INSTITUT DE GERONTOLOGIE SOCIALE

Organisme régi par la loi sur les Associations du 1er Juillet 1901

CONSEILS PRATIQUES DE L'EQUIPE MEDICALE AUX CONSULTANTS

I.G.S. : 148, rue Paradis - B.P. 2 - 13251 MARSEILLE Cedex 20 - ✆ 04 91 37 03 79 - Fax : 04 91 37 19 73
Association loi 1901 - Président Fondateur M. le Professeur M. AUDIER

TABLE DES MATIERES

I	L'ALIMENTATION	p. 3
II	LA BOISSON	p. 5
III	LE TABAGISME	p. 6
IV	L'ACTIVITE PHYSIQUE	p. 6
V	LE SOMMEIL	p. 7
VI	LA SEXUALITE	p. 7
VII	L'ACTIVITE INTELLECTUELLE LA MEMOIRE	p. 8
VIII	LA MALADIE D'ALZHEIMER	p. 9
IX	LA MENOPAUSE, L'OSTEOPOROSE L'ARTERIOSCLEROSE	p. 10
X	EN RESUME	p. 12

Les conseils qui suivent s'adressent à des sujets vieillissants, mais qui ne présentent aucune maladie grave (diabète, maladie cardio-vasculaires, hypertension artérielle, etc...).

I - L'ALIMENTATION

Le vieillissement entraîne souvent une perte partielle du goût des aliments (agueusie). Le goût du sucré est celui qui persiste le plus longtemps. Ceci explique la "gourmandise" des personnes très âgées, et leur manque d'intérêt pour la viande. Cette évolution est normale, mais il faut lutter contre cette tendance.

Les besoins alimentaires diminuent naturellement en quantité avec l'avance en âge, surtout après 70 ans. Mais il faut conserver une alimentation suffisante et variée. Les besoins alimentaires sont aussi en relation avec l'activité.

1°) - Les Protéines

Nécessaires au maintien de notre propre substance. On les trouve dans les viandes, le poisson, les œufs, le fromage, et aussi dans les légumes secs. Vous aurez environ 20 g de protéines en mangeant 100 g de viande (toutes), ou 100 g de poisson, ou 2 œufs, ou 80 g de fromage, ou 150 à 200 g de légumes secs avant cuisson.

Soixante grammes de protéines par jour sont un minimum.

2°) - Les Lipides (graisses)

Ils contiennent beaucoup de calories et certaines vitamines.

Les huiles et la margarine, d'origine végétale, sont plus légères : tournesol et olive en particulier.

La graisse des viandes, le beurre, la crème fraîche, sont les plus riches en cholestérol. Mais il faut tout de même en manger un peu.

3°) - Les Glucides (sucres)

Ils représentent un apport d'énergie.

Ce sont bien sûr les aliments qui ont un goût sucré, mais aussi le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes et les légumes secs.

4°) - Les Légumes

L'ensemble des légumes, cuits, contiennent des fibres qui facilitent le travail des intestins. Les légumes secs apportent eux aussi des fibres (plus indigestes) ainsi que des sucres et des protéines.

5°) - Les Crudités

Elles contiennent beaucoup de vitamines, vitamine C en particulier.

Ne pas oublier le persil, qui peut accompagner de nombreux plats.

6°) - Laitages et Fromages

Ils sont notre principale source de calcium.

Ils sont également riches en protéines.

Ils contiennent toujours un peu de sel.

Ils sont un élément important de l'alimentation des personnes âgées.

7°) - Les Fruits

Ils apportent des sucres, des fibres, des vitamines et de l'eau en quantité variable.

A mettre au menu chaque jour.

II - LA BOISSON

On ne boit jamais trop... d'EAU !

Avec l'avance de l'âge, les reins deviennent un peu moins efficaces. Il faut les obliger à travailler en

buvant suffisamment : un litre et demi de liquide par jour est un minimum. Il faut boire encore plus en été.

Que boire ? Tout est bon !

De l'eau, bien sûr. L'eau "de la ville" est la meilleure, car sa teneur en éléments minéraux est variable (Ca, Mg, Na, K, etc...). Les eaux minérales sont bonnes aussi, à condition de ne pas boire tout le temps la même. N'abusez pas des eaux gazeuses.

Du lait, chaud ou froid.

Un peu de café ou de thé (légers)

Des jus de fruits, des soupes et des bouillons.

Un peu de vin, pur ou coupé d'eau.

Buvez surtout le matin et jusqu'en milieu d'après-midi. Si vous buvez trop le soir, vous risquez fort de vous lever dans la nuit (notamment les messieurs qui ont quelques ennuis avec leur prostate !).

III - LE TABAC

Chacun sait les dangers liés à l'usage du tabac : le risque de cancer et les maladies cardio-vasculaires.

S'arrêter de fumer, à tout âge, diminue certains risques. Mais la bronchite chronique, si on la laisse s'installer, est irréversible.

IV - L'ACTIVITE PHYSIQUE

C'est l'un des meilleurs moyens de conserver sa santé, son autonomie, et de prévenir l'ostéoporose.

Mais ne faites pas n'importe quoi : évitez les efforts violents et préférez les efforts modérés mais soutenus. La marche à pied est reine pour les personnes âgées. Une demi-heure de marche par jour devrait être un minimum.

La natation et la gymnastique douce sont aussi conseillées.

Deux éléments sont importants : la progressivité et la pratique régulière de l'effort.

Enfin, consultez votre Médecin avant de pratiquer un sport nouveau pour vous.

V - LE SOMMEIL

Il existe de petits et de gros dormeurs à tous les âges. L'important est de se sentir "en forme" quand arrive le matin. Cela dit, la quantité de sommeil nécessaire diminue un peu avec le vieillissement. Les personnes âgées sont souvent victimes d'une "amnésie du sommeil" qui se traduit pas une impression fausse de n'avoir pas assez dormi, au réveil.

Faire la sieste ou pas ?

Si vous éprouvez le besoin de faire une sieste après manger, il faut qu'elle soit courte : une demi-heure au plus. Ne vous mettez pas dans votre lit en tenue de nuit pour une simple sieste.

VI - LA SEXUALITE

C'est une histoire à deux !

Il ne faut considérer aucune norme dans ce

Enfin, consultez votre Médecin avant de pratiquer un sport nouveau pour vous.

V - LE SOMMEIL

Il existe de petits et de gros dormeurs à tous les âges. L'important est de se sentir "en forme" quand arrive le matin. Cela dit, la quantité de sommeil nécessaire diminue un peu avec le vieillissement. Les personnes âgées sont souvent victimes d'une "amnésie du sommeil" qui se traduit pas une impression fausse de n'avoir pas assez dormi, au réveil.

Faire la sieste ou pas ?

Si vous éprouvez le besoin de faire une sieste après manger, il faut qu'elle soit courte : une demi-heure au plus. Ne vous mettez pas dans votre lit en tenue de nuit pour une simple sieste.

VI - LA SEXUALITE

C'est une histoire à deux !

Il ne faut considérer aucune norme dans ce

La mémoire est un processus qui se déroule en trois étapes.

- L'enregistrement : il nécessite pour être efficace de bien voir, de bien entendre, et d'être attentif et concentré. Cette première étape sera déficiente pour ceux qui ne savent pas se fixer sur un sujet, mais aussi parfois pour ceux qui abusent de médicaments pour dormir.

- Le stockage : ici l'entraînement est particulièrement bénéfique, ainsi que la répétition chaque fois où vous le pouvez (revoir, relire, répéter).

- L'évocation : c'est savoir retrouver ce que l'on a voulu retenir. Il faut s'aider avec des points de repère sur lesquels s'appuyer.

VIII - LA MALADIE D'ALZHEIMER

Maladie dont on parle beaucoup (trop) car elle fait peur. C'est une dégradation progressive des fonctions cérébrales qui débute à un âge précoce, parfois avant 60 ans.

A l'heure actuelle, on ne peut pas dire que ce soit une maladie héréditaire vraie.

IX - LA MENOPAUSE L'OSTEOPOROSE L'ARTERIOSCLEROSE

La ménopause n'est pas une maladie.

Certains disent que c'est une injustice !

Elle correspond à la fin de la période où une femme peut avoir des enfants, mais pas à la fin de la vie sexuelle ni de la féminité.

Elle s'accompagne d'inconvénients dont les plus graves, médicalement, sont l'ostéoporose et l'artériosclérose (vieillissement accéléré des artères).

Un traitement hormonal de la ménopause prévient efficacement ces deux complications. Ce traitement impose une surveillance médicale régulière, et il doit être parfaitement suivi. Si ce traitement est contre-indiqué, il existe d'autres

moyens médicamenteux ou non de lutter contre l'ostéoporose ; avoir tout simplement une activité physique suffisante, s'exposer un peu au soleil, et consommer beaucoup de laitages et de fromages.

X - EN RESUME

Mettez à profit votre temps libre pour avoir plus que jamais des activités physiques et intellectuelles.

Efforcez vous de maintenir votre intérêt pour tout ce qui fait la vie autour de vous.

Ayez une alimentation très diversifiée, et n'oubliez pas de BOIRE beaucoup...

.... et venez chaque année faire le point sur votre état de santé avec l'équipe médicale de l'Institut de Gérontologie Sociale.