques**

- Réaliser les exercices dans un lieu sécurisé, sans obstacle.
- Ne pas faire les exercices les yeux fermés si vous ne parvenez pas à les faire les yeux ouverts.
- Ne pas faire les exercices la tête en arrière si vous ne parvenez pas à les faire la tête droite.
- Pensez à changer de jambe.

► Exercices d'assouplissement

Activités de type étirement et mobilisation articulaire.

◆ Bénéfices

- Posture améliorée
- Maintien de l'agilité
- Relaxation mentale et physique
- Meilleure connaissance de son corps
- Réduction des douleurs et tensions musculaires

◆ Quels types d'activités ?

► *Mobilisation articulaire (cou, épaules, poignets, mains)*

Exercice 1 : Le cou

Rotation du menton vers l'avant (répétez 2 fois)

Rotation de la tête en demi-cercle (répétez 2 fois)

Exercice 2 : Les épaules

Haussez les épaules et baissez-les lentement (répétez 10 fois)

Roulez les épaules vers l'avant puis vers l'arrière (répétez 10 fois)

Exercice 3 : Les poignets

Décrivez des cercles, poings fermés ou ouverts (répétez 10 fois)

Exercice 4 : Les mains

Serrez fortement les poings puis ouvrez-les en extension complète et restez 10 secondes dans chaque position (répétez 3 fois).

▶ *Étirement des principaux muscles (bras, avant-bras, cuisses, fessiers, mollets)*

Exercice 1 : Les biceps

Allongé(e) sur le côté, placez votre bras contre le lit (vous de profil). En gardant votre main légèrement sous le niveau de l'épaule, faites pivoter votre corps sur le côté sans décoller l'épaule du lit.

Exercice 2 : Les triceps

Placez votre bras devant vous et amenez-le au dessus de votre tête. Pliez le coude, comme pour vous caresser le dos.

Exercice 3 : Les avant-bras

Placez votre bras droit devant vous, paume vers le bas. Étendez la main et pointez les doigts vers le plafond.

Exercice 4 : Les fessiers

En position debout ou assise, posez la cheville gauche juste au dessus du genou droit. Abaissez le genou gauche : la jambe pliée se retrouve à l'horizontal.

Exercice 5 : Les quadriceps

En position debout ou allongée, saisissez votre jambe au niveau de la cheville et levez-la vers l'arrière de façon à ramener votre pied près de vos fesses. Poussez le genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une tension vers l'avant de la cuisse.

Exercice 6 : Les ischios-jambiers

Assis(e) bien droit(e), tendez une jambe devant vous et gardez l'autre fléchie. Pointez vos orteils vers vous. Penchez le torse vers l'avant en essayant d'attraper vos orteils.

◆ Conseils pratiques

1. Prenez une grande inspiration.
2. Mettez-vous doucement en position d'étirement en expirant.
3. Maintenez l'étirement en vous assurant que vous êtes à l'aise dans cette position tout en sentant une certaine tension.
4. N'oubliez pas de respirer profondément.
5. Maintenez l'étirement jusqu'à ce que vous vous sentiez capable de vous étirer encore un peu, mais ne vous étirez pas davantage.
6. Prenez une grande inspiration.
7. Ramenez la partie du corps étirée à la position de départ tout en expirant.
8. Détendez le muscle ou le groupe de muscles en question pendant 30 à 60 secondes.
9. Répétez l'étirement au besoin.

À pratiquer tous les jours, selon votre niveau, pendant :

Niveau 1	5 minutes (1-3 exercices)
Niveau 2	10 minutes (3-5 exercices)
Niveau 3	15 minutes (6-8 exercices)
Niveau 4	20 minutes (8-10 exercices)

► Exercices de renforcement musculaire

Répétition de mouvements de résistance avec ou sans charge.

◆ Bénéfices

- Renforce les muscles et l'ossature
- Améliore la posture
- Améliore le contrôle du mouvement
- Diminue le risque de chute

◆ Quels types d'activités ?

► *Travail de renforcement des membres supérieurs (doigts, bras, abdominaux)*

Exercice 1 : Les doigts

Pétrissez une balle en mousse et écrasez-la le plus possible (vous pouvez utiliser un foulard si vous n'avez pas de balle en mousse).

Exercice 2 : Les bras

Prenez une petite bouteille d'eau à moitié remplie. Assis(e) sur une chaise, bras tendu, faites des rotations avec la main en amenant le goulot vers le haut puis vers le bas.

Exercice 3 : Les abdominaux

Couché(e) sur le dos, inspirez lentement afin de distendre l'abdomen. Expirez par la bouche en contractant les abdominaux.

▶ *Travail de renforcement des membres inférieurs (fessiers, cuisses, adducteurs, mollets)*

Exercice 1 : Les fessiers

Debout, tenez-vous en appui sur la jambe droite en vous appuyant contre un mur (bras droit en position perpendiculaire par rapport au mur), faites basculer la jambe gauche vers l'extérieur en soufflant puis laissez-la revenir en inspirant. Changez de jambe.

Exercice 2 : Les cuisses

1. Assis(e) sur une chaise le dos en appui, posez le pied sur un petit tabouret (plus bas que la chaise). Contractez la cuisse et mettez-la dans le vide en maintenant cette position suivant votre niveau. Pensez toujours à bien respirer pendant que vous maintenez la jambe tendue. Reposez le pied sur le tabouret, respirez et détendez la cuisse.
2. Levez-vous et asseyez-vous plusieurs fois suivant votre niveau sur une chaise. Vous avez la possibilité de vous aider de vos bras pour commencer.

Exercice 3 : Les adducteurs

Assis(e) sur une chaise, pressez un ballon ou un coussin placé entre les genoux.

Exercice 4 : Les mollets

Debout avec un appui, mettez-vous sur la pointe des pieds puis redescendez.

◆ **Conseils pratiques**

2 à 3 fois par semaine, répétez chaque exercice :

Niveau 1	Faire 1 à 2 séries de 5 à 10 répétitions (c'est-à-dire 1 à 2 fois 5 à 10 mouvements)
Niveau 2	Faire 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions
Niveau 3	Faire 1 à 2 séries de 15 à 20 répétitions
Niveau 4	Faire 1 à 2 séries de 10 à 15 répétitions avec charge

Vous pouvez alterner ces exercices avec des exercices d'endurance.

► Bien manger au quotidien

Avec l'âge, le corps change. Après 60 ans, la masse musculaire tend à diminuer, la masse grasse augmente et la quantité d'eau de l'organisme s'appauvrit. Celui-ci absorbe moins bien les protéines, principaux constituants des muscles, ainsi que le calcium et la vitamine D. En mangeant correctement, vous limitez la fonte de vos muscles, vous gardez des os solides et maintenez en bon état votre système de défense immunitaire ainsi que votre peau. Bilan : moins de chutes, de fractures et d'infections et une meilleure cicatrisation des plaies !

L'équilibre alimentaire

► Les grandes règles

- Adapter sa consommation à ses besoins
- Répartir la ration quotidienne. Quels que soient les activités et le mode de vie, maintenir un rythme alimentaire de trois repas par jour. Y ajouter un goûter ou une collation permet de bien répartir les apports dans la journée.
- Il est également important de se peser régulièrement, le poids étant un indicateur majeur de votre état de santé.
- La ration alimentaire journalière doit être équilibrée (quantité et qualité), diversifiée et variée (voir encadré).

À noter

Il existe sept catégories d'aliments :

1. *Les viandes, poissons et œufs (riches en protéines, lipides, fer et vitamine B)*

2. *Les produits laitiers (riches en calcium, protéines animales, vitamines A et D)*
3. *Les céréales et légumineuses - féculents - (riches en glucides complexes, protéines végétales, minéraux, vitamines, fibres)*
4. *Les légumes verts et les fruits (riches en eau, minéraux, vitamines, glucides simples, fibres)*
5. *Les matières grasses (riches en lipides, vitamines liposolubles A, D, E et K)*
6. *Les produits sucrés*
7. *Les boissons*

Alimentation diversifiée : chaque jour, vous devez consommer des aliments pris dans chacun des sept groupes.

Alimentation variée : chaque jour, vous devez consommer des aliments différents pris dans un même groupe.

► Quelques repères

- Des fruits et des légumes : **au moins 5 fois par jour**
Crus, cuits, en jus, frais ou surgelés
- Des produits laitiers : **3 ou 4 fois par jour**
Lait, yaourt, fromage, fromage frais... en les variant
- De la viande, du poisson ou des œufs : **1 à 2 fois par jour**
En essayant de manger du poisson 2 fois par semaine
- Du pain, des féculents ou des légumes secs : **à chaque repas selon l'appétit**
- Des matières grasses : **en petites quantités**

- Des produits sucrés : **sans excès, de préférence pendant les repas**

Si votre taux de sucre est un peu élevé, consommez avec modération et plutôt à la fin des repas, gâteaux ou sucreries. Là encore, une activité physique régulière est conseillée !

