VIEILLIR...

ET ALORS ?

ÉDITO

NOUS VIEILLISSONS, ET ALORS ?

C'est un phénomène naturel. En effet, tout au long de la vie, notre corps évolue et de nouveaux besoins apparaissent auxquels il est nécessaire de répondre. C'est pourquoi, les régimes de retraite et l'Inpes, en partenariat, ont conçu ce guide.
Il s'inscrit dans la mission de prévention et de promotion de la santé de ces institutions qui vous conseillent et vous accompagnent pour bien vieillir et préserver votre autonomie. En s'appuyant sur l'expertise de conseillers scientifiques, ce guide prend ainsi en compte les dimensions physiologiques, psychologiques et sociales de toutes les évolutions liées à l'avancée en âge.

Quels sont les fondements d'une maturité épanouie et épanouissante ?

- Se nourrir l'esprit et être bien dans son corps. Pour cela, rien de tel qu'une vie sociale et affective harmonieuse, une alimentation équilibrée et de l'activité physique.
- Se recentrer sur soi, se construire la vie dont on a envie, avec un rythme adapté à son tempérament et à ses aspirations.
- Adopter des comportements protecteurs pour son corps et pour sa santé.

Désir et plaisir constituent ce fil conducteur qui nous permet de rester en contact et d'avancer sereinement en âge.

En partenariat avec la CRPCEN (Caisse de retraite et de prévoyance des clercs et employés de notaires) et l'ANGDM (Agence nationale pour la garantie des droits des mineurs).

PLAISIR & LIBERTÉ ..... P. 4

Se nourrir l'esprit .....
Être bien dans son corps .....
Rester en contact .....

ASPIRATIONS & PARTICIPATION ..... P. 18

Penser à soi .....
Partager pour s'épanouir .....

PROTECTION & SANTÉ ..... P. 28

Agir pour son bien-être .....
Veiller à sa santé .....

POUR ALLER PLUS LOIN ..... P. 38

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Groupe d'experts : Claudine Amat (Générations Mouvement – Les Aînés ruraux), Pr Gilles Berrut (CHU de Nantes), Martine Dorange (Fondation nationale de gérontologie - FNG), Marie-Françoise Fuchs (Old'up), Vincent Lapierre (Centre Popincourt), Pr Agathe Raynaud-Simon (CHU de Bichat, Paris), Anne Vuillemin (Université de Lorraine).
Comité éditorial : Mélina Boudant (Cnav), Catherine Favre (Agirc-Arrco), Christophe Lescure (RSI), Stéphanie Meheust (MSA), Isabelle Vergeat-Achaintre (Ircantec).
Coordination scientifique : Lucette Barthélémy (Inpes), Julie Bodard (Inpes).
Coordination éditoriale : Agnès Dubligneau (Inpes), Dagmar Soleymani (Inpes).
Conception et réalisation : Publistory - **Photographe :** Fabrice Guyot
Terminé de rédiger en novembre 2013.

SÉQUENCE

PLAISIR & LIBERTÉ

ACTIVITÉS

BOUGER

DÉCOUVRIR

CULTURE

BÉNÉVOLAT

S'ENGAGER

CURIOSITÉ

CONNAISSANCES

Paul, 58 ans.

SE NOURRIR L'ESPRIT

Communiquer avec les autres, acquérir des connaissances, les mémoriser, raisonner, penser, c'est ce qu'on appelle les « fonctions cognitives ». Elles sont primordiales dans la vie, quel que soit son âge ! C'est pourquoi il est nécessaire que, tout au long de la vie, **notre cerveau soit stimulé.** Plus il conserve ses capacités, plus il s'adapte en souplesse aux événements, plus notre fonctionnement cognitif est performant. Alors, vous vous demandez comment stimuler votre cerveau ? Par exemple, et cela ne coûte pas forcément très cher, en vous adonnant à quelques **activités physiques et intellectuelles** et en tissant des **relations sociales.** Avoir une **vie relationnelle et affective compte aussi beaucoup.**

Des activités intellectuelles, même individuelles et sédentaires, aident à maintenir l'autonomie et à rester en forme.

ÊTRE CURIEUX, DES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

« Le cerveau ne s'use que quand on ne s'en sert pas ! », alors n'hésitez pas à en faire bon usage.

En termes de stimulation, **les jeux** – de cartes, de société, de lettres – sont excellents. Ils nous obligent à déployer une stratégie, à faire appel à notre mémoire, à enrichir notre vocabulaire…

La lecture est également une activité des plus bénéfiques : non seulement elle peut nous captiver, mais aussi nous permettre de développer nos facultés de concentration, nos capacités de raisonnement et d'association d'idées. Alors plongez-vous sans modération dans des romans ou des revues ; c'est un véritable sésame pour rester jeune dans sa tête. À ce sujet, pensez aux médiathèques de quartier, ce sont de vraies cavernes d'Ali Baba pour accéder à ces plaisirs sans trop dépenser.

Pensez aussi **spectacles, concerts, expositions, conférences…** Toutes ces activités culturelles stimulent le cerveau et la mémoire surtout si elles se font avec plaisir. Autant d'occasions d'organiser des sorties entre amis.

Quant **aux voyages et aux excursions,** ils attiseront votre curiosité, vous permettront de découvrir d'autres lieux, d'autres modes de vie, des trésors culturels… ▶

LA BONNE IDÉE !

Vous sortez entre amis ? Peut-être pouvez-vous bénéficier de tarifs de groupe pour les entrées au musée ou au spectacle par exemple !

SE NOURRIR L'ESPRIT

« Échange de bons procédés : je fais réviser le français à un ado et lui me donne des cours d'informatique ! »

BOUGER POUR GARDER UN CERVEAU PERFORMANT

L'activité physique participe au bon fonctionnement du cerveau. S'adonner au plaisir de la gymnastique, de la natation, faire des balades à vélo ou simplement marcher plutôt que de prendre la voiture sont autant de moments de plaisir qui rendent plus toniques. Ils permettent aussi de conserver une bonne coordination des mouvements plus longtemps.

ENRICHIR SES CONNAISSANCES

Autre façon de garder l'esprit alerte : acquérir de nouveaux savoirs. Vous avez envie de pratiquer des activités manuelles, de vous initier à la vidéo, de prendre des cours de danse ou, pourquoi pas, de cuisine ? N'hésitez pas à **contacter des associations ou votre mairie** qui vous donneront toutes les informations sur ce type de cours ou de stages.

Les Universités de tous âges dispensent des cours, mais organisent également des concours d'écriture ou de photo, des activités sportives, des jeux, des actions intergénérationnelles. Rendez-vous sur le site www.ufuta.fr pour découvrir l'université la plus proche de chez vous.

Vous vous êtes toujours intéressé à l'histoire ou à la littérature ? Sachez que **les Universités de tous âges** proposent une multitude de cours et que les « cafés-débats » vous permettront des échanges fructueux, au sein même de votre quartier. Ainsi, enrichir nos connaissances nous amène aussi à nouer de nouvelles relations. Quant aux plus jeunes, enfants et petits-enfants, amis, voisins, ils nous aident à **rester dans l'actualité et à être connectés** au monde des nouvelles technologies. Sans oublier que transmettre nos savoirs est une autre manière de nous épanouir.

Maryse, 62 ans.

ÊTRE BIEN DANS SON CORPS

Les experts en nutrition le confirment, parmi les comportements protecteurs pour garder la forme plus longtemps, il est recommandé **d'associer une alimentation équilibrée à une activité physique quotidienne**. L'équilibre alimentaire permet de répondre aux besoins nutritionnels qui évoluent avec le temps. Il a des effets bénéfiques sur le cerveau, au même titre que les plaisirs d'une bonne table partagée ou la recherche de nouvelles recettes. L'activité physique, quant à elle, améliore nos fonctions musculaires et cardiorespiratoires, facilite notre sommeil et diminue l'anxiété. Elle réduit également les risques de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, diabète), de fractures dues à l'ostéoporose et lutte contre l'obésité… Équilibre alimentaire et activité physique sont complémentaires pour vivre en bonne santé et forment un cercle vertueux.

Faire « atelier pâtisserie » avec des enfants : une façon ludique de partager plaisirs et savoirs.

TOUT EXERCICE EST BÉNÉFIQUE

Activité physique ne rime pas obligatoirement avec sport ! **Toute activité qui amène à mettre votre corps en mouvement,** à dépenser de l'énergie est bénéfique. Ainsi jardiner, bricoler, prendre les escaliers sont à comptabiliser dans le temps que vous consacrez chaque jour à l'exercice physique.

Quel que soit le mode d'activité que vous choisissez et quel que soit l'âge auquel vous commencez, toute initiative sera positive. L'important, c'est d'être régulier. Vous pouvez faire 30 minutes de marche par jour. Vous en ressentirez les bienfaits sur votre corps bien sûr mais aussi sur votre esprit. Des chercheurs ont démontré que la marche rapide, 3 à 4 fois par semaine, stimule le bon fonctionnement du cerveau, renforce la mémoire et facilite la coordination. Des idées dans la vie quotidienne ? Promenez votre chien un peu plus longtemps que d'habitude, faites vos courses à pied, prenez le vélo ou descendez un arrêt de bus plus tôt pour aller au marché. ▶

30 minutes d'activité physique par jour.

ALLER PLUS LOIN

Pour en savoir plus sur l'alimentation, connaître les bons réflexes, découvrir de nouvelles recettes, partager des astuces, rendez-vous sur www.mangerbouger.fr.

Vous pouvez aussi y imprimer ou commander le « Guide nutrition à partir de 55 ans », il est gratuit.

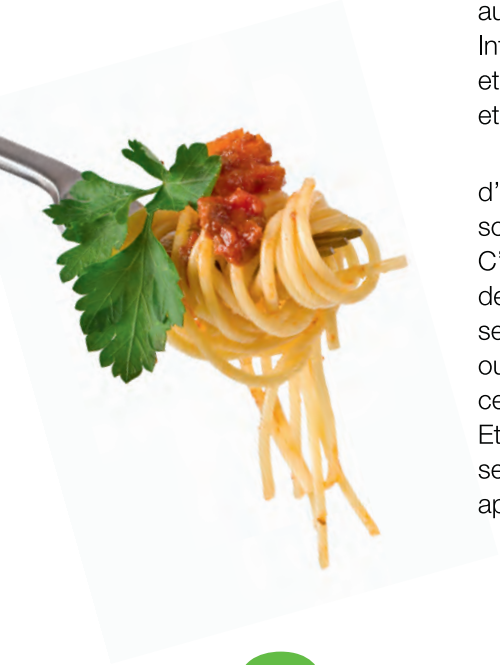
ÊTRE BIEN DANS SON CORPS

BIEN MANGER, BIEN BOUGER, C'EST LIÉ !

