

Mémoire

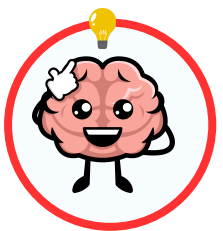
Pourquoi c'est important ?

En stimulant régulièrement votre cerveau, vous favorisez la création de nouvelles connexions neuronales et réduisez le risque de développer des troubles cognitifs.

Pour quels signes consulter ?

Si vous avez un doute concernant d'éventuels troubles de la mémoire, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

Conseils pour entretenir sa mémoire



- Essayez de consacrer au moins 15 minutes par jour à une activité qui fait travailler votre cerveau : jeux de mémoire, mots croisés, sudoku, puzzles... Apprenez de nouvelles choses, comme lire sur un sujet que vous ne connaissez pas, jouer d'un instrument ou découvrir une nouvelle langue.



- Préservez les liens sociaux : participez à des activités de groupe, discutez avec vos proches ou rejoignez une association ou un club.



- Maintenez une bonne hygiène de vie et un bon rythme de sommeil.



- Restez actif ! L'activité physique améliore la circulation sanguine vers le cerveau.

MOBILITÉ



Pourquoi c'est important ?

Pratiquer une activité physique régulière contribue à prévenir de nombreuses maladies chroniques et favorise le bien-être au quotidien. Avec l'âge, la perte progressive de masse musculaire peut augmenter le risque de chutes. L'exercice permet de freiner cette perte et de réduire le risque de chuter.

Pour quels signes consulter ?

En cas d'apparition ou d'aggravation de douleurs, de difficultés à vous déplacer, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.

Conseils pour rester en forme



- Pratiquez régulièrement une activité physique : consacrez au moins 30 minutes par jour à une activité physique, 5 fois par semaine. Essayez d'y intégrer des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.



- Intégrez l'activité physique dans votre quotidien. Descendez un arrêt de bus plus tôt ou prenez les escaliers, levez-vous d'une chaise sans les accoudoirs.



- Profitez des petites occasions pour bouger, comme le jardinage, les tâches ménagères.

Vous pouvez trouver des ateliers sur pourbienveillir.fr



Nutrition

Pourquoi c'est important ?

Avec l'âge, l'appétit peut diminuer, mais les besoins nutritionnels restent essentiels. Il est important de maintenir des apports journaliers équilibrés et suffisants pour se maintenir en bonne santé.

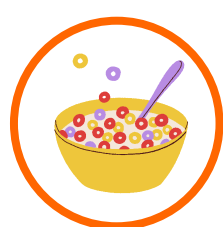
Pour quels signes consulter ?

En cas de perte de poids inexpliquée, de difficultés à vous alimenter, de fatigue persistante, de troubles digestifs fréquents ou d'une perte d'appétit prolongée, parlez-en à un professionnel de santé.

Conseils pour une alimentation équilibrée



- Privilégiez un régime méditerranéen riche en légumes, fruits, poissons, noix, céréales complètes et huile d'olive.



- Variez votre alimentation, avec trois portions de produits laitiers par jour, avec des aliments riches en calcium et en vitamine D, comme le lait, les yaourts, les fromages, les amandes et les poissons gras. Ajoutez des baies (comme des fruits rouges) dans vos céréales du matin.



- Alternez les sources de protéines (viandes, poissons et œufs). Réduisez la consommation de viande rouge, de sucre et de produits transformés comme la charcuterie.



- Opter pour des collations saines comme des noix.

Pour des idées recettes ou des conseils nutrition :
mangerbouger.fr



Humeur



Pourquoi c'est important ?

Réduire le stress et prévenir la dépression contribue directement à préserver à la fois sa santé mentale et sa santé physique. Le stress chronique, ou la dépression, peuvent avoir un effet néfaste sur le cerveau et sur la santé cardiaque.

Pour quels signes consulter ?

Si vous vous sentez triste ou déprimé : parlez-en à vos proches et à un professionnel de santé.

Conseils pour rester de bonne humeur



- Accordez-vous chaque jour 10 à 15 minutes pour des activités agréables ou relaxantes, comme écouter de la musique, marcher dans la nature ou simplement prendre un moment pour vous détendre.



- Gardez une vie sociale active en participant à des activités de groupe, en échangeant avec vos proches ou en rejoignant des associations et des clubs.



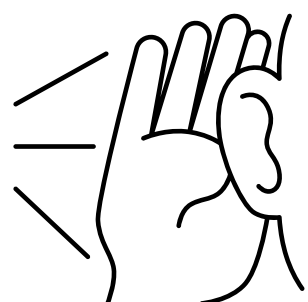
- Remémorez-vous chaque soir trois instants de joie ou de satisfaction vécus durant la journée.

Audition

Pourquoi c'est important ?

Bien écouter permet de mieux communiquer et de préserver sa qualité de vie. Il existe un lien entre la perte d'audition non appareillée et les troubles cognitifs. Des gestes simples peuvent prévenir les risques de complications ou réduire leur aggravation.

Quand et qui consulter ?



En cas de difficultés :

- à suivre une conversation dans un environnement bruyant,
- à comprendre les chuchotements,
- à entendre malgré plusieurs répétitions.

Parlez-en à votre médecin qui pourra vous orienter.

4 conseils pour prendre soin de ses oreilles



- Évitez l'exposition prolongée aux bruits forts.

En cas d'exposition, protégez-vous à l'aide de bouchons d'oreilles ou d'un casque anti-bruit, et accordez-vous des pauses dans des lieux calmes.



- Maintenez une bonne hygiène en évitant l'utilisation de cotons tiges et en séchant délicatement l'extérieur de vos oreilles après la douche à l'aide d'une serviette propre.



- Portez vos appareils auditifs s'ils sont prescrits et vérifiez qu'ils soient correctement réglés.



- En cas d'apparition de troubles auditifs, parlez-en à votre médecin.

Vision



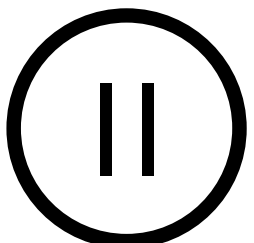
Pourquoi c'est important ?

Bien voir permet d'interagir avec son environnement et de préserver sa qualité de vie. Il est important de repérer tôt les pathologies oculaires pour pouvoir les traiter.

Pour quels signes consulter ?

En cas de difficulté à voir de près ou de loin, ou en cas d'apparition de symptômes, comme des déformations, des formes ou une tache noire.

5 conseils pour protéger votre vue



- Faites des pauses pour la vision de près.



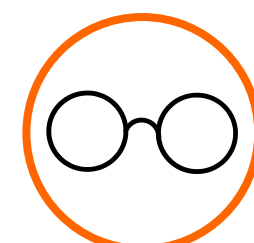
- Ajustez la luminosité de vos écrans.



- Assurez vous d'avoir une bonne lumière au quotidien.



- Faites vérifier votre vue régulièrement, au moins une fois tous les 2 ans après 65 ans.



- Portez les lunettes qui vous sont prescrites, et assurez-vous qu'elles sont toujours bien adaptées.