- Du sel : **à limiter sans pour autant le supprimer**
- Et de l'eau...

Apprenez à boire sans avoir soif ! N'hésitez pas à varier : café, thé ou tisanes, jus de fruits, bouillons ou soupes de légumes.

► Le saviez-vous ?

- **100 g de viande, c'est autant de protéines que :**

100g de jambon
ou 100g de poisson
ou 2 œufs
ou ½ litre de lait
ou 70 g d'emmental.

- **1 yaourt, c'est autant de calcium que :**

une pincée d'emmental râpé
ou 1 part de camembert
ou 1 ramequin de fromage blanc
ou 1 verre de lait
ou 1 cuillère à soupe de lait en poudre.

► Des idées reçues...

- Pains et féculents ne font pas grossir en eux-mêmes. C'est souvent la façon dont on les prépare qui augmente énormément l'apport calorique : pain beurré, frites ou pommes de terre sautées, pâtes à la crème et aux lardons...
- Beurre et crème : riches en graisses. Ils ne sont pas considérés comme des produits laitiers mais comme des matières grasses. Ils n'apportent pas de calcium.
- Demi écrémé, écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium. Seule la quantité des matières grasses change.

► Erreurs alimentaires fréquentes

- Apport énergétique excessif (sédentarité) ou déséquilibré
- Déficits en minéraux et vitamines
- Insuffisance en fibres et en eau
- Excès de sel
- Mauvaise répartition des repas, monotonie
- Ambiance néfaste (télévision)

► Astuces pour les petits budgets

- Achetez des aliments déshydratés. Potages, purée en flocons, lait en poudre, etc. D'un prix modéré et moins lourds à porter, ils se conservent plus longtemps. Ajoutez-y un peu de crème ou de beurre pour rehausser le goût.

- Utilisez les restes du repas précédent (viande, légumes, pâtes ou riz) : revenus à la poêle, en salade, en soupe, en quiches ou en omelette, ils permettent des préparations toutes simples et évitent de jeter.
- Privilégiez les soupes pour compléter vos besoins en eau et faites le plein de vitamines. N'hésitez pas à y ajouter des pâtes ou des pommes de terre, du fromage ou du lait, pour en faire un plat complet !

Des restaurants pour les seniors

Il est également possible de se restaurer à l'extérieur de manière variée, équilibrée, conviviale et à petit prix. Retrouvez la liste de ces établissements page 184 dans la rubrique « Je ne me fais pas à manger ».

Le portage de repas à domicile

Qu'elle soit ponctuelle ou quotidienne, la livraison de repas à domicile vous permet de conserver une alimentation saine et adaptée à votre régime ou vos habitudes alimentaires spécifiques. Pour en savoir plus sur cette prestation, voir page 183, rubrique « Je ne me fais pas à manger ».

► Pour améliorer sa mémoire

Votre mémoire vous joue des tours et commence à vous inquiéter ? Pas de panique ! Il s'agit sans doute des effets de l'âge sur la mémoire. Car tout comme notre corps, notre mémoire se modifie avec l'âge.

Le vieillissement normal n'entraîne pas une baisse généralisée de la mémoire. Se rappeler facilement de souvenirs très anciens mais avoir des difficultés à apprendre de nouvelles choses. Reconnaître quelqu'un dans la rue, se souvenir de nombreux détails relatifs à cette personne mais ne pas retrouver son nom... Tout cela fait partie du vieillissement normal et n'empêche pas de vivre de façon autonome.

Facteurs aggravants

Plusieurs facteurs peuvent accentuer les troubles de la mémoire ou les provoquer :

- l'âge, la fatigue, les troubles du sommeil,
- des maladies chroniques comme l'insuffisance respiratoire ou cardiaque, l'hypertension artérielle ou un diabète mal équilibré, l'apnée du sommeil,
- des modifications de l'humeur : stress, anxiété, dépression,
- des changements de l'environnement.

Des mesures très simples peuvent être mises en œuvre pour vous permettre d'améliorer votre quotidien et faire face à ces difficultés.

Conseils

- ▶ **Acceptez que votre mémoire n'est pas infallible est un bon début.** Mieux encore, avoir une idée assez juste de ce que vous avez tendance à oublier devrait vous inciter à utiliser un moyen efficace pour y remédier.
- ▶ **Quand on vieillit, on est plus facilement distrait(e).** Par conséquent, pour bien enregistrer une information, il devient nécessaire de faire un effort et de se dire consciemment « il faut que je fasse attention ».
 - Donnez-vous du temps pour prendre connaissance d'une information que vous voulez retenir. Ainsi, lorsque vous laissez votre voiture sur un stationnement dans un centre commercial, prenez une ou deux minutes pour trouver un point de repère qui vous servira de guide. S'il s'agit d'une enseigne avec une lettre ou un chiffre, faites une association qui vous est familière. Si vous êtes stationné(e) dans l'allée « C » du parking du supermarché, vous pouvez penser au prénom d'un proche, « Charles », par exemple.
 - Prendre le temps, c'est aussi faire répéter une information que l'on n'a pas bien saisie ou noter tout de suite une information que l'on juge importante. Attention toutefois à ne pas tout marquer, ni tout noter, ce qui provoquerait l'effet inverse ! Faire des liens entre ce que l'on sait déjà et une information nouvelle augmente les chances de s'en souvenir plus tard. Par exemple, votre nouveau voisin s'appelle « Jacques », comme votre neveu. Cette simple association sera bénéfique. Si vous assistez à une conférence sur un sujet dont vous avez

déjà entendu parler, vous ferez plus de liens et retiendrez mieux le contenu de la présentation. Le fait d'organiser l'information que l'on veut retenir augmente les chances de la retrouver quand c'est nécessaire.

- ▶ **Pour retenir votre liste d'épicerie**, il vaut mieux regrouper les articles selon leur catégorie (produits laitiers, fruits, légumes, etc.). Une fois dans le magasin, la vue des différents rayons vous aidera à récupérer les articles de votre liste. Autre moyen pour retenir une information nouvelle : l'associer à une image. Par exemple, vous désirez retenir le nom d'un vin que vous avez apprécié et qui s'appelle « L'Orpailleur ». En premier lieu, décomposez le mot en plusieurs syllabes. Ensuite, essayez de former des images : un lingot d'or, un tas de paille et un cadran qui indique l'heure. Finalement, reliez ces trois images dans une même scène. Le fait d'avoir réalisé cet exercice vous aidera à vous en souvenir.
- ▶ **Se souvenir de ce que l'on sait**. Vous ne savez plus du tout où vous avez rangé vos ciseaux. Essayez de vous rappeler en quelle circonstance vous les avez utilisés la dernière fois. Dans quelle pièce de la maison étiez-vous ? Était-ce le matin ou le soir ? Était-ce pour faire de la couture ou ouvrir un colis ? Le fait de reconstituer le contexte peut vous aider à retrouver une information.
- ▶ **Conservez une bonne hygiène de vie** en préservant votre sommeil, en luttant contre le stress et l'anxiété. L'exercice physique régulier a un effet positif sur la mémoire. Une alimentation équilibrée et des moments de détente sont également essentiels.

► À ne pas faire !

- Apprendre par cœur
- Effectuer des activités monotones, sans plaisir

► Que retenir ?

- Faire attention, se concentrer
- Faire une seule chose à la fois
- Se détendre, savoir se relaxer
- Bien dormir
- Faire à son rythme

Toute activité intellectuelle qui vous procurera plaisir, distraction et échange sera bénéfique et améliorera votre attention.

En résumé

On ne perd pas la mémoire en vieillissant, elle devient seulement un peu capricieuse. Vous disposez de divers outils pour améliorer votre mémoire ; ils seront d'autant plus efficaces que vous les appliquerez régulièrement. Demeurer actif intellectuellement, avoir des projets, rencontrer des gens, s'impliquer dans son milieu et se sentir utile contribue à maintenir une bonne mémoire. Si vos oublis deviennent fréquents ou importants, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Pour toute précision, contactez :

L'Hôpital de jour d'évaluation des fragilités

05 61 77 79 29

Hôpital La Grave - Place Lange - TSA 60033

31059 Toulouse Cedex 9

www.ensembleprevenonsladependance.fr