Retrouver le goût d'une alimentation équilibrée, c'est l'opportunité de se faire du bien, de prendre le temps de cuisiner, de partager des repas avec ses proches ou amis. Des produits variés, des aromates, des épices, peu de matières grasses… **Une bonne façon de savourer sa cuisine et de conserver un poids stable** en respectant le rythme de trois repas par jour. Pensez également à boire de l'eau en quantité suffisante. Pour varier les plaisirs, vous pouvez aussi explorer les gastronomies du monde – Internet est une source inépuisable de recettes et de conseils – découvrir des produits exotiques et les magasins où les acheter.

Et si vous faisiez un potager ? C'est la garantie d'avoir sous la main des produits frais qui n'en sont que meilleurs quand on les a vus pousser ! C'est aussi une manière agréable de s'oxygéner, de faire de l'exercice quand il faut bêcher, tailler, semer… Vous ne disposez que d'un balcon ou d'un rebord de fenêtre ? Pensez tomates cerises, persil, menthe, estragon ou basilic. Et puis jardiner, c'est aussi stimuler son cerveau : se documenter, anticiper le rythme des saisons, apprendre de nouveaux gestes…

Surestimer vos capacités pourrait déclencher des problèmes de santé. Si vous ressentez un étourdissement, des douleurs ou une fatigue excessive, parlez-en à votre médecin traitant.



3 REPAS
PAR JOUR, UN RYTHME À RESPECTER.

« Chaque jour, on trouve une bonne raison de marcher. »

SPORT : À CHACUN SON RYTHME

Si vous avez arrêté le sport pendant des années, rien ne vous empêche de vous y remettre en douceur en vous faisant éventuellement conseiller par des professionnels. Vous retrouverez vos réflexes et vous pourrez graduellement « monter en puissance », en commençant par **une séance d'échauffement** et en terminant par **des étirements.**

Vous n'avez jamais cessé de pratiquer votre sport ? Continuez ! Vous en maîtrisez la technique, vous en connaissez les contraintes, peut-être serez-vous juste amené à adapter l'intensité de l'effort à votre évolution physique. Comme la pratique d'un sport en association nécessite un certificat médical, saisissez l'occasion pour faire le point avec votre médecin traitant. Et pensez à bien **boire, avant, pendant et après l'effort.**

Souvenez-vous, activité quotidienne et alimentation équilibrée : une équipe qui gagne !

! LA BONNE IDÉE !

Vous souhaitez entretenir votre forme tout en vous épanouissant ? Contactez votre mairie pour connaître les associations sportives et socioculturelles de votre commune. Toutes les activités ne nécessitent pas un équipement spécifique ou onéreux. Renseignez-vous.

Chantal et Daniel, 60 et 63 ans.

RESTER EN CONTACT

Plus on est entouré, plus on s'épanouit. Face aux difficultés que l'on peut ressentir quand on cesse de travailler, la famille et les amis constituent un lien affectif primordial. Pour autant, il ne faut pas négliger le voisinage, les jeunes, les anciens collègues… Garder le contact avec son milieu professionnel peut conduire à profiter des activités des comités d'entreprise et des organisations professionnelles. Et puis, on peut se faire des amis à tout âge. Les études sur la santé et la qualité de vie le prouvent : le tissu relationnel est bénéfique pour notre santé. Il entretient notre moral et valorise l'estime de soi. Il nous incite à prendre soin de nous et à rester ouverts aux autres.

« Ma jeune voisine m'a donné l'idée : pour les sorties du club, je me charge d'organiser le covoiturage. »

SE FAIRE DE NOUVEAUX AMIS

C'est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît ! Le monde associatif **offre l'opportunité de belles rencontres.** Vous vous intéressez à l'histoire, la généalogie, le patrimoine local, la pêche ou tout autre domaine ? Dans les associations, vous pouvez trouver des informations, échanger, partager vos enthousiasmes. Internet et les réseaux sociaux offrent aussi la possibilité d'enrichir vos connaissances et de nouer des relations. De la même façon, si vous êtes amateur de cinéma, de théâtre ou de musique, vous pourrez entrer en contact avec des internautes et – pourquoi pas – organiser des sorties ou des séjours culturels. Et pour tisser des liens de proximité, rien de tel que la « Fête des voisins », un moment de convivialité chaleureuse. ▶

BON À SAVOIR

Les voyages forment la jeunesse… mais pas seulement ! Financé par l'Agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV) et soutenu par le secrétariat d'État au Tourisme, le programme **Seniors en vacances** peut vous permettre de bénéficier d'un séjour de vacances à tarif préférentiel. Renseignez-vous auprès de l'ANCV ou sur seniorsenvacances.ancv.com/Particulier.

RESTER EN CONTACT

CÔTOYER LES PLUS JEUNES

La spontanéité et le dynamisme des jeunes sont communicatifs ! Être à leur contact nous maintient **dans le courant de la vie, de l'actualité.** Alors, si vous avez des compétences en maths ou en anglais, pourquoi ne pas aider un collégien de votre quartier ou de votre commune ? Ou alors emmener les enfants de votre voisine choisir des livres à la bibliothèque municipale ? Et si vous vivez dans un grand appartement ou une maison, un étudiant sera ravi de vous rendre quelques services en échange d'une chambre. Quant à vos petits-enfants, organisez avec eux des sorties (au zoo, au cirque, en forêt…) ou des week-ends avec des activités qui les intéressent, ce sont de précieux moments de complicité.

S'ENGAGER DANS LA VIE ASSOCIATIVE

Vous avez des compétences et l'expérience de la vie… Pourquoi ne pas les mettre **au service du monde associatif en devenant bénévole ?** Des cours d'alphabétisation à l'aide humanitaire, en passant par les clubs de sport ou les ateliers de bricolage, vous pouvez à l'envi vous investir dans une association, voire créer la vôtre. L'occasion de se sentir utile aux autres et de faire des rencontres enrichissantes.
Votre commune vous offre également des possibilités **d'engagement citoyen** comme participer aux conseils de quartier, le relais entre les services de la mairie et la population, ou devenir membre du Conseil des sages, force de réflexion et de propositions pour les équipes municipales.

Quant aux jardins partagés, conçus et cultivés collectivement, ils se fondent sur les valeurs de solidarité et favorisent les rencontres entre générations.

Pour en savoir plus sur le bénévolat, vous pouvez vous adresser à votre mairie ou consulter le site francebenevolat.org

CONTINUER À EXERCER ET TRANSMETTRE SON SAVOIR

Si vous souhaitez prolonger une activité ou la reprendre à temps partiel – quel qu'en soit le statut, salarié ou auto-entrepreneur – sachez que c'est tout à fait envisageable. Vous pouvez aussi transmettre votre expérience, ce qui peut être source de satisfaction. Vous êtes artisan ? Agriculteur ? Vous pouvez faire connaître votre métier dans des écoles et peut-être susciter des vocations… Par le biais du milieu associatif, vous pouvez aussi, au sein d'une entreprise, former un jeune à votre métier, le guider, le conseiller. Vous garderez ainsi un contact stimulant avec le monde professionnel. Renseignez-vous sur la marche à suivre.

ALLER PLUS LOIN

Vous envisagez de prendre votre retraite ? Vous êtes retraité et vous souhaitez reprendre une activité professionnelle ? Deux dispositifs existent : la retraite progressive et le cumul emploi-retraite. Pour en savoir plus, contactez votre caisse de retraite.

SÉQUENCE

ASPIRATIONS & PARTICIPATION

ÉCOUTER

ÉMOTION

ÉCHANGER

CONVIVIALITÉ

CRÉATIVITÉ

SÉDUCTION

TRANSMISSION

RELATIONS

Sophie, 61 ans.

PENSER À SOI

Vous entrez dans une nouvelle période de la vie où vos emplois du temps changent, où toutes vos relations évoluent, ce qui, il ne faut pas le nier, peut déstabiliser… C'est peut-être le moment opportun pour **marquer un temps d'arrêt,** se recentrer sur soi, être à l'écoute de ses sentiments et de ses désirs, se ressourcer, faire le point. Cette réflexion vous permettra de questionner vos envies, de **vous projeter dans votre vie future,** de l'organiser, d'identifier les activités susceptibles de vous séduire et de vous épanouir.

PRENDRE LE TEMPS DE S'ÉCOUTER

Qu'est-ce que j'ai toujours eu envie d'entreprendre et que je peux aujourd'hui concrétiser ? Qu'est-ce qui me passionne ? Quelles sont les valeurs, les centres d'intérêt, qui comptent pour moi ?
C'est cette **introspection** sereine qui vous permettra de tirer parti de votre parcours, de vos expériences et de vos compétences.

« S'écouter, penser à soi… oui mais sans s'isoler ! »

Elle vous aidera à valoriser votre identité sociale, à vous créer un quotidien qui corresponde à vos aspirations, qui soit **en harmonie avec votre tempérament et votre rythme.** Ce retour sur soi, ce temps d'écoute intérieure peuvent également révéler votre créativité et renforcer l'estime de soi. Ils constituent aussi des occasions pour aller à la rencontre des autres, d'autant plus si vous vivez seul.

S'interroger sur son identité sociale, c'est réfléchir à qui on est pour soi et qui on est pour les autres.

APPRENDRE À DIRE NON

Peut-être pourrez-vous aussi mettre à profit ce moment pour **écouter votre corps** et faire le point avec votre médecin traitant sur le mode de vie qui sera le mieux adapté. Il vous aidera à gérer le stress que peuvent vivre les jeunes retraités en raison des nombreuses sollicitations familiales. En effet, en tant que « génération pivot », on est parfois amené à prendre soin de nos parents, à aider nos enfants et à nous occuper de nos petits-enfants. Il faut alors apprendre à dire non pour garder un bon équilibre entre **les instants pour soi et la vie sociale.** ▸

RYTHMÉ… MAIS PAS TROP

Vous avez gardé votre rythme de vie ? Vous vous levez tous les matins à peu près à la même heure ? Vous avez maintenu les trois repas par jour ? Vous programmez vos journées et entretenez vos relations sociales ? Tout cela est excellent pour l'équilibre psychique, émotionnel et physique. Pour autant, il est nécessaire, au cours de la journée, **de se ménager des moments de repos,** de détente et, pourquoi pas, de faire des petites siestes de 20 minutes maximum. Quand elles sont trop longues, elles peuvent

perturber l'endormissement du soir et nuire à la qualité de votre sommeil. D'ailleurs, plus vous sortez, plus vous vous exposez à la lumière du jour, plus vous vous dépensez et mieux vous dormez. Quelle que soit la saison, profitez de la lumière naturelle, surtout celle du matin. C'est elle qui synchronise notre horloge biologique et structure nos rythmes de sommeil.

Et si vous ressentez des tensions corporelles, certaines activités de **relaxation et d'étirement** peuvent les dénouer : en effet, tai-chi-chuan, gymnastique ou yoga

permettent de se recentrer sur soi, de prendre conscience de chaque partie de son corps, d'apprendre à respirer, de travailler sa souplesse et de faire circuler son énergie.

UNE VIE SAINE ET ÉQUILIBRÉE

La sérénité et l'apaisement que vous procure l'activité physique vous permettront d'avoir un quotidien harmonieux. En effet, c'est souvent le stress, l'ennui, les changements qui nous amènent à fumer, à boire un peu plus qu'il ne faudrait ou encore à consommer des médicaments. Peut-être est-il nécessaire de faire le point avec votre médecin traitant. Une fois qu'on a appris à gérer le stress, la vie retrouve ses couleurs, ce qui nous donne de l'énergie et nous incite à réaliser de nouveaux projets. Cet équilibre permet aussi **de faire le point sur son lieu de vie.** Par exemple, réaménager son intérieur, transformer une chambre en bureau ou en atelier ou faire des travaux dans sa cuisine et sa salle de bains pour les rendre plus ergonomiques.

BON À SAVOIR

Vos ressources ont peut-être baissé. Pour vous aider à financer votre logement, n'hésitez pas à solliciter une Aide personnalisée au logement (APL) ou une Allocation de logement social auprès de votre Caisse d'allocations familiales ou de la MSA.

« Pour me détendre, j'écoute des livres audio et des émissions de radio en podcast. »

Karim, 64 ans.

PARTAGER POUR S'ÉPANOUIR

La vie affective contribue à notre bien-être. Le plaisir du partage avec la famille, les amis, les voisins, la qualité des échanges avec eux **participent à notre épanouissement, à notre équilibre** et confortent notre estime de soi. Quand on est en couple, la vie évolue également. On passe désormais une grande partie de son temps avec son conjoint. C'est un nouveau mode de vie, un nouveau rythme, qui est à réinventer à deux, de nouvelles habitudes à prendre, des petites concessions à faire pour préserver autonomie et harmonie.

LE MOT DU MÉDECIN

Si les plus jeunes sont familiers des messages de prévention du sida et des infections sexuellement transmissibles (IST), la génération des baby-boomers n'a pas forcément le réflexe des relations sexuelles protégées. Pourtant, seul l'usage des préservatifs peut vous protéger du virus et des IST. C'est important lors d'une nouvelle relation.

L'AMOUR ET L'AFFECTION

Et pour que ce nouveau quotidien n'entame pas nos relations amoureuses, il est important **de se réserver des moments à soi.** Par exemple, avoir ses propres activités à l'extérieur : cours collectifs, engagement associatif, ateliers divers ou toute autre occupation qui nous tient à cœur et élargit notre réseau de relations. À deux, entretenir une vie sociale, inviter des amis à dîner, organiser des parties de cartes, des pique-niques ou des randonnées permet de **rompre la routine et de cultiver l'amitié.**

Une vie de couple épanouie, c'est aussi cette tendresse qui se manifeste par des gestes d'attention à l'autre, par ce regard bienveillant, par **cette complicité** nourrie par les années de vie commune, par **une sensualité amoureuse** toujours vivace. Avoir une vie sentimentale satisfaisante contribue largement au bien-être et à l'équilibre. Pour les personnes qui ne vivent pas en couple, il n'est jamais trop tard pour retomber amoureux ! Il existe de multiples occasions de **faire des rencontres.** ▶

PARTAGER POUR S'ÉPANOUIR

« Échanger, s'instruire, s'amuser… Être au contact des autres, ça fait travailler les neurones ! »

LE CERCLE FAMILIAL ET AMICAL

Plus on est serein, plus il est facile d'aller vers les autres. Enfants, petits-enfants, famille élargie, amis de toujours sont une composante essentielle de notre vie affective. À leur contact, ce sont de **nouveaux horizons qui s'ouvrent à nous, des perspectives de moments à partager, des plaisirs renouvelés.** Pour autant ces petits bonheurs, il faut savoir les provoquer et rester ouvert aux autres.

De même qu'une attitude positive facilite le contact, de bonnes facultés sensorielles participent à une vie en société épanouie. En effet, assister à une réunion, par exemple, et ne pas saisir tout ce qui se dit peut être très frustrant. Peut-être faudra-t-il consulter pour évaluer son audition. Si celle-ci est altérée, on peut envisager un appareil, il y en a de très discrets.

Prendre soin de sa dentition permet aussi de se sentir à l'aise en société.

Quant à sa vue, il est nécessaire de la faire vérifier car avoir des lunettes ou des lentilles bien adaptées simplifie considérablement la vie sociale.

UN LIEU ADAPTÉ AU CHOIX DE VIE

Reste que notre tissu relationnel dépend beaucoup du lieu où l'on choisit de vivre : en ville, à la campagne, à la montagne ou au bord de la mer. Il est donc important de se **projeter dans le futur,** de savoir quel quotidien on a envie de se construire pour ne pas se « couper » de ses amis et risquer de créer un vide affectif. Un autre point important : s'assurer de pouvoir accéder à des activités sociales et culturelles, mais aussi d'avoir à proximité des infrastructures médicales, des moyens de transport, des commerces. Et un déménagement peut être aussi l'occasion de réfléchir à l'adaptabilité de son logement.

PARTAGE DE L'ESPACE, ORGANISATION DU TEMPS…

Dans un couple, l'arrivée à la retraite est synonyme de « remaniement ». Il s'agit de concilier les intérêts de l'un et de l'autre, de préserver à la fois la relation et l'autonomie. Trouver le juste équilibre dans le partage de l'espace, du temps et des tâches. Pour y parvenir, il importe que chacun puisse s'exprimer librement, spontanément et propose des solutions.

SÉQUENCE

PROTECTION & SANTÉ

PRÉVENTION

SUIVI

FORME

REPÈRES

RÉGULARITÉ

ALIMENTATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE

DÉPISTER

Jean-Pierre, 68 ans.

AGIR POUR SON BIEN-ÊTRE

Il est possible, en adoptant des **comportements protecteurs,** de rester en bonne forme plus longtemps. La nutrition est l'un des facteurs sur lequel chacun peut agir par soi-même. Adapter son alimentation à ses besoins, quitte à modifier ses habitudes, conserver une activité physique quotidienne… La communauté scientifique souligne que ces modes de vie comptent dans la prévention de certaines maladies, dont les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Laissez-vous guider par l'échelle d'intensité pour tout savoir sur l'activité physique, qu'elle soit faible, modérée ou élevée. Et consultez les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) qui aident à manger équilibré.

« Pour me motiver, je me fixe des objectifs réalisables : nager 10 minutes un jour, le lendemain 15… »

L'IMPORTANT, C'EST DE BOUGER

Pratiquer une activité physique chaque jour est bénéfique. Elle aide à garder la forme et le moral, à préserver sa santé quel que soit son âge, mais aussi à renforcer la capacité d'adaptation et l'estime de soi.

Pour vous repérer, sachez qu'il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'**au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour.** Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez fractionner ces 30 minutes en 3 séances de 10 minutes chacune.

Varier les plaisirs est une bonne façon de vous motiver à bouger. Vous pourrez alors adapter la durée des activités en fonction de leur intensité. ▶

INTENSITÉ FAIBLE - 45 MIN

Marche lente • Bricolage, entretien, mécanique • Arrosage du jardin • Pétanque, billard, bowling, tennis de table, yoga, tai-chi-chuan, danse de salon…

INTENSITÉ MODÉRÉE - 30 MIN

Marche rapide, marche nordique • Jardinage léger, ramassage de feuilles • Aérobic, danse (rock, disco…), vélo ou natation « plaisir », aquagym, frisbee, badminton, golf…

INTENSITÉ ÉLEVÉE - 20 MIN

Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne • Bêchage • Jogging, VTT, natation « rapide », tennis, squash…

Pensez à consulter votre médecin traitant avant de débuter une activité d'intensité élevée.

AGIR POUR SON BIEN-ÊTRE

LE BONHEUR EST DANS L'ASSIETTE

En termes d'alimentation, concilier plaisir et santé est tout à fait possible. Il n'y a pas de bons ou mauvais aliments. Certains sont à privilégier et d'autres à limiter mais tous ont leur place dans votre menu.

Les fruits et légumes, frais, surgelés ou en conserve, doivent constituer une base importante de votre alimentation. Ils apportent à l'organisme des antioxydants qui protègent les cellules, des fibres et de l'eau qui facilitent le transit. En consommer **5 parts par jour** est d'autant plus facile qu'ils se dégustent crus, cuits, en jus, nature ou préparés.

Pour les accompagner, vous avez le choix de **la viande, du poisson ou des œufs à raison d'une ou deux fois par jour.** Ils sont sources de protéines et de fer et, pour les poissons dits «gras», sources d'oméga 3 qui protègent le système cardiovasculaire. Pour plus de plaisir, privilégiez la variété des espèces et les façons de cuisiner. Limitez les préparations frites et panées.

Parce qu'ils contiennent des fibres indispensables au transit intestinal et qu'ils fournissent de l'énergie que notre corps utilise progressivement, **le pain et les céréales,** complets de préférence, **les pommes de terre et les légumes secs** peuvent être servis **à chaque repas et selon l'appétit.**

Il vous est aussi conseillé de consommer **du lait et des produits laitiers 3 ou 4 fois par jour.** Leur apport en calcium vous aidera à conserver des os solides. Vous pouvez alterner lait, yaourts, fromages blancs et fromages et, là encore, miser sur la variété.

Ces recommandations sont issues du Programme national nutrition santé, un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population. Pour en savoir plus, rendez-vous sur mangerbouger.fr

« Des légumes frais, pour leur bon goût et leurs valeurs nutritionnelles. »

Certains aliments sont à consommer avec modération, pour éviter qu'ils ne prennent la place des aliments indispensables. C'est le cas des **produits sucrés** qui, en excès, peuvent participer à la prise de poids.

Ce conseil prévaut aussi pour **le sel** qui favorise l'hypertension à l'origine de maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi il est préférable de saler modérément avec un sel iodé, de ne pas resaler avant de goûter, de limiter la consommation de produits gras et salés (charcuterie, produits apéritifs...).

Les **matières grasses** apportent à l'organisme de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Toutefois, en excès, elles augmentent les risques pour la santé. Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...), favorisez la variété et limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

LE MOT DU MÉDECIN

DE L'EAU À VOLONTÉ. Chaque jour, notre corps perd de l'eau, naturellement, par la transpiration ou l'urine. Pour la renouveler, buvez à volonté, pendant et entre les repas. Si boire de l'eau est un réflexe, pensez aussi potages, tisanes, thé et café. En revanche, limitez les boissons sucrées et ne dépassez pas, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour une femme, 3 pour un homme.

VEILLER À SA SANTÉ

Les régimes d'assurance maladie proposent des examens périodiques de santé gratuits, sous certaines conditions. Contactez celui dont vous dépendez.

