

# VOUS AVEZ DIT VIEILLIR ?

Marie-Blanche MIGEON



# PRÉSENTATION DE L'ADAL



**Association née en 1992, A la Découverte de l'Age Libre (ADAL) œuvre dans un objectif de prévention globale, physique, mentale, sociale, partagée entre l'investissement collectif et l'engagement individuel.**

**Nos actions et les activités que nous proposons en partenariat avec les caisses de retraite, les municipalités... tournent autour de différentes thématiques de prévention avec la recherche d'effets durables pour chacun mais aussi en termes de santé publique.**



# VOUS AVEZ DIT VIEILLIR ?

## La vieillesse et le vieillissement

Qu'est-ce que le vieillissement ? Qui concerne-t-il ?

A propos de l'avancée en âge : le vieillissement normal et le vieillissement pathologique

Qu'est-ce que la vieillesse ?

Les représentations du « grand âge »





# VIEILLISSEMENT ET MALADIES LIÉES AU GRAND ÂGE

**Le vieillissement est un processus qui s'accompagne naturellement d'un certain nombre de modifications physiques et physiologiques qui nous rendent plus sensibles, éventuellement plus fragiles.**

**Pour autant, le vieillissement N'EST PAS UNE MALADIE !**

**Or il arrive qu'il y ait confusion entre pathologies et âge comme lorsque l'on parle par exemple de la maladie d'Alzheimer, d'insuffisance cardiaque...**

**L'étude des centenaires qui illustrent le vieillissement extrême est très intéressante. Ainsi, le fait que certains centenaires soient indemnes de maladie d'Alzheimer ou d'insuffisance cardiaque, indique que ces troubles ne sont pas l'expression du vieillissement !**



**Les pathologies décrites ci-après ne le sont que dans une volonté de sensibiliser chacun à être attentif à soi et à ses proches, afin d'en prendre soin, et d'orienter vers une **prise en charge médicale** et soignante adaptée.**

**Mieux les connaître c'est aussi parfois les **prévenir** ou pouvoir mieux les vivre ou les accompagner au quotidien.**





Déprime/Dépression



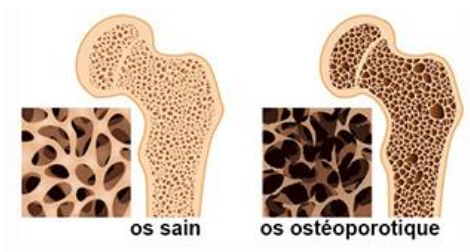
Hypertension artérielle



Incontinence




Dénutrition



Ostéoporose



Arthrose



**NOUS AVONS  
DES CARTES  
EN MAIN POUR  
AGIR EN  
PREVENTION !**

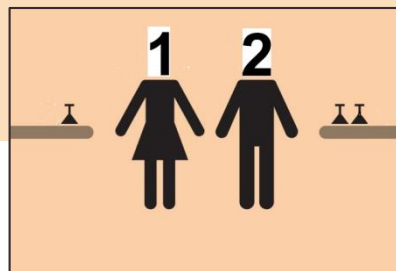




# PREVENIR L'HYPERTENSION ARTERIELLE



- **Maintenir un poids santé.** Idéalement, en combinant exercice physique régulier et bonnes habitudes alimentaires.
- **Être actif** 20 mn d'activité à intensité modérée (léger essoufflement) 4 à 7 fois par semaine
- Porter attention aux signes de **stress** chronique.
- Consommer de 2 à 3 repas de poissons par semaine. Les **oméga-3** qu'ils contiennent apportent une protection cardiovasculaire efficace
- Consommer avec modération les aliments très **salés**. Un bon moyen de réduire son apport en sodium est d'éviter tous les plats préparés !
- Limiter les graisses
- Modérer sa consommation d'alcool







# PREVENIR L'OSTEOPOROSE ET LA FRACTURE DU COL DU FEMUR



La prévention repose essentiellement sur une modification des habitudes de vie, plus que sur des examens médicaux ou des traitements. Pour éviter les fractures en général, il convient donc de :

- **maintenir une activité physique régulière** ;
- maintenir une alimentation équilibrée apportant vitamines et **calcium** + sortir chaque jour (= 80 à 90% de l'apport en vitamine D !)
- réduire les traitements psychotropes (tranquillisants, somnifères, antidépresseurs s'ils ne sont pas indispensables) ;
- **Éventuellement adapter son domicile** et être vigilant sur les dangers potentiels (sols glissants, éclairage, fils qui traînent...) ;
- bien corriger les éventuels troubles de la vue et prêter attention au chaussage.

Ces quelques gestes permettent de prévenir les chutes mais ils assurent de toute façon bonne qualité de vie !

# PRÉVENTION ET TRAITEMENTS DE L'ARTHROSE



Certains de ces facteurs peuvent être limités pour prévenir l'arthrose. Les mesures à adopter sont les suivantes :

- éviter l'excès de poids,
- pratiquer une **activité physique** régulière, en dehors des périodes de crise. Le cartilage garde la capacité de se régénérer s'il est mis en compression : les activités « terrestres » (avec poids du corps) sont donc intéressantes ! Par ailleurs le mouvement à des vertus antalgiques
- **protéger ses articulations** au travail et au sport (limiter les amplitudes et les frottements trop réguliers comme la course à pied pour les genoux !),
- traiter les maladies prédisposant à l'arthrose



# EXAMENS ET TRAITEMENT DE L'INCONTINENCE



La prise en charge comprend en premier lieu la réalisation de plusieurs examens pour adapter l'accompagnement et les traitements :

- questionnement du malade : durée des troubles et circonstance de survenue des fuites urinaires (de jour ou de nuit, lors d'un effort) ;
- analyse cyto-bactériologique des urines pour rechercher une infection urinaire ;
- échographie pelvienne pour écarter la présence de tumeur vésicale ;
- bilan urodynamique pour mieux comprendre le mécanisme physiopathologique de l'incontinence ou avant une chirurgie.

Différents traitements de l'incontinence peuvent ensuite être mis en place :

- **rééducation** (des muscles du plancher pelvien, de la vessie... )
- emploi de **médicaments** locaux ou généraux : traitement hormonal local, anticholinergiques et alpha-stimulants ;
- traitement chirurgical ;

Pour plus d'informations sur l'incontinence, vous pouvez consulter le site de l'Association d'Aide aux Personnes Incontinentes (AAPI)





# LA PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION



Quelques bonnes habitudes au quotidien :

- **Enrichir son alimentation** : idéalement compter un gramme de protéine par kilo de poids chaque jour.

Exemples :

100 g de blanc de poulet = 22 g de protéines ;

100 g de steak haché = 26 g ;

100 g de lieu = 19 g ;

1 œuf = 8 g ;

100 g de fromage blanc = 7 g ;

100 g de gruyère = 29 g...



Pensez aussi aux protéines végétales (céréales et légumes secs) !

100 g de lentilles cuites = 8 g de protéines ;

100 g de pétales de blé complet = 11 g



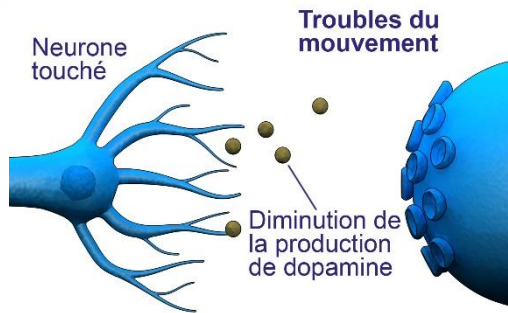
# LA PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION



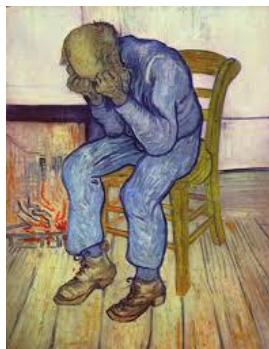
- Relever le goût des plats : la dénutrition chez le senior peut être due entre autres au goût qui s'émousse. Une astuce peut être de relever les plats avec des épices, des condiments et des aromates (mais pas du sel qui augmente les risques d'hypertension !!).
- **Varier** son alimentation pour plus de plaisir à passer à table



Pour en savoir plus sur la prévention de la dénutrition, il est possible de consulter le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) (ouvert dans le cadre du Plan National de Nutrition Santé)



Maladie de Parkinson



Dépression



Maladie d'Alzheimer



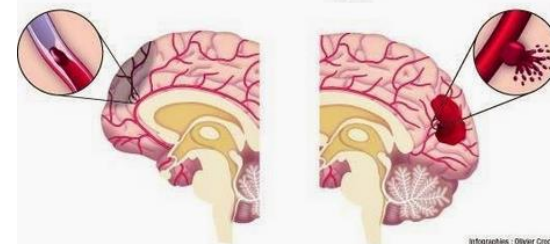
Cancer

### Les différentes formes de l'accident vasculaire cérébral (AVC)

AVC ischémique ou infarctus cérébral (80 % des cas)

