



Fiche synthèse

MODULE 1 Mon âge face aux idées reçues

Obj : Echanger autour des représentations de l'avancée en âge et du Bien Vieillir

Les séniors aujourd'hui

Les représentations des séniors dans la société ont beaucoup évolué et sont très hétérogènes. Ce sont des personnes plus différentes les unes des les autres dans le grand âge, qu'à n'importe quelle autre époque de la vie.

Quel que soit le nom qu'on leur donne, le fait est que les seniors prennent de plus en plus d'importance dans la société.

Les seniors sont de plus en plus actifs et indispensables à la société.

Idées reçues ou réalités ?

Idées reçues

Etre vieux, c'est être malade, dépendant et sénile.

Les gènes contrôlent la vie et influent majoritairement sur le bon ou mauvais vieillissement.

Après un certain âge, on ne peut plus apprendre.

Etre vieux signifie ne plus diriger sa vie, ni être productif et être une charge.

Il est trop tard pour agir.

Réalité

Les personnes âgées sont en bonne santé en général.

70% du vieillissement est lié à nos comportements et nos habitudes de vie contre 30% à l'hérédité.

On peut apprendre à tout âge.

Le vieillissement réussi (sans incapacité) progresse de plus en plus en France.

Prévention et changements de comportements sont efficaces même aux grands âges.

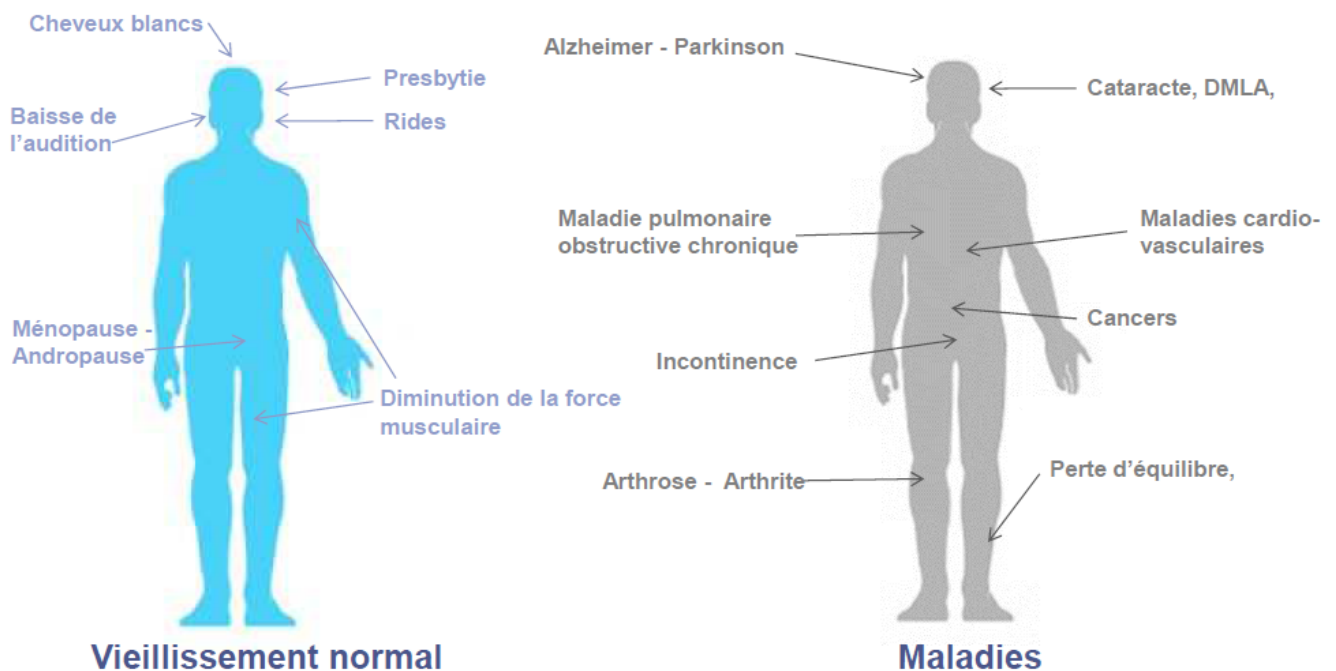
MODULE 1 Mon âge face aux idées reçues

A quel âge est-on vieux ?

Il est important de bien noter que le vieillissement n'est pas une question d'âge. Il n'est pas le même pour tous ni synonyme de maladies ou de déclin. Le vieillissement c'est **une phase du cycle de la vie** :

- une action du temps sur la personne : physique, psychique, affective, spirituelle, ...
- c'est une modification d'état

Un vieillissement normal est un vieillissement avec des atteintes considérées comme physiologiques, **liées à l'âge mais sans pathologies bien définies**.



Pour conclure, il existe "3 modes évolutifs du vieillissement" :

- Le vieillissement accompagné de maladies
- Le vieillissement habituel accompagné d'une usure normale de certaines fonctions, sans maladies définies
- Le vieillissement "réussi" qui présente une absence ou une usure minimale des fonctions.

Ce dernier mode concerne jusqu'à 1/3 des personnes et cette aptitude peut s'acquérir à tout âge". (Drs John W. Rowe et Robert L. Kahn)

Fiche synthèse

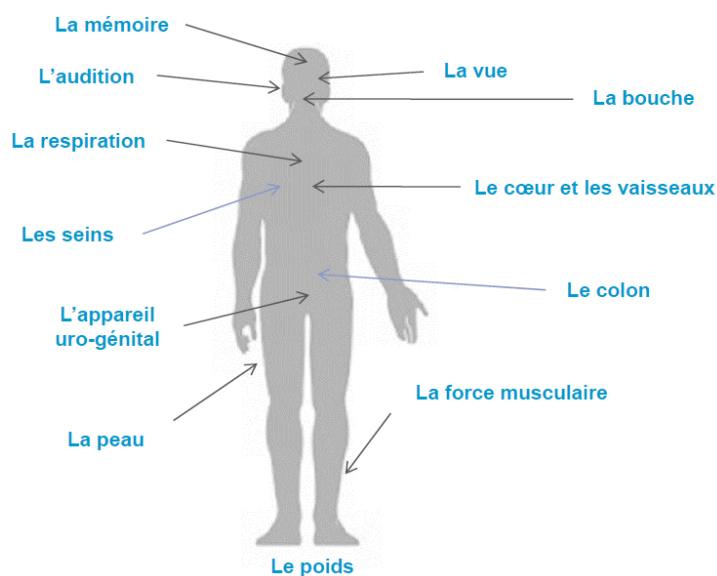
MODULE 2 Ma santé, agir tant qu'il est temps

Obj : Connaître les dépistages et les bilans à réaliser pour prendre soin de sa santé, améliorer l'observance de ses traitements

Dépistages et bilans

Il est important de faire des contrôles réguliers au niveau de sa santé car le vieillissement entraîne une altération de certaines fonctions du corps. Le médecin traitant est la porte d'entrée idéale pour cela. Il pourra vous informer et vous orienter au besoin vers un parcours de soin.

- **A surveiller régulièrement avec son médecin traitant** : poids, taille, tension, vue, audition, réflexes et calendrier vaccinal...
- En fonction de vos antécédents familiaux et personnels, votre médecin traitant pourra vous donner des recommandations particulières.
- Profiter également de toutes les journées dédiées à la santé et aux dépistages qui sont organisées chaque année en France.



A PARTIR DE 50 ANS	QUELLE FRÉQUENCE
Contrôle bucco-dentaire	Tous les ans (même avant 50 ans)
Contrôle de la vue	Tous les ans
Test de dépistage du cancer colorectal	Tous les 2 ans
Mammographie	Tous les 2 ans
Bilan cardio-vasculaire	Tous les 3 ans
Frottis cervico-vaginal	Tous les 3 ans
A PARTIR DE 60 ANS	QUELLE FRÉQUENCE
Audition	Tous les 2 ans

MODULE 2 Ma santé, agir tant qu'il est temps

Les médicaments

Préserver sa santé est essentiel mais il est également très important d'utiliser les médicaments en respectant leur posologie et de bien observer son traitement. Les médicaments sont indispensables à notre santé et nous protègent mais **leur usage n'est pas anodin.**

Les règles du bon usage des médicaments

- Chaque traitement correspond à un cas particulier.
- Indiquez à votre médecin et à votre pharmacien les médicaments que vous prenez.
- Respectez la prescription.
- Restez attentif aux effets secondaires éventuels.
- Apprenez à repérer la « Dénomination commune internationale » DCI.

La dénomination commune internationale est le nom d'une substance active pharmacologique défini par l'Organisation Mondiale de la Santé. C'est le nom commercial, conçu pour être utilisable sans ambiguïté dans la plupart des langues (exemple : paracétamol).

- Ne prenez pas les médicaments périmés ou non utilisés d'un précédent traitement ou donnés par un proche.
- Ne jetez pas les médicaments non utilisés à la poubelle. Rapportez-les (périmés ou non) à la pharmacie.
- Optez pour une automédication responsable. Demandez conseil à votre pharmacien.

<http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>



La vaccination

La vaccination est le moyen de prévention le plus efficace aujourd'hui pour lutter contre certaines maladies infectieuses. Pensez à **tenir à jour les rappels** de tous les vaccins pratiqués tout au long de la vie :

A PARTIR DE 65 ANS	QUELLE FRÉQUENCE
Diphtérie – Tétanos - Poliomyélite	Rappel à 65 ans, puis tous les 10 ans
Grippe	Tous les ans
Zona	Une dose unique entre 65 et 74 ans
Coqueluche	Une dose unique à conseiller aux grands-parents qui gardent leurs petits enfants de – 6 mois

Fiche synthèse

MODULE 3 Nutrition, la bonne attitude

Obj : Identifier des moyens d'action pour privilégier une alimentation variée et équilibrée

Les 9 repères



1 à 2 fois par jour

- Crus ou cuits
- Frais, surgelés ou en conserve



A limiter

- Pas plus de 6 g de sel par jour pour un adulte



A volonté, pendant et entre les repas

- L'eau du robinet ou en bouteille



A chaque repas

- Le pain, les pâtes
- Les céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle...)
- Les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...)



Au moins 5 par jour

- À chaque repas
- Crus ou cuits
- Frais, surgelés, ou en conserve



4 par jour

- Yaourt, lait, fromage blanc et fromages
- ⚠️ Crème, beurre, crèmes desserts ne sont pas des produits laitiers



À limiter

- Les MG que l'on ajoute (beurre, crème,...)
- Les MG cachées (viennoiseries, glaces, charcuterie,...)



À limiter

- Les produits sucrés
- Les boissons sucrées



Au moins 1 fois par jour

- Au moins l'équivalent de 30 minutes d'activité physique

La répartition des apports journaliers

Il est recommandé de prendre **3 à 4 repas par jour** et de répartir la totalité des prises alimentaires de la manière suivante :

- le petit déjeuner 20-25%,
- le déjeuner 40%,
- le dîner 35%,
- la collation ou le goûter 5 %.

L'équilibre alimentaire ne se construit ni sur un repas, ni sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours, voire une semaine.

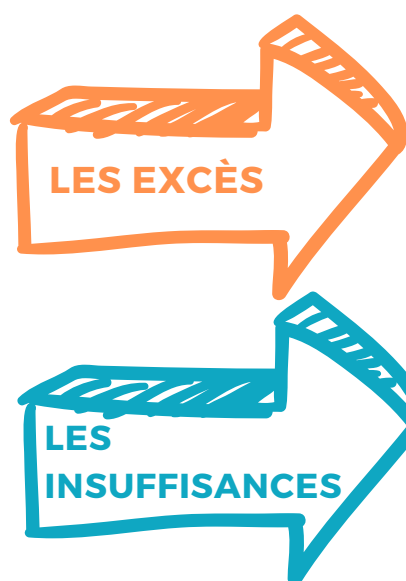
Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle.

Un excès peut être compensé avec des repas plus légers par la suite. Sans oublier de bouger pour éliminer.

MODULE 3 Nutrition, la bonne attitude

Le lien entre alimentation et santé

Nos choix alimentaires interviennent sur notre santé. Une alimentation équilibrée protège et renforce la santé, les déséquilibres augmentent les risques de maladies.



Obésité, maladies cardiovasculaires, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, athérosclérose, diabète, caries, cancers, douleurs articulaires dues au surpoids

Dénutrition, immunité défaillante, ostéoporose, fonte musculaire, altération de la mémoire, troubles de l'humeur, dépression, maladies digestives

Ainsi, manger équilibré et en quantités suffisantes contribuent à prévenir certaines maladies.

- Les maladies cardiovasculaires ➤ Réduisez les graisses d'origine animale, privilégiez les matières grasses d'origine végétale, mangez du poisson (Oméga 3)
- L'hypertension artérielle ➤ Limitez le sel et les graisses animales, surveillez votre poids et pratiquez une activité physique
- Le diabète ➤ Surveillez votre consommation de sucres à absorption rapide (pâtisseries, friandises) et votre poids
- L'ostéoporose ➤ Augmentez vos apports en calcium (produits laitiers, certaines eaux minérales) et en vitamines D
- Certains cancers ➤ Une consommation importante de fruits et légumes réduit le risque de cancer digestif

Avec l'âge, il est fréquent de perdre l'appétit, il arrive de sauter des repas, de manger peu et donc de perdre du poids. Mais **trop maigrir peut être dangereux pour la santé.**

Pour aller plus loin : <https://www.mangerbouger.fr/>

Fiche synthèse

MODULE 4 L'équilibre en bougeant

Obj : Identifier les moyens d'agir sur soi-même afin de maintenir ou améliorer sa condition physique et de limiter le risque de chute

Les activités physiques au quotidien

L'activité physique correspond à tous les mouvements réalisés lors de la journée qui entraînent une **dépense d'énergie** supérieure à celle du repos en sollicitant le maximum de muscles.

Temps minimum recommandé/jour	Intensité	Activités
45 min	Faible (marche lente)	Laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque, ...
30 min	Modéré (marche rapide)	Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager, ...
20 min	Elevée (marche sportive)	Bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat, ...

Il faut bien distinguer l'activité physique de l'activité sportive qui fait partie des activités de loisirs et qui se pratique selon des règles. Les bonnes conditions pour pratiquer un sport sont : une consultation médicale, un entraînement progressif, de la régularité pour obtenir des bénéfices, une activité adaptée à votre niveau (seul ou en groupe), un bon équipement. N'oubliez pas de **boire régulièrement avant, pendant et après l'effort** et de prendre plaisir à pratiquer votre activité.

L'activité physique et la santé

Les bénéfices de l'activité-physique sur la santé sont nombreux :

- un **facteur protecteur de santé** (cardiovasculaire, obésité...)
- un **repère nutritionnel** (au minimum 30 min d'activité physique par jour)
- la **prévention des chutes** (travail de l'équilibre)
- **amélioration des fonctions intellectuelles et de la vie sociale**

MODULE 4 L'équilibre en bougeant

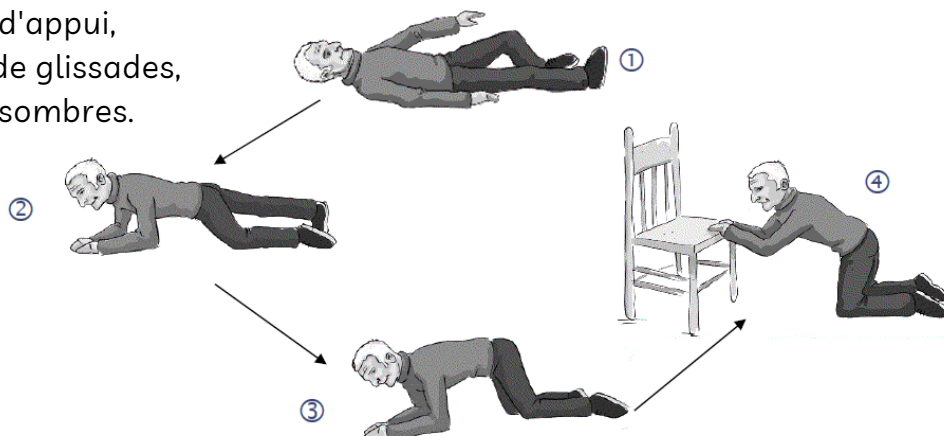
La prévention des chutes

Il existe 4 moyens de prévenir les chutes :

- **Maintenir une activité physique** : il est essentiel de consulter votre médecin traitant avant toute reprise d'activité physique
- **Adopter une alimentation saine et équilibrée** : les repas doivent être riches en calcium, en protéines, en vitamines, sans oublier de boire suffisamment
- **Améliorer l'observance de ses traitements médicaux**
- **Aménager son habitat pour faciliter ses déplacements en toute sécurité** : 81% des chutes se produisent au domicile dont 46% dans la salle de bain, 18% dans la salle de séjour et 17% dans la chambre. Vous pouvez aménager votre habitat en suivant ces 4 grands principes :
 - éliminez les obstacles,
 - prévoyez des points d'appui,
 - éliminez les risques de glissades,
 - éclairez les endroits sombres.