La vision, l'audition, la santé bucco-dentaire méritent d'être surveillées de façon régulière. Elles participent à notre bien-être et à notre santé et ont un impact direct sur notre vie sociale, nos relations avec les autres. Les capacités de notre mémoire peuvent aussi être évaluées si nous en éprouvons le besoin.

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre sa santé en main pour éviter ou déceler au plus tôt certaines maladies. Pour cela, vous pouvez consulter votre médecin traitant qui évoquera avec vous **les éventuels tests de dépistage** dont vous avez besoin. En effet, plus tôt certaines maladies sont diagnostiquées, plus les chances de guérison augmentent.

FAIRE SES CONTRÔLES DE ROUTINE

On connaît tous l'importance d'un brossage de dents après chaque repas. Néanmoins, **en matière de santé bucco-dentaire,** c'est une visite chez son **dentiste, 1 à 2 fois par an,** qui permet de vérifier la bonne santé des dents, celle de l'os qui les soutient, des gencives et des muqueuses de la cavité buccale. Parmi les autres contrôles, il est conseillé de **consulter un ophtalmologiste 1 fois par an** surtout si vous éprouvez des difficultés à conduire de nuit, à lire les étiquettes ou les petits caractères… Outre le fait d'ajuster votre correction, il peut permettre de déceler une éventuelle cataracte, un glaucome voire la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Enfin, si votre entourage vous fait remarquer que vous augmentez le son de la radio, faites répéter ou parlez fort au téléphone, c'est qu'il est temps **de prendre rendez-vous avec un O.R.L.** Vous pourrez corriger une éventuelle perte d'audition et faire le point sur tout autre trouble auditif. ▶

« Se forcer à lire sans lunettes, ça ne sert à rien, sinon à se fatiguer plus encore. »

LA BONNE IDÉE !

Chaque année, profitez d'une visite chez le médecin traitant pour vérifier si vous êtes à jour dans vos vaccins : DT polio, tétanos, grippe saisonnière… Pour y penser, téléchargez le calendrier vaccinal sur www.inpes.sante.fr

VEILLER À SA SANTÉ

EFFECTUER DES TESTS DE DÉPISTAGE

Les maladies cardiovasculaires désignent des maladies affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Leur développement dépend de plusieurs facteurs à contrôler dont l'hypertension. C'est pourquoi votre médecin traitant réalise une mesure de la tension artérielle et surveille votre poids. Par ailleurs, sachez que manger trop gras, ne pas bouger assez, être en surpoids favorisent

le mauvais cholestérol qui s'accumule et se dépose dans les artères. Avec le temps, cela peut ralentir, voire bloquer la circulation du sang. **Une prise de sang sera prescrite si besoin** et permettra de vérifier que vos taux de cholestérol, de glycémie à jeun et de créatinine sont dans la norme.

Tabac et alcool sont des facteurs augmentant le risque de maladies cardiovasculaires et de cancers. Une solution peut vous être proposée pour vous aider à améliorer vos habitudes de vie. Parlez-en à votre médecin traitant.

BON À SAVOIR

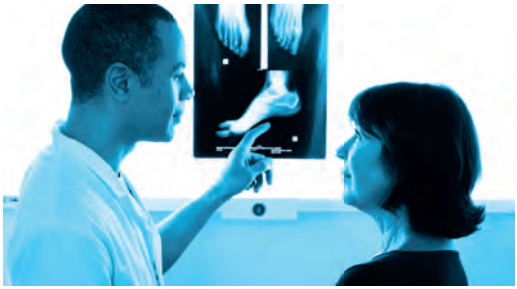
Vous n'avez pas de complémentaire santé car vos ressources sont faibles ? Vous avez du mal à payer votre cotisation ? Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). Faites une simulation sur www.ameli.fr et sur www.msa.fr

Et si l'un de vos parents proches a présenté une maladie cardiovasculaire à un âge précoce (accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde ou mort subite), il peut être nécessaire d'effectuer des bilans plus fréquents.

Aujourd'hui, le contrôle du **cancer de la prostate** n'est pas recommandé de façon systématique à tous les hommes. Il consiste en une prise de sang pour un dosage du taux de PSA et un toucher rectal.

Le cancer colorectal concerne les femmes et les hommes, de 50 à 74 ans. Plus il est détecté tôt, plus les chances de guérison augmentent. Raison pour laquelle l'État, avec les régimes d'assurance maladie, a mis en place un test de contrôle simple, rapide et gratuit : une recherche de sang dans les selles. Vous recevez, tous les 2 ans, une invitation à retirer ce test chez votre médecin traitant.

« Chacun d'entre nous peut agir pour rester en forme et profiter de la vie, longtemps. »



Ces contrôles préventifs, à noter dans votre agenda, vous permettront de garder l'esprit tranquille et, le cas échéant, de tout mettre en œuvre contre la maladie. Un résultat rassurant lors d'un examen de dépistage ne doit pas retarder la consultation d'un médecin en cas de survenue d'une gêne ou d'un symptôme.

Les femmes, de leur côté, devront, jusqu'à l'âge de 65 ans, continuer à faire un frottis tous les 3 ans pour déceler le **cancer du col de l'utérus.** S'ajoute, de 50 à 74 ans, une mammographie gratuite tous les 2 ans qui permet un diagnostic précoce **du cancer du sein** et augmente les chances de guérison. Autre maladie plus spécifiquement féminine, **l'ostéoporose**, une déminéralisation osseuse, pourra être détectée par une ostéodensitométrie dès la ménopause, sur indication médicale.

POUR ALLER PLUS LOIN

Au-delà du service de la retraite, les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés. Objectifs : préparer son avancée en âge et préserver son autonomie. Ils mettent en œuvre des actions concrètes, orientent vers des contacts utiles, proposent des activités dans tous les domaines liés au « Bien vieillir ». Vous en trouverez quelques exemples dans ces pages.

Sécurité sociale l'Assurance Retraite

L'Assurance retraite (Cnav, Carsat…) gère la retraite du régime général de la sécurité sociale et propose des services prévention à chaque âge. À ce titre, vous trouverez :

- une rubrique prévention « Bien vivre sa retraite » sur le site Internet. À la clé, des conseils, des quiz et des vidéos pédagogiques. Le questionnaire « S'évaluer en 80 questions » vous permet de faire le point sur vos atouts pour bien vieillir et d'obtenir un bilan personnalisé ;
- des ateliers de prévention sur de nombreuses thématiques : sommeil, nutrition, etc. ;
- des services pour vous aider à continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions.

www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite

RSI Régime Social des Indépendants

Le RSI gère la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, actifs et retraités.
À travers un réseau de proximité, les caisses régionales RSI sont à l'écoute de leurs ressortissants pour les conseiller, les orienter et les accompagner tout au long de leur retraite par des actions sociales et de prévention.
À titre d'exemples :

- préparer son départ à la retraite, se renseigner sur les conditions de départ, formalités et dispositifs en cas de cession de l'entreprise ;
- consulter « Le guide de votre retraite » avec des informations sur l'action sociale ;
- bénéficier d'un bilan senior gratuit pour faire le point sur sa santé.

www.rsi.fr

L'Arrco gère la retraite complémentaire des salariés du secteur privé, l'Agirc celle des cadres.
Les caisses de retraite complémentaire mènent une démarche active de prévention. Exemples :

- les centres de prévention « Bien Vieillir » accueillent les personnes dès l'âge de 50 ans. Elles bénéficient d'un bilan personnalisé médical, psychologique et social, participent à des ateliers (entretien de sa mémoire, activités physiques, nutrition, sommeil…) et des conférences thématiques ;
- le programme « La santé en mouvement » propose 1 conférence suivie de 6 ateliers d'initiation à des activités physiques.

Informations et contacts utiles sur :
www.agirc-arrco.fr et www.agircarrco-actionsociale.fr

La MSA gère l'ensemble de la protection sociale – famille, santé, retraite – des salariés et des exploitants agricoles. Elle accompagne ses adhérents en leur proposant des actions liées au vieillissement et à l'isolement social :

- les Ateliers du bien vieillir aident les seniors à changer leurs habitudes quotidiennes (alimentation, sommeil, vie sociale…) ;
- Peps Eureka est un programme pour entretenir sa mémoire ;
- le bilan de prévention « Les Instants Santé » est gratuit pour les adhérents âgés de 55 à 65 ans ;
- enfin, elle propose un examen pris en charge à 100 % permettant d'identifier les risques bucco-dentaires pour les 65 ans.

www.msa.fr

L'Ircantec gère la retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques, cadres et non cadres. L'Ircantec reste très attentive au bien-être de ses bénéficiaires avec une politique d'action sociale principalement orientée vers le maintien à domicile, la prévention de la perte d'autonomie et le maintien du lien social. Elle se concrétise, notamment, au travers d'aides spécifiques (dépendance, répit, services à la personne) ou de partenariats conclus avec des acteurs de référence.
www.ircantec.fr

L'Inpes est un acteur de santé publique plus particulièrement chargé de mettre en œuvre les politiques de prévention et d'éducation pour la santé. Il a pour mission d'aider la population à adopter des modes de vie qui préservent et améliorent sa santé. Il propose et soutient des sites Internet et des lignes téléphoniques concernant :

- l'alimentation et l'activité physique
www.mangerbouger.fr

- les addictions
www.tabac-info-service.fr
www.alcoolinfoservice.fr
www.drogues-info-service.fr
www.joueurs-info-service.fr

- le mal-être et la santé mentale
www.sos-amities.fr

- le VIH/sida, les hépatites et les infections sexuellement transmissibles (IST)
www.sida-info-service.org

Les dispositifs d'aide à distance permettent aux personnes d'être soutenues dans une démarche
www.inpes.sante.fr/telephonie-sante/

Bien vivre son âge, c'est précisément ce que vous proposent les régimes de retraite et l'Inpes à travers cette brochure. Ces institutions nationales vous apportent informations et conseils, élaborés avec l'appui d'experts scientifiques.

En suivant quelques seniors dans leur quotidien, vous découvrirez les clés essentielles pour prendre soin de vous, physiquement et moralement, et pour préserver votre santé. Informations pratiques, conseils, paroles d'experts, autant de ressources utiles qui vous diront comment :

- bien manger et bouger, garder son cerveau en éveil ;
- penser à soi, mais aussi partager et rester connecté ;
- être acteur de sa santé.

Quel meilleur fil conducteur que le plaisir pour rester en contact et être dans le mouvement de la vie.

VIEILLIR… ET ALORS ?

Sécurité sociale L'Assurance Retraite — RSI Régime Social des Indépendants — Retraite complémentaire agirc et arrco — ircantec La retraite complémentaire publique — msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

www.inpes.sante.fr inpes Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

En partenariat avec la CRPCEN (Caisse de retraite et de prévoyance des clercs et employés de notaires) et l'ANGDM (Agence nationale pour la garantie des droits des mineurs).

10092