

« Le vieillissement n'est pas seulement une affaire d'état civil ou de santé, c'est surtout une affaire d'état d'esprit. »

Bernard CASSOU



INSTITUT DE RECHERCHE
EN PRÉVENTION SANTÉ



MUTUALITE FONCTION PUBLIQUE

La MFP
et ses mutuelles
font **bouger**
votre retraite



MUTUALITE FONCTION PUBLIQUE



SENIOR,
et alors ?



5 défis du « Bien Vieillir » :

1. Maintenir ses capacités physiques
2. Privilégier sa qualité de vie
3. Développer son énergie vitale
4. Continuer à être soi-même... autrement
5. Prendre en compte tous les déterminants



Réalisation : Bernard CASSOU,
médecin gériatre



BIEN VIVRE SON AGE

« Vieillir est naturel, mais bien vieillir dépend en grande partie de chacun »

VISIOCONFERENCE

Mardi 26 mai 2020

Animée par Colette FABRIGOULE,
Directrice de recherche
émérite au CNRS

CONSEILS POUR BIEN VIEILLIR

Premier conseil

Limitier les effets du vieillissement sur les capacités physiques (locomotion et cognition) :

En préservant son endurance, sa souplesse et son équilibre

- ❑ La marche, la gymnastique, le yoga, le vélo, l'aquagym, la natation par exemple mais aussi la danse de salon ou simplement monter un étage à pied sont des activités physiques bénéfiques à conditions de :
 - Les pratiquer régulièrement
 - De penser à s'échauffer avant l'effort
 - De s'hydrater au début et tout au long de l'activité physique

En modifiant son comportement alimentaire

- ❑ Par un apport plus important de fruits et légumes (apport d'antioxydants)
- ❑ En diminuant sa consommation de sel
- ❑ En mangeant moins de viande rouge et plus de poissons gras (apport d'Omega 3)
- ❑ En évitant les aliments et plats transformés par l'industrie agro-alimentaire
- ❑ En mangeant des produits locaux et de saison

En prenant en compte cinq facteurs dans le choix de l'activité physique et des aliments à consommer.



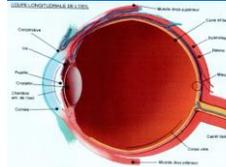
- ❑ Les besoins du corps (par exemple favoriser la construction osseuse ou réduire son risque de maladies cardio-vasculaires)
- ❑ L'état de santé (par exemple présence d'arthrose des membres inférieurs ou d'un diabète)
- ❑ La sécurité (ne pas préjuger de ses forces et être accompagné pour certaines activités physiques)
- ❑ Le plaisir éprouvé en faisant l'activité et en mangeant
- ❑ Le désir de changer de comportement

CONSEILS POUR BIEN VIEILLIR

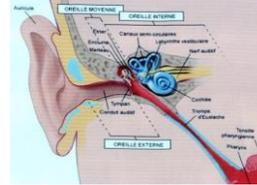
Deuxième conseil

Surveiller les fonctions qui déterminent la qualité de la vie, notamment :

Surveiller l'évolution des tissus oculaires



Appareiller ?



Masser les pieds

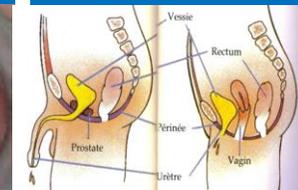


la dentition, l'audition, la vision, la marche et l'incontinence urinaire et fécale :

Stimuler les gencives



Muscler le périnée



Comment s'y prendre ?

Évitez les maladies de la gencive en les massant régulièrement et en consultant au moins une fois par an le chirurgien-dentiste pour éviter le déchaussement des dents. Si vous êtes gêné(e) pour entendre dans le brouhaha, faites évaluer votre audition par l'oto-rhino laryngologiste (ORL). Faites mesurer régulièrement par l'ophtalmologiste votre pression oculaire pour dépister un début de glaucome. Les pieds, éléments essentiels de la locomotion, doivent être régulièrement stimulés ainsi que les muscles du périnée, situé entre les fesses, qui commandent la continence urinaire (voir sur internet des vidéos qui présentent des exercices de musculation du périnée). »

Troisième conseil

Développer son énergie vitale



Trois facteurs



Stimuler la dimension sensorielle de son corps

Voir ----->	Regarder
Entendre ----->	Ecouter
Toucher ----->	Sentir
Gouter ----->	Déguster
Sentir ----->	Humer

En explorant les expériences sensorielles basées sur les émotions par le biais des cinq sens. Ainsi, déguster sera le corollaire de goûter, humer celui de sentir, se laisser transporter celui d'écouter... " les occupations "en évitant la sédentarité", et le sommeil qui permet de reconstruire le cerveau comme une batterie, couplés à la vie affective, ces facteurs sont déterminants pour bien vieillir ».