



# Bien vieillir – l'affaire de toute une vie

Quinze conseils pour Vieillir en forme



## Bien vieillir, l'affaire de toute une vie

### 1. **À tout âge, rester actif physiquement, mentalement et socialement**

Trouvez des activités qui vous intéressent et vous motivent. La manière dont vous avez vécu par le passé peut vous permettre d'atteindre un âge avancé en bonne santé et en restant autonome.

### 2. **À tout âge, prêter attention à sa santé**

Veillez à garder une activité physique suffisante et à vous alimenter de manière équilibrée. Évitez la consommation de tabac et d'autres substances addictives. Soyez raisonnable dans votre consommation d'alcool et de médicaments. Évitez de vous surmener physiquement et mentalement pendant de trop longues périodes.

### 3. **Observer les mesures de prévention**

La prévention permet de détecter et de soigner une maladie à un stade précoce. Prenez l'initiative de discuter avec votre médecin de ce que vous pouvez entreprendre pour rester en forme et atteindre un âge avancé en bonne santé.



#### **4. Il n'est jamais trop tard pour revoir son mode de vie.**

À tout âge, vous pouvez accorder davantage d'importance à votre santé et opter pour une vie active sur le plan physique, mental et social. En modifiant positivement votre mode de vie, vous agissez sur des facteurs de risque déjà présents, comme les troubles du métabolisme, l'hypertension artérielle et le surpoids, et réduisez les risques d'évolution néfaste à un âge plus avancé.

#### **5. Se préparer à la vieillesse**

Pensez à la manière d'envisager votre vieillesse. Préparez-vous mentalement aux changements à venir, par ex. votre départ à la retraite. Demandez-vous quels sont les défis qui vous attendent, quelles opportunités s'offriront à vous et comment en tirer parti. En vous préparant aux changements à venir, pensez également à votre logement. Dans une optique d'autonomie, il est important de prévoir les obstacles à supprimer, des moyens auxiliaires ou un éventuel déménagement. Adressez-vous à des professionnels de votre région spécialisés dans les conseils d'habitat.



## Rester actif et autonome jusqu'à un âge avancé

### 6. Du temps libre pour acquérir de nouvelles connaissances

Conservez les activités physiques, intellectuelles et sociales que vous aviez pendant votre vie active. Demandez-vous dans quelle mesure vous souhaiteriez reprendre des activités d'autrefois. Utilisez votre temps libre pour acquérir de nouvelles connaissances. Entraînez votre mémoire et votre esprit d'analyse. Intéressez-vous aux innovations, par ex. dans le domaine de la technique, de la communication, des transports, et demandez-vous ce qu'elles pourraient vous apporter.

### 7. Être réceptif à ce qui est positif et aux nouvelles expériences

Gardez votre capacité à vous enthousiasmer au quotidien. En restant actif et positif, vous vous sentez en meilleure forme. Avoir des activités stimulantes, pouvoir se réjouir des belles choses de la vie et ne pas baisser les bras dans les moments difficiles participent au bien-être physique.



## **8. La vieillesse, une opportunité!**

Considérez le 3<sup>e</sup> âge comme une étape de la vie propice à votre développement personnel. Donnez libre cours à vos talents et cultivez vos centres d'intérêt. Vous découvrirez de nouvelles façons d'appréhender la vie et parviendrez à gérer plus facilement les aléas de l'existence. La confrontation, les difficultés et les conflits permettent aussi de progresser.

## **9. Garder des contacts sociaux**

Ne limitez pas vos relations aux seuls membres de votre famille; ayez aussi de bonnes relations avec vos voisins, vos amis et vos connaissances. Les échanges avec des personnes plus jeunes sont source de stimulation et d'enrichissement réciproques.

## **10. La tendresse garde toute sa place.**

Une relation de couple dans laquelle chacun des partenaires trouve de la tendresse, une harmonie physique et un épanouissement sexuel rend heureux et contribue au bien-être physique et mental. Ne vous laissez pas déstabiliser par ceux qui croient que la vieillesse est incompatible avec la tendresse et une vie sexuelle.



### **11. Votre corps est plein de ressources.**

Pour rester en forme, faites du sport, efforcez-vous d'avoir une activité physique suffisante, mais ne présumez pas de vos forces. Faites en sorte que votre appareil locomoteur et de soutien garde sa force et sa souplesse. Discutez avec votre médecin du type d'exercices le plus indiqué pour vous.

## **La vieillesse n'est pas une maladie – Conserver et retrouver son autonomie**

### **12. La santé n'est pas une question d'âge.**

Demandez-vous régulièrement ce que vous pourriez faire pour préserver votre santé et votre autonomie jusqu'à un âge avancé. Gardez à l'esprit que l'âge n'est pas seul responsable des problèmes de santé et de la perte d'autonomie.

### **13. Ne pas se résigner sans autre face à la maladie**

Si vous êtes malade, appelez votre médecin. Si vous souffrez d'une maladie chronique, vous devez également consulter régulièrement votre médecin traitant. Si vous souffrez de problèmes de vue ou



d'ouïe, des solutions peuvent vous être proposées. Ne restez pas sans rien faire! Discutez-en avec votre médecin; s'il vous prescrit des moyens auxiliaires, utilisez-les!

Si vous perdez en autonomie du fait d'une maladie, des mesures de réadaptation peuvent être nécessaires et salutaires. Discutez avec votre médecin du bénéfice que vous pouvez en tirer. Rappelez-vous que ces mesures ne s'avèrent efficaces que si vous mettez tout en œuvre pour retrouver votre autonomie.

#### **14. Une aide et des soins de qualité sont primordiaux.**

Si vous avez besoin d'aide ou de soins, informez-vous sur les possibilités d'une prise en charge de qualité. Les mesures d'aide et de soins ne vous privent ni de votre autonomie ni de votre responsabilité personnelle; elles les préservent et les renforcent.

Si des proches vous fournissent l'aide et les soins dont vous avez besoin, veillez à ce qu'ils ne soient pas sollicités à l'excès et à ce qu'ils soient suffisamment soutenus.



## 15. Trouver la force de rester autonome

Lorsque vous traversez des périodes difficiles, demandez-vous ce qu'il vous faudrait pour vous soulager, ce qui pourrait vous faire du bien, quelles personnes vous souhaitez avoir à vos côtés, l'aide que celles-ci peuvent vous apporter et quand cette aide devient trop pesante. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à en demander. Osez aussi refuser de l'aide si vous estimez qu'elle entrave trop fortement votre autonomie.

Source: Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Gesundheit im Alter, brochure n° 1, Seelisch in Balance – geistig in Top Form, p. 10 à 12.

PRO SENECTUTE

## Vieillir en forme

Sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne, avec le soutien de Promotion Santé Suisse



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera