

Les Ateliers Vitalité



Module 2



L'essentiel & plus encore

Les Ateliers Vitalité

Module 2 : **Ma santé : agir quand il est temps**



Module 2

Les Ateliers Vitalité

Programme des 6 modules

- **Module 1 : Mon âge face aux idées reçues**
- **Module 2 : Ma santé : agir quand il est temps**
- **Module 3 : Nutrition, la bonne attitude**
- **Module 4 : L'équilibre en bougeant**
- **Module 5 : Bien dans sa tête**
- **Choisissez l'un des 2 thèmes :**
 - 6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !
 - 6.2 : Vitalité et éclat pour soi !



Objectif :

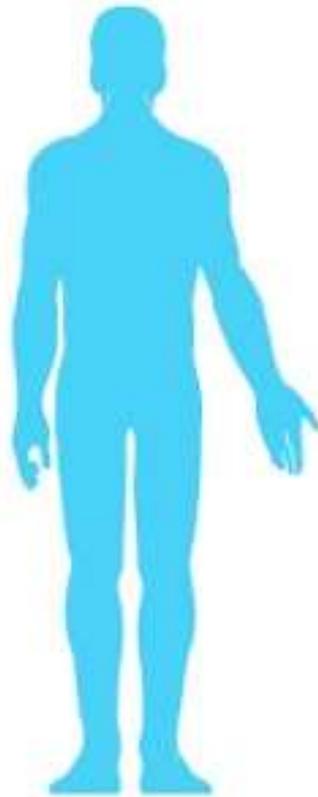
**Connaître les dépistages et bilans à réaliser
pour prendre soin de sa santé et améliorer
l'observance de vos traitements**

Programme

- ✓ **Bilans de santé**
- ✓ **Les médicaments**
- ✓ **La vaccination**

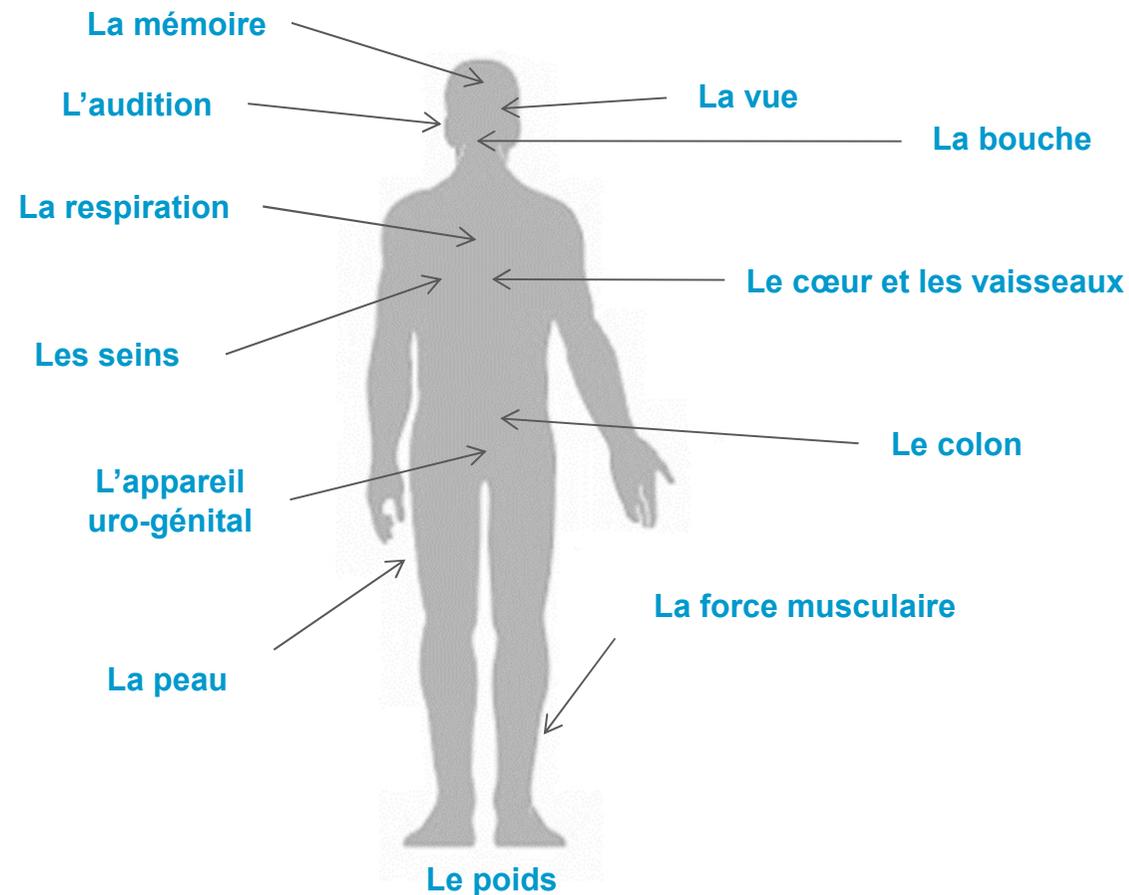
Ma santé

Selon vous, que doit-on surveiller régulièrement ?



Par groupe de 2 ou 3, indiquer sur le schéma les parties du corps qu'il est recommandé de surveiller.

Les parties du corps à surveiller



Aller à dépistage et bilans

Module 2 - Ma santé : agir quand il est temps



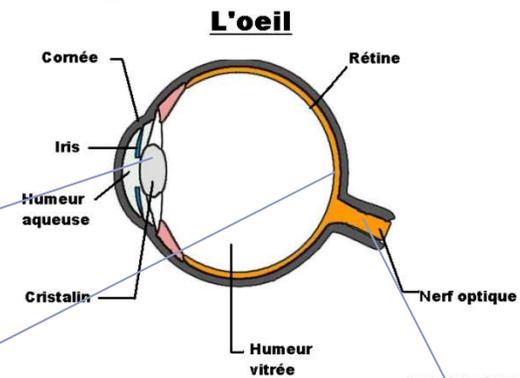
La vue

Presbytie

- Difficultés dans la vision de près
- Vieillesse normale des yeux
- Les solutions : aides optiques (lunettes, lentilles ou chirurgie)

Facteurs de risque modifiables des problèmes de vue :

- Exposition au soleil
- Tabagisme
- Alimentation



Cataracte

Dégénérescence Maculaire Liée à l'âge
(DMLA)

Glaucome



La vue

Cataracte

- **La vision devient floue, baisse de la vue, brouillard, éblouissement à la lumière**
- **Cause** : développement de l'opacité du cristallin
- **Facteurs de risque** : âge, tabac, alimentation
- **Traitement** : la chirurgie





La vue

Glaucome

- Diminution du champs visuel
- Cause : lésion du nerf optique due à l'augmentation de la tension oculaire
- Facteurs de risque : âge, myopie, hérédité, hypertension artérielle, diabète
- Traitement : chirurgie



Glaucome



La vue

Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA)

- **Perte de la vision centrale**
- **Cause** : vieillissement trop rapide du centre de la rétine
- **Facteurs aggravants/ de risque** : âge, tabagisme
- **Facteur protecteur** : alimentation équilibrée
- **2 formes** : DMLA sèche avancée et DMLA humide
- **Traitement** : pour la forme humide, des injections dans l'œil permettent de stopper son évolution. Pour la forme sèche, un traitement peut ralentir son évolution



DMLA : Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age

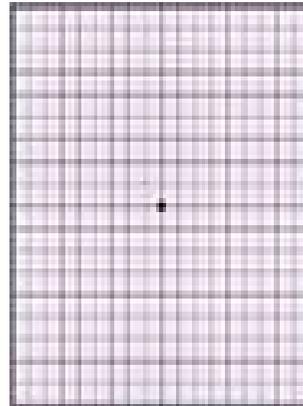
Exercice d'autoévaluation



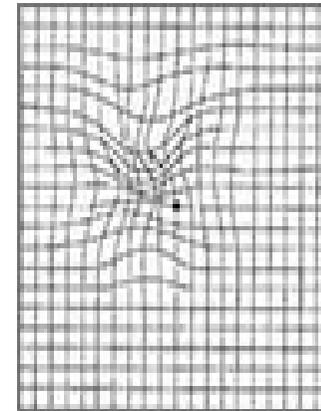
La vue

Test d'auto-évaluation de la DMLA

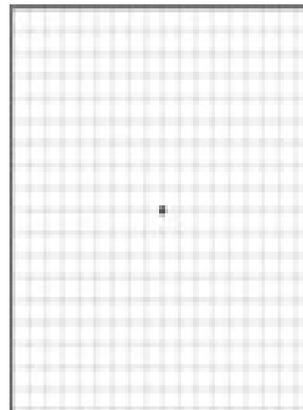
Résultats du Test de la grille



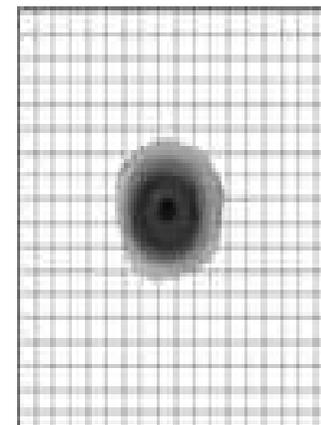
Baisse de la sensibilité aux contrastes



Déformation des lignes droites



Baisse de l'acuité visuelle



Perte de la vision centrale

Source : Inserm – Grille de Amsler

Retour

Retour Schéma



L'audition

Diminution de l'audition

Signes :

- Atteinte de la perception des sons aigus (1^{er} signe)
- Mauvaise perception des consonnes S – CH – F
- Difficulté de passage du son au sens

Cause : usure de l'oreille interne due à l'âge

Facteurs de risque : âge, troubles circulatoires, diabète, expositions prolongées au bruit

Solution : prothèses auditives

Auto-évaluations régulières



Auto évaluation

1. **Comprenez-vous** sans peine les différents mots d'une chanson connue qui passe à la radio ?
2. Entendez-vous la **sonnerie du téléphone** quand vous êtes dans une autre pièce ?
3. Comprenez-vous toujours bien votre interlocuteur au **téléphone** ?
4. Entendez-vous **l'eau bouillir** lorsque vous êtes dans la cuisine ?
5. Entendez-vous **le « tic-tac »** des aiguilles de votre montre ou d'un réveil ?
6. Suivez-vous facilement **une conversation** dans une pièce où plusieurs personnes parlent ?



Auto évaluation

Pour évaluer vous-même votre audition :

- **Il existe de nombreux tests rapides et gratuits sur internet**

Par exemple : [Test Audio JNA 3.2 \(journee-audition.org\)](http://journee-audition.org)

- **Renseignez-vous : des actions sont peut-être organisées près de chez vous pour la Journée nationale de l'audition.**

L'auto-évaluation ne doit pas vous empêcher de consulter un professionnel en cas de besoin !



La bouche

Il est possible de garder une bouche saine très longtemps !

•Le vieillissement peut entraîner :

Diminution du flux salivaire
Baisse de la sensibilité du goût
Fragilité des dents
Rétractation des gencives
Muqueuses fragiles

•Facteurs de risque : alcool et tabac (et associés, ils favorisent l'apparition de tumeurs buccales), médicaments

•Facteurs protecteurs : un suivi et une hygiène buccodentaire réguliers, alimentation limitée en sucre

Consulter le chirurgien-dentiste au moins une fois par an, même en l'absence de douleurs, même en l'absence de dents naturelles

Avoir une hygiène régulière surtout dans les cas de port de prothèses

Des lésions insoupçonnées peuvent être présentes sous des prothèses.



La peau

- **Facteurs de risque** : les UV
UV B -> coups de soleil
UV A -> pas d'effets visibles immédiats
mais effets à long terme ->
cancers
- **Facteurs individuels** : peau claire

- Vieillessement normal : rides
- Vieillessement prématuré de la
peau, tumeurs de la peau

**Les UV accélèrent
le processus de vieillissement**

- Se protéger à chaque exposition au soleil
- Etre **vigilant à tout changement d'aspect** de vos grains de beauté, plaie qui ne cicatrise pas, bouton, croûte, ... et **demandeur un avis médical au moindre doute**
- Parler du **dépistage des cancers de la peau** avec votre médecin traitant



Le cœur et les vaisseaux

- Les maladies cardiovasculaires = multitudes de maladies liées à un mauvais fonctionnement du cœur et des vaisseaux sanguins (troubles du rythme cardiaque, accident vasculaire cérébraux (AVC), insuffisance cardiaque, perturbation de la fluidité du sang dans les vaisseaux, formation de caillots)
- Evoluent sans douleur avec pas ou peu de symptômes
- **Facteurs de risque** : âge, sexe, hérédité, diabète, surpoids, hypertension, cholestérol, tabagisme, consommation d'alcool, sédentarité, stress
- **Prise en charge** : traitements médicamenteux et éducation thérapeutique



STRESS





Le cœur et les vaisseaux

Signes d'alerte de l'AVC

Un accident vasculaire cérébral est une perte soudaine d'une ou plusieurs fonctions du cerveau.

Un diagnostic précoce et une prise en charge rapide permettent de réduire la mortalité de 30 % et limitent la gravité des lésions.

VITE : un moyen mnémotechnique pour identifier un AVC et réagir

Retenez bien cette formule :

- **V** comme Visage paralysé
- **I** comme Impossible de bouger un membre (faiblesse d'un membre)
- **T** comme Trouble de la parole
- **E** comme Éviter le pire en composant le 15 (*si au moins 1 des 3 signes précédents est présent*)

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

EN CAS D'APPARITION **BRUTALE** DE L'UN DE CES TROIS SIGNES :

- une déformation de la bouche
- une faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe
- des troubles de la parole

APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE SAMU 15

A.V.C. AGIR VITE C'EST IMPORTANT

Logos: République Française, ars, inpès



Le cœur et les vaisseaux

Signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque est l'incapacité du muscle cardiaque à assurer normalement la propulsion du sang dans l'organisme. Les différents organes ne reçoivent plus suffisamment d'oxygène et d'éléments nutritifs nécessaires à leur fonctionnement.

Il existe des signes d'alerte facilement repérables :



ESSOUFFLEMENT INHABITUEL

Des difficultés à reprendre son souffle après un simple effort ou au repos ?



PRISE DE POIDS RAPIDE

2 à 3 kilos supplémentaires en quelques jours et sans explication ?



PIEDS ET CHEVILLES GONFLÉS

Des œdèmes qui apparaissent sur les pieds et les chevilles, laissant visible la marque de l'élastique des chaussettes ?



FATIGUE EXCESSIVE

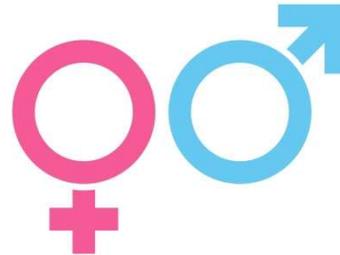
Une sensation de fatigue importante lors de la réalisation des activités quotidiennes, comme la marche, la montée des escaliers ou encore le port de charges ?

Au-delà de 60 ans, si l'on éprouve un ou plusieurs de ces symptômes, il convient d'être vigilant et de consulter son médecin généraliste.

L'appareil uro-génital

La diminution de la production des hormones sexuelles peut entraîner des troubles pouvant être retardés ou diminués par des traitements spécifiques

- La **ménopause** peut avoir des répercussions sur la **qualité de vie**
- Un traitement hormonal peut aider à soulager les symptômes



Augmentation du **volume de la prostate** due au vieillissement normal
Peut entraîner des troubles urinaires et sexuels

Traitement médicamenteux ou chirurgical

A surveiller : cancer de la prostate

Les incontinences urinaires

Causes : multiples (perte du tonus musculaire, troubles neurologiques ...). Touchent plus souvent les femmes.

Facteurs de risque : âge, sexe, sédentarité, obésité, tabagisme, anxiété, séquelles d'accouchement.

Traitements : adaptation de l'alimentation, rééducation de la vessie, renforcement du muscle pelvien, médication, électrostimulation, ...

La respiration

**Le vieillissement entraîne une diminution des capacités respiratoires.
Souvent sous-diagnostiquées chez les personnes de plus de 60 ans.**

Cancer du poumon

Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (**BPCO**) :

- maladie respiratoire chronique
- principales causes d'invalidité et de décès en France

Cause : atteinte des bronches

Symptômes apparaissent tardivement

A des conséquences sur les autres organes, augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'anxiété, de dépression et d'ostéoporose.

Facteurs de risque : tabagisme (1^{ère} cause), inactivité physique

Prévention : dépistage précoce et prise en charge adaptée

Traitements médicamenteux

Force musculaire et équilibre

Viellissement normal : diminution de la masse musculaire

Facteurs aggravants : sédentarité, dénutrition, prise de médicaments, autres maladies

Facteurs protecteurs : alimentation équilibrée et riche en protéine, activité physique

Des évaluations peuvent être faites par les médecins pour :

- la masse musculaire
- la force musculaire
- la performance physique

Prise en charge si perte trop importante : alimentation thérapeutique, entraînement à la force

Poids :

Une variation de poids est un signe de problème de santé

Une perte de poids peut être un signe de dénutrition

Le dépistage du cancer colorectal

Recommandation : **Dépistage** tous les 2 ans
Invitation à faire un dépistage tous les 2 ans par votre régime
d'assurance maladie à partir de 50 ans

**2^{ème} cause
de décès
par cancer**

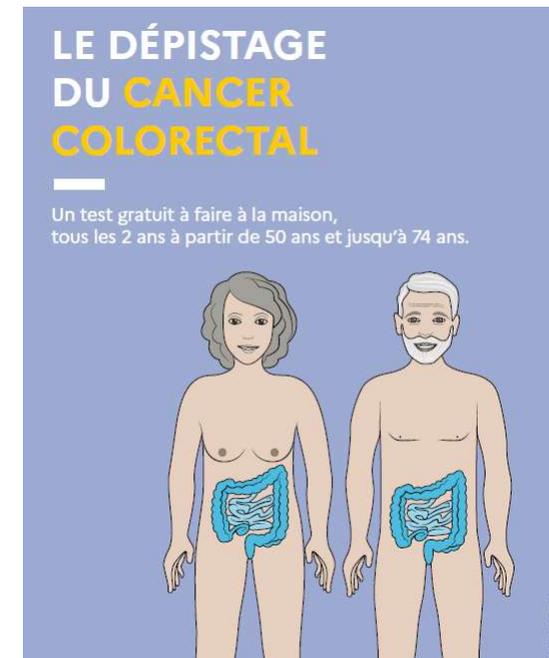
Technique de dépistage : analyse du sang dans les selles

Facteurs de risque : antécédents familiaux

Facteurs protecteurs :

- **alimentation équilibrée**
- consommation de **fibres alimentaires**
- consommation quotidienne de **produits laitiers**
- **diminution** de la consommation **viandes rouges, charcuteries, sel**
- **consommation modérée d'alcool**

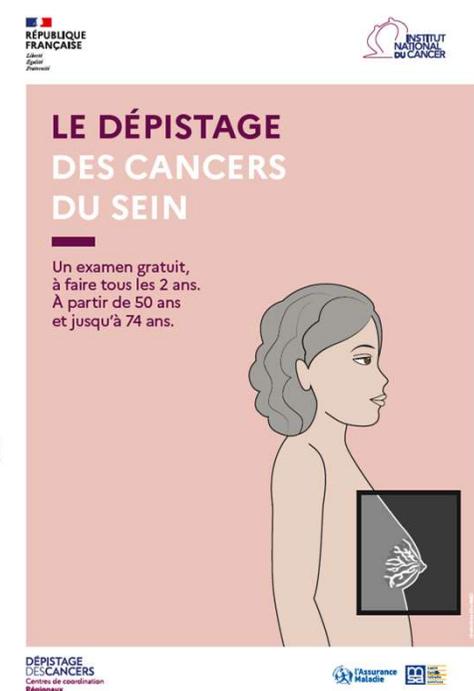
Et si changements inhabituels, douleurs abdominales, troubles digestifs, présence de sang dans les selles



Le dépistage du cancer du sein

- **Techniques de dépistage** : mammographie associée à un examen clinique (palpation et observation des seins)
- **Facteurs de risque** : antécédents familiaux
- Le dépistage est proposé par votre médecin traitant et/ou dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein à partir de 50 ans
- Des changements inhabituels doivent vous inciter à consulter votre médecin traitant

**Cancer le plus fréquent
chez les femmes
1/8ème des femmes
atteintes d'un cancer du
sein**





La mémoire

La mémoire a trois fonctions :

- ✓ **encoder** une information,
- ✓ la **stocker**,
- ✓ la **récupérer**, de façon automatique ou volontaire

Pour être **mémorisée**, une information doit être **organisée**

- Les troubles de mémoire liés au vieillissement **sont très différents de ceux de la maladie d'Alzheimer**
- Le cerveau conserve une **capacité à créer de nouvelles ramifications et de nouveaux neurones**



Faire travailler sa mémoire

- **Obliger votre cerveau** à être actif
- **Dormir** suffisamment
- Pratiquer une **activité physique**
- Limiter ou réduire les **consommations à risques** (alcool, tabac...)
- Utiliser des techniques simples de mémorisation
- Participer aux ateliers **PEP'S Eureka de la MSA**

Diagnostic de troubles de la mémoire :
consulter son médecin traitant
(consultation mémoire)





Les dépistages et bilans

SANTÉ	SEXE	AGE	FRÉQUENCE
Dépistage cancer colorectal (Dépistage organisé national)	Homme /femme	50 à 74 ans	Tous les 2 ans
Dépistage cancer sein (Dépistage organisé national)	Femme	50 à 74 ans	Tous les 2 ans mammographie Tous les ans rendez-vous chez le gynécologue
Dépistage cancer col de l'utérus (Dépistage organisé national)	Femme	25 à 65 ans	Frottis tous les 3 ans puis tous les 5 ans si le premier est normal.
Bilan cardiovasculaire	Homme/femme	A partir de 50 ans A partir de 70 ans	Tous les 3 ans Tous les ans
Contrôle bucco dentaire	Homme/femme	Toute la vie	Tous les ans
Suivi ophtalmologique	Homme/femme	A partir de 65 ans	Tous les 2 ans
Contrôle de l'audition	Homme/femme	A partir de 60 ans	Tous les 2 ans

Les dépistages et bilans

Rôle du médecin traitant : porte d'entrée et orientation du parcours de soin (si besoin)

- **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

A chaque mois, sa ou ses journée(s) santé

Profitez également de toutes les journées dédiées à la santé et au dépistage qui sont organisées chaque année en France. En voici quelques unes...

Mars	Cerveau – Santé Mentale – Audition – Sommeil – Mars Bleu (cancer colorectal)
Avril	Cardiologie – Parkinson
Mai	Asthme – Cancer de la Peau
Juin	DMLA
Juillet	Hépatite
Septembre	Alzheimer - Cœur
Octobre	Santé Mentale – Vue – Douleur – Dépression – Octobre Rose (cancer du sein)
Novembre	Diabète – BPCO*
Décembre	Sida - Handicap

* Brocho-Pneumopathie-Chronique-Obstructive

C'est la pause !





Les médicaments

La vaccination



Les médicaments





Qu'est-ce qu'un médicament ?

Définition :

« Substance ou composition possédant des **propriétés curatives ou préventives** à l'égard des maladies humaines ou animales, ...

Toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou chez l'animal ou pouvant leur être administrée, **en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique.** »

Il contient :

- un **principe actif**
- des **excipients**



De quoi dépend l'efficacité d'un médicament ?

De plusieurs facteurs :

- la dose prescrite
- le nombre de prises par jour
- le moment de la journée, le mode d'administration : sirop, comprimé ou inhalateur



Quels sont les risques des médicaments ?

- **Risques liés au médicament lui-même :**

- toxicité
- date de péremption

- **Risques liés à la prise :**

- interactions médicamenteuses et avec d'autres produits
- erreur de posologie
- effets secondaires : allergies, vertiges, nausées, ...

- **Autres risques :**

- retards de diagnostic
- peut entraîner d'autres maladies
- modification de l'attention



Risques : exemples

- **Risque d'interaction :**

La consommation d'alcool avec les médicaments peut annuler ou modifier l'action du médicament et être dangereuse pour la santé

- **Risque lié à la modification de l'attention :**

Attention **aux pictogrammes**



Peuvent multiplier par 2 à 5 fois le risque d'accident.
Concernent aussi les activités de loisirs (bricolage ...).



Risques

La **prise irrégulière** des médicaments est la **première cause d'échec d'un traitement**

Que faire pour ne pas oublier son traitement ?

- Les prendre à un **moment précis** de la journée.
- Utiliser un **pilulier** ou une **montre-alarme**.
- Avoir des **pense-bêtes** ou des **notes** sur le réfrigérateur
- ... ?



Les règles de bon usage des médicaments

Chaque traitement correspond à un cas particulier

Indiquez à votre médecin et à votre pharmacien les médicaments que vous utilisez

Respectez la prescription

Restez attentif aux effets secondaires éventuels

Apprenez à repérer la « dénomination commune internationale » (DCI)

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

LE MÉDICAMENT
N'EST PAS UN
PRODUIT
COMME LES AUTRES.

Le médicament contient des substances actives qui ont des effets sur votre organisme. Il est là pour soigner mais s'il est mal utilisé, il peut être dangereux. Suivez la prescription de votre médecin et les conseils de votre pharmacien.

LES MÉDICAMENTS, NE LES PRENEZ PAS N'IMPORTE COMMENT.

Liberté • Égalité • Fraternité
REPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ

WWW.SANTÉ.GOUV.FR/MÉDICAMENT

La vaccination





La vaccination

- **Définition**

La vaccination consiste à protéger un individu contre une maladie en stimulant son système immunitaire

C'est-à-dire administrer une forme atténuée ou inactivée d'un agent infectieux (INSERM)

- **Moyen de prévention le plus efficace contre les maladies infectieuses**
- **Se protéger soi-même et protéger les autres**

<http://vaccination-info-service.fr/>



Le vaccin contre la grippe

Selon vous, la grippe est-elle une maladie grave ?

Selon vous, est-il nécessaire de se faire vacciner contre la grippe tous les ans ?



Le vaccin contre la grippe

- Les personnes de plus de 65 ans sont plus à risque de complications et de décès si elles contractent la grippe.
- Le vaccin contre la grippe est actualisé tous les ans, car il existe différentes formes du virus. L'immunité acquise est temporaire.
- Il est efficace dans 60 à 80 % des cas. Généralement, même si elles attrapent la grippe, les personnes vaccinées ne souffriront pas d'une forme grave de la maladie.

Prise en charge à 100% du vaccin contre la grippe par le régime d'assurance maladie. Parlez-en à votre médecin traitant.



Le vaccin contre la COVID-19

- La Covid-19 est une maladie infectieuse causée par un coronavirus, le Sars-CoV-2. Elle touche principalement les poumons.
- Dans la très grande majorité des cas, la Covid-19 est une maladie peu dangereuse, souvent sans signes. Mais elle peut être très grave, notamment chez les personnes dites « fragiles » : 65 ans et plus, personnes fragilisées par certaines maladies chroniques et femmes enceintes.
- La vaccination devient « saisonnière » comme la grippe pour s'adapter aux nouveaux variants. **C'est pourquoi toutes les personnes fragiles qui sont invitées à se faire vacciner contre la grippe, sont également invitées à se faire vacciner contre la Covid-19.**



La vaccination

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 et Covid-19	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 - de 6 mois

Vaccination possible par les pharmaciens et les infirmiers pour l'ensemble de ces vaccins

Pour conclure

- Les bilans de santé
- Les Instants santé
- Les professionnels et spécialistes de la région

**Qu'avez-vous retenu
de ce module?**



Prochaine rencontre

Module 3

Nutrition : la bonne attitude

- Quel mangeur êtes-vous ?
- Habitudes alimentaires et apports journaliers
- Nutrition et santé



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

