

## Les Clés du Bien Vieillir

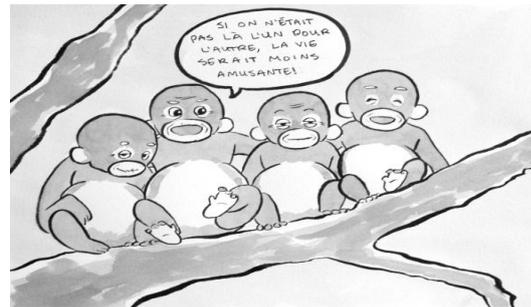
Pour Bien Vieillir, il faut éviter à tout prix le piège de la solitude et de l'immobilité.

**Partager, apprendre, bouger, s'engager**, tels sont les objectifs que les séniors doivent se donner pour **rester actif et bien dans leur tête**.

**75%** des facteurs pour Bien Vieillir dépendent de notre mode de vie (comportements au quotidien : alimentation, sommeil, activité physique et intellectuelle, vie sociale....)

### 1 Ne pas sous-estimer les connexions sociales

Les personnes isolées sont celles chez qui le déclin cognitif se fait le plus ressentir. A l'inverse, plaisirs partagés et pensées positives ont un impact sur nos défenses immunitaires, cardiovasculaires et digestives.



### 2 Une alimentation variée et équilibrée reste le meilleur des médicaments !

Le régime crétois (ou méditerranéen) se révèle être un des meilleurs pour la santé. Voici quelques indications de ce régime alimentaire :

- Abondance de produits céréaliers complets mais aussi de fruits et de légumes
- Abondance d'ail, d'oignon, d'épices et d'aromates
- Utilisation de l'huile d'olive et de colza comme corps gras
- Consommation quotidienne de légumineuses, de noix et de graines
- Consommation quotidienne de yaourt et de fromage de brebis
- Consommation quotidienne, mais modérée, de vin rouge (12 cl/ jour)
- Grande consommation de poisson (plusieurs fois par semaine)
- Consommation limitée de poulet, viande rouge et d'œufs (quelques fois par semaine)
- Consommation limitée d'aliments sucrés (quelques fois par semaine)
- Apport calorique quotidien raisonnable (de 1 800 à 2 300 calories/jour selon l'activité)

Une bonne santé intestinale est indispensable pour Bien Vieillir et vivre plus longtemps. Le système digestif est très complexe et on est très loin de l'avoir complètement élucidé.



### 3 Bouger, trouver la bonne mesure !

Notre mode de vie nous tue. Rester assis plus de 4 heures par jour accroît de 46% la mortalité, toutes causes confondues

Avec 30 mn d'exercices quotidiens de modérés à vigoureux on obtient une:

- amélioration cognitive marquée au niveau de la mémoire et de l'attention
- résistance accrue du système musculo-squelettique, réduisant la perte de calcium et la fatigue
- diminution confirmée des cancers du sein et colorectal
- diminution des dépôts de graisse sous la peau

Ces 30 minutes par jour accroissent de **3,4 années** l'espérance de vie, laquelle grimpe à **4,2 années** pour 60 minutes par jour, comparée à ceux qui ne font rien.

Mais attention, des exercices exténuants quotidiens usent le corps, trop, c'est trop ! A chacun de trouver son rythme.

### Le saviez-vous ?

Les Télomères, ces extrémités de nos chromosomes raccourcissent avec le temps, phénomène naturel accentué par le tabagisme et le stress. Mais on sait aujourd'hui que la pratique d'une activité physique les allonge.



### 4 Le sommeil, un facteur déterminant

En général, il faut entre 7 à 8 h de sommeil par jour.

Dormir moins de 5 h par nuit double le risque de décès pour une cause quelconque par rapport à celui qui dort 8h :

- Système immunitaire fragilisé
- Moins d'énergie
- Moins grande résistance au stress
- Troubles de la mémoire
- Processus cognitifs ralentis

Les siestes sont conseillées mais ne doivent pas durer trop longtemps.



### 5 Etre Bien dans sa tête

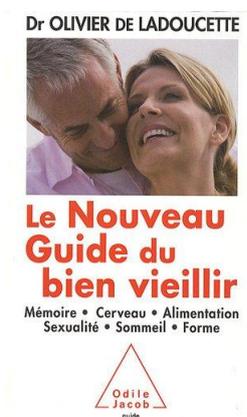
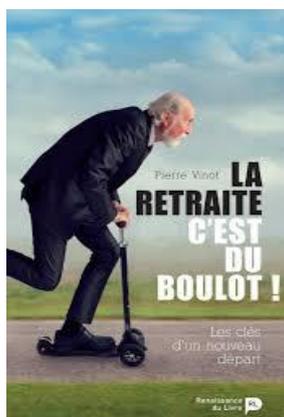
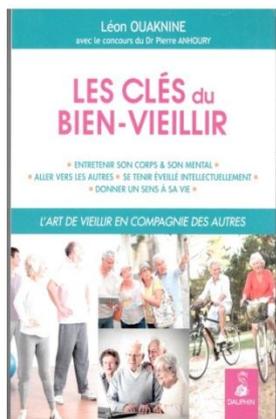
Enfin, il est primordial d'entretenir sa mémoire et de la stimuler, mais aussi de gérer son stress. Des conseils et exercices vous sont d'ailleurs proposés dans d'autres fiches.

## Quizz Vrai/Faux

<b>Les Clés du Bien Vieillir</b>		<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
1	Mon vieillissement dépend en grande partie de mon mode de vie		
2	Le vieillissement c'est uniquement une question d'hérédité		
3	Le vieillissement réussi, c'est inaccessible		
4	Il est normal de se replier sur soi lorsqu'on prend de l'âge		
5	Chacun peut agir sur son vieillissement		
6	Une alimentation variée et équilibrée couvre largement mes besoins quotidiens en vitamines, en minéraux et en oméga-3		
7	Avoir une bonne alimentation contribue à un vieillissement réussi		
8	Pour rester en forme, il faut boire 1L ½ d'eau par jour		
9	Les huiles de noix, d'olive ou encore de colza contiennent peu d'acides gras oméga 3		
10	La sensation de soif diminue avec l'âge		
11	A chaque repas, il faut des féculents, du pain ou des céréales complètes de préférence		
12	Pratiquer trente minutes de marche par jour est bon pour la santé		
13	Pour rester en forme, il faut faire de l'exercice physique		
14	L'activité physique est synonyme d'activité sportive		
15	Une vie sociale développée n'a pas d'influence sur le vieillissement		
16	Travailler sa mémoire, c'est aussi prendre confiance en soi		
17	Pour rester en forme, il faut avoir un bon sommeil		
18	L'activité intellectuelle avant le coucher favorise l'endormissement		
19	La caféine et la théine peuvent nuire à l'endormissement		
20	Le sommeil est plus réparateur en début de nuit qu'en fin de nuit		

**REPONSES : 1 V, 2 F, 3 F, 4 F, 5 V, 6 V, 7 V, 8 V, 9 F, 10 V, 11 V, 12 V, 13 V, 14 F, 15 F, 16 V, 17 V, 18 F, 19 V, 20 V**

Pour approfondir cette thématique, nous vous suggérons certains ouvrages :



En attendant de pouvoir reprendre des actions en présentiel, l'ARSEPT vous propose :

- des ateliers Vitalité connectés traitant des Clés du Bien Vieillir : Une session est programmée début février ; mercredi 03/02, vendredi 05/02 et lundi 08/02 de 14h30 à 16h.
- une Visio conférence "S'épanouir à la retraite" jeudi 14 janvier à 14h animée par Peggy Ropars coach en développement personnel.

Pour vous inscrire, merci d'envoyer votre nom, prénom, adresse mail et de préciser l'atelier et le calendrier auquel vous souhaitez vous inscrire à [contact@arsept-auvergne.fr](mailto:contact@arsept-auvergne.fr)

#### Recette 2021 :

- 200g de Santé,
- 200g d'Amour,
- 2 cuillères d'Amitié,
- 1 Brin de bonne humeur,
- 1 pincée de folie
- et un soupçon de malice !



Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter l'ARSEPT : Aurore SALESSE au 06 07 37 17 93 [salesse.aurore@auvergne.msa.fr](mailto:salesse.aurore@auvergne.msa.fr), ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.