Se relever après une chute

Avant tout : prendre son temps, se rassurer, se toucher et faire les mouvements très lentement. Ne pas risquer de rechuter dans la précipitation.



Exercices pratiques

EXERCICE 1

Mouvement latéral dos au mur :

1. Passer la jambe gauche derrière la droite puis remettre la jambe droite à côté
2. Passer la jambe gauche devant la droite puis remettre la jambe droite à côté

Recommencer une dizaine de fois

EXERCICE 2

Avec une chaise :

1. Se tenir avec une main au dossier de la chaise
2. Lever un pied au niveau du genou et compter jusqu'à 10
3. Faire l'exercice avec l'autre jambe

Recommencer plusieurs fois, on peut lâcher la chaise si on est à l'aise

EXERCICE 3

Avec une chaise :

1. Se tenir avec une main au dossier de la chaise
2. Plier une jambe, le talon sur la face interne du genou opposé de la jambe d'appui, bras relâchés
3. Fermer les yeux, tenir 5 secondes, changer de jambe

EXERCICE 4

Près d'un mur (à 10 cm), pied joint :

1. Monter sur la pointe des pieds
2. Reposer les pieds au sol
3. Soulever l'avant des pieds et des orteils

Recommencer cet exercice 10x

EXERCICE 5

Se munir d'un verre d'eau plein à ras bord :

1. Se déplacer sur un parcours avec le verre à la main sans en renverser
2. Refaire le parcours de plus en plus vite

EXERCICE 6

Avec une chaise :

1. Placer une chaise contre le mur
2. Faire 5 à 10 flexions assis/debout (venez vous asseoir), bras en croix sur la poitrine

Fiche
synthèse
4

Fiche synthèse

MODULE 5 Bien dans sa tête

Obj : Identifier les activités favorisant le bien-être

Bien-être mental

De nombreuses études ont montré que les personnes âgées les plus en forme sont celles qui restent actives sur le plan cognitif. Même si il est vrai qu'avec l'âge le cerveau devient moins performant, cela n'est pas une fatalité. Le cerveau est capable de s'adapter pour combler ses faiblesses. Il s'adapte lorsqu'il est dans de bonnes conditions. Ainsi, **certaines activités vont être favorables** à nos capacités intellectuelles :

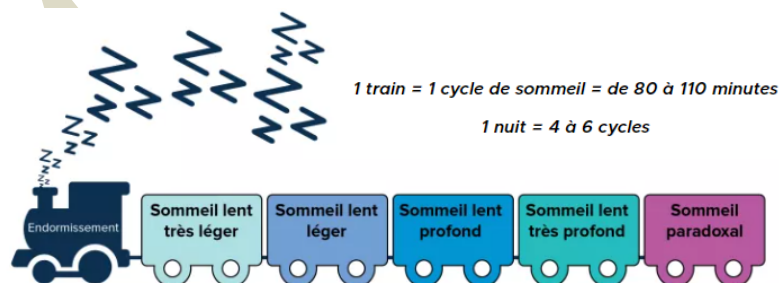
- des activités stimulantes
- adopter un mode de vie actif
- entretenir de bonnes relations avec les autres et avoir un support social
- l'alimentation
- s'adapter au stress

Les **activités intellectuelles** ont des effets bénéfiques sur :

- Image positive de soi,
- Estime de soi
- Aptitudes intellectuelles
- Mémoire
- Lien social

Pour conserver une bonne qualité de vie, il est important d'avoir **un sommeil de qualité**.

Chacun son rythme : petit ou gros dormeur, couché tard ou levé tôt.
Le sommeil se modifie à chaque étape de la vie.
Connaître son sommeil pour s'adapter à ses nouveaux besoins.



Afin de lutter contre les troubles du sommeil (insomnie, syndrome d'apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos) voici quelques pistes :

- maintenir des activités régulières
- s'exposer à la lumière naturelle
- une chambre tempérée (<18°C)
- Des repas légers en soirée, mais contenant des sucres lents

MODULE 5 Bien dans sa tête

Le **lien social** est un facteur important.

Mais comment garder contact ?

Voici quelques sites à explorer :

www.pourbienvieillir.fr

www.onvasortir.com

www.copainsdavant.linternaute.com

Vous n'avez pas accès à internet ?

Il existe sur le territoire des Espaces Publics Numériques (EPN) et vous pouvez aussi faire appel à votre entourage.

N'hésitez pas également à vous rapprocher de votre mairie et du CCAS.

Exercices de relaxation et auto-massage

Massage de l'épaule



Massage du cuir chevelu



Respiration abdominale/ventrale
(gonfler le ventre en inspirant)

Respiration inversée (creuser le ventre en inspirant)

Massage des mains et des pieds



Une bonne santé mentale

les facteurs ayant une action sur le bien-être et la santé mentale, aidant à conserver et même à développer son autonomie :

- Conserver une bonne estime de soi
- Garder une identité positive
- Entretenir des relations affectives
- Lutter contre l'isolement et la solitude, rester engagé dans la société
- Conserver le contrôle sur sa vie et maintenir un degré d'autonomie satisfaisant, conserver la maîtrise et la responsabilité des événements
- Savoir s'adapter

Fiche synthèse

MODULE 6.1 Un chez moi adapté, un chez moi adopté !

Obj : Identifier les moyens de limiter les risques de chute à domicile

Identifier les situations à risque

Lorsque l'on vit depuis longtemps dans le même logement, on ne voit plus les situations qui pourtant sont dangereuses ou qui peuvent le devenir lorsque l'on vieillit. De manière générale, les risques de chutes peuvent se répartir en plusieurs groupes (plusieurs types) :

- **risques liés à la présence d'obstacles** : vos tapis sont-ils fixés au sol ? les lieux de passages sont-ils dégagés de tout obstacle ? ...
- **risques liés aux rangements** : vos affaires courantes sont-elles facilement accessibles ? les produits lourds sont-ils placés en bas ? ...
- **risques liés au manque de points d'appuis** : votre escalier est-il équipé d'une rampe ? ...
- **risques électriques** : les rallonges sont-elles rangées ? les prises sont-elles bien compatibles avec celles de vos appareils ? ...
- **risques liés à l'éclairage** : l'éclairage est-il suffisant dans toutes les pièces ? avez vous une veilleuse qui éclaire le trajet vers les toilettes la nuit ? Les interrupteurs sont-ils bien repérables ? ...
- **risques de glissade** : avez-vous un système antidérapant dans la douche ? vos escaliers sont-ils en bon état ? ...

Les 4 grands principes de la prévention des chutes sont donc :

Éliminez les obstacles



Piles d'objets, meubles bas, poubelles, fils et câbles dans les passages et escaliers, ...

Prévoyez des points d'appuis



Rampes, mains-courantes, barres d'appui, changements de niveau du sol identifiés, ...

Éliminez les risques de glissades



Sols faciles à entretenir et non glissants, douche plutôt que baignoire, ...

Éclairer les endroits sombres



Éclairage naturel et ampoules adaptées aux lieux à éclairer, ...

Pour aller plus loin : www.pourbienvieillir.fr/amenager-son-logement-pour-eviter-les-chutes/

Fiche
synthèse
6.1

MODULE 6.1 Un chez moi adapté, un chez moi adopté !

Astuces pour rendre son logement plus sûr

Rendre sa cuisine plus sûre

Aménagements faciles

Réorganiser les placards et tiroirs

Nettoyer le sol

Bien positionner les prises électriques

Travaux plus lourds

Des installations faciles d'accès

Un éclairage adapté

Des équipements fonctionnels

Un carrelage non glissant

Rendre sa chambre plus sûre

Aménagements faciles

Vérifier la hauteur du lit

Eclairer le chemin des toilettes

Organiser la table de nuit

Supprimer la descente de lit

Réorganiser sa penderie

Travaux plus lourds

Changer votre matelas

Installer un détecteur de fumée

Installer des sanitaires à l'étage

Rendre son séjour plus sûr

Aménagements faciles

Éliminer les obstacles

Fixer les tapis et les fils

Matérialiser les baies vitrées

Matérialiser les marches isolées

Travaux plus lourds

Multiplier les points d'éclairages

Acheter un répondeur téléphonique

Rendre ses sanitaires plus sûrs

Aménagements faciles

Installer des systèmes antidérapants

Bien aérer

Travaux plus lourds

Inverser le sens d'ouverture des portes

Choisir un éclairage adapté

Vérifier la conformité électrique

Remplacer votre baignoire par une douche

Les aides

Il existe des aides pour aménager votre logement. La MSA et la Carsat vous informent, vous orientent et peuvent vous accompagner pour une expertise technique et/ou un plan de financement.

L'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) peut subventionner certains aménagements de la maison.

Différents types d'aides financières existent :

- des aides au financement des travaux :
 - la Fédération **SOLIHA**
 - L'**ANIL** (Agence Nationale pour l'Information sur le Logement)
- des aides fiscales



Fiche synthèse

MODULE 6.3 Vitalité et éclat pour soi !

Obj : Développer un regard positif sur soi, donner envie de prendre soin de soi

Retrouver la confiance en soi

L'**estime de soi** correspond au jugement ou à l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. L'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi. Tandis que la **confiance en soi**, c'est avant tout se connaître, c'est croire en son potentiel et en ses capacités.

Diverses actions peuvent aider à se sentir mieux et à accepter plus facilement les changements vécus à ce moment de la vie :

- **prendre soin de soi** : pratiquer une activité physique, avoir une bonne hygiène de vie, faire des choses positives pour soi. Le bien-être physique impacte naturellement le moral.
- **prendre soin de son cerveau** : il est possible d'atténuer les effets de l'âge en continuant à avoir des activités intellectuelles.
- **rester actif** : la retraite c'est le moment de trouver de nouveaux hobbies, de reconstruire le lien social parfois en partie perdu en cessant de travailler (ex s'inscrire à un club). Si l'on en a la possibilité, c'est l'occasion de prendre le temps de voyager.
- **transformer le négatif en positif** : vieillir n'est pas toujours chose simple, cela peut apporter des désagréments. Mais vieillir, c'est aussi et surtout avoir de l'expérience, des connaissances, pouvoir prendre le temps, prendre du recul, etc. Il faut savoir tirer profit de cela et partager avec les plus jeunes cette expérience (les petits enfants par exemple).
- **faire du bénévolat** : se rendre utile à la communauté est également un excellent moyen de se sentir valorisé.
- **prendre du plaisir** : chacun a sa propre conception du plaisir et des petits plaisirs qui peuvent être très simples : préparer un repas, prendre le temps, flâner ou bien rêvasser.



MODULE 6.3 Vitalité et éclat pour soi !

La gym faciale

La **gymnastique faciale (auto-massage du visage)** réalisée avant de dormir fait circuler le sang. Voici une petite liste d'exercices simples à réaliser soi-même devant le miroir. L'objectif de ces exercices est de détendre ses traits et son mental avec de l'auto-massage facial.

Avant de commencer les exercices, prendre plusieurs grandes inspirations, puis expirez en relâchant tous les muscles, pour une relaxation totale. Ne soyez pas étonné(e) si votre peau rougit, c'est normal.

La grimace qui déride

Poser les pouces à la naissance des sourcils, puis les faire glisser lentement jusqu'aux tempes, en pressant assez fort.

Refaire le même trajet en partant du dessus des sourcils (on peut recommencer une fois en lissant le haut du front).

Terminer en tirant bien la langue pour étirer tous les muscles de la mâchoire, détendre le visage et activer la circulation.

3 fois de suite pour chaque trajet tous les jours

Massages complémentaires du visage

Le menton, les oreilles, le cuir chevelu

Le bisou raffermissant

Face à un miroir, "aspirer" les joues jusqu'à ce qu'elles soient pincées par les dents. Effectuer 5 petits bisous de poisson, puis relâcher. Recommencer.

5 fois tous les jours

Massage qui décrispe tout

En partant du lobe des oreilles, masser la mâchoire en effectuant des petits cercles avec le bout des doigts (index et majeur).

Descendre lentement vers l'avant, en direction du menton. Revenir ensuite à la position initiale. Recommencer...

5 fois tous les jours

La "danse" qui fait les yeux doux

Balancer ses yeux de droite à gauche en faisant un "U", puis regarder en haut à gauche, en bas à droite, en haut à droite, en bas à gauche et en haut à gauche.

Recommencer dans l'autre sens.

2 séries de 30 secondes de chaque côté

Fiche
synthèse
6.3