AVC hémorragique

- 1) Hémorragie cérébrale (15 % des cas)
- 2) Hémorragie méningée (5 % des cas)



Accidents vasculaires cérébraux



# SIX INDICATEURS CARACTÉRISTIQUES DE L'AVC

Ils doivent éveiller l'attention, en particulier lorsqu'ils apparaissent de manière soudaine :

**Hémiplégie totale ou partielle** (un bras, une jambe ou une moitié du visage sont sans force, inerte) ou hémiparésie (déficit partiel de la force musculaire (manque de force musculaire) touchant la moitié droite ou gauche du corps.)

**Perte de la sensibilité** d'un bras, d'une jambe, de la face ou de tout le côté d'un corps ;

**Signes d'aphasie** : la personne a des difficultés à s'exprimer de manière claire ;

**Difficultés à se mouvoir**, perte soudaine de l'équilibre, chute ;

**Perte soudaine de la vision d'un œil** ;

**Migraines intenses.**

L'apparition de l'un de ces signes est considérée comme une urgence car il est possible avec le traitement médical adéquat de limiter l'évolution et la gravité des séquelles.





# PRÉVENTION DES CANCERS



30% de cas de cancers pourraient être évités **si nous améliorions notre mode de vie**. Réduire le tabagisme et la consommation d'alcool, éviter le surpoids, avoir une consommation suffisante en fruits et légumes : voila une stratégie de prévention qui peut s'avérer efficace.

Enfin, le dépistage est essentiel si nous souhaitons bénéficier de traitements précoces afin d'endiguer la maladie. Il existe des dépistages systématiques mis en place par le ministère de la santé (ceux du cancer du sein et du cancer colorectal sont particulièrement efficaces) .

## Tabac : les raisons d'arrêter

► Les bienfaits pour la santé de l'arrêt de la cigarette

Au bout de :

20 minutes	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales
8 heures	L'oxygénation des cellules redevient normale
24 heures	Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme
48 heures	La nicotine n'est plus présente dans le corps
3 à 9 mois	La capacité respiratoire augmente de 10%
1 an	Le risque d'accident vasculaire cérébral est le même que celui d'un non-fumeur
5 ans	Le risque de crise cardiaque est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur
10 ans	Le risque de cancer du poumon est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur

Source : Comité régional d'éducation pour la santé d'Ile-de-France WaG - Reuters





# REPERER LES SIGNES DE LA DEPRESSION

Voici quelques caractéristiques cliniques de la dépression qui sont parfois les mêmes que chez les sujets plus jeunes :

*Je n'ai pas le moral. Tout est sans intérêt dans ma vie...*



*j'ai mal partout et rien ne me soulage*

*Je me sens triste en ce moment..  
Je n'ai plus envie de rien !*



- Sentiments persistants de tristesse et de désespoir.
- Incapacité à trouver une vie agréable comme avant.
- Sommeil perturbé.
- Crises de larmes inexplicées.
- Modification de l'appétit et du poids.
- Fatigue, manque d'énergie.
- Négligences vestimentaires ou corporelles.
- Sentiments d'inutilité et de culpabilité.
- Idées suicidaires.

**A noter :**

- 1) les difficultés à différencier les pathologies neurodégénératives et la dépression (on a souvent coutume de ne pas voir la dépression)
- 2) les personnes souffrant d'une maladie chronique (diabète, hypertension artérielle, problème cardiaque) ont deux à quatre fois plus de risque d'avoir une dépression majeure que d'autres du même âge et en bonne santé.





## SOURCES

- [neuromedia.ca](http://neuromedia.ca)
- [lesitedesaidants.fr](http://lesitedesaidants.fr)
- [lesmaisonsderetraite.com](http://lesmaisonsderetraite.com)
- [aidesauxaidants.fr](http://aidesauxaidants.fr)
- [campus.cerimes.fr/geriatrie/enseignement/geriatrie1](http://campus.cerimes.fr/geriatrie/enseignement/geriatrie1)
- [passeportsante.net](http://passeportsante.net)

Support supervisé par le Dr Annie Cheminade

**KLÉSIA**  
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES