

Bien vieillir ça se prépare et ça
s'entretient!!!

Auria IDIRENE le 18 avril 2026

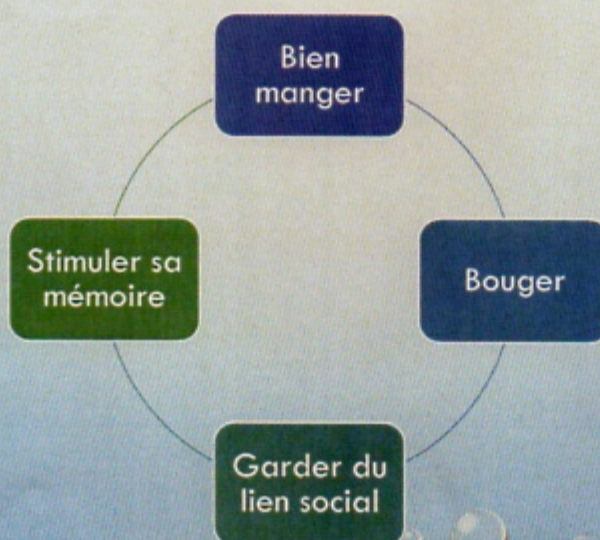
PRESENTATION

- Qui suis je ?
- Pour vous bien vieillir, ça veut dire quoi?

VIEILLISSEMENT DÉMOGRAPHIQUE

- Le vieillissement de la population résulte de l'allongement de la durée de vie après 65 ans, révélateur d'une amélioration continue de la santé des Français au cours du siècle dernier grâce notamment aux progrès scientifiques et médicaux.
- En 2030, les plus de 65 ans seront plus nombreux que les moins de 20 ans.
- Toutefois, cet allongement de l'espérance de vie ne se traduit pas forcément par une amélioration de la durée de vie en bonne santé. Selon la Drees, au cours des dix dernières années, l'espérance de vie sans incapacité à la naissance a plafonné.
- Cette stagnation de l'espérance de vie sans incapacité en France peut s'expliquer en partie par l'absence de stratégies de prévention des complications des maladies chroniques (hypertension, troubles sensoriels, de la marche, de l'équilibre, etc.).

LES PILIERS DU BIEN VIEILLIR



LA ROUE DU BIEN VIEILLIR



PREVENTION DES CHUTES

- 175 000 hospitalisations en 2024 chez les +de 65ans
- 20 000 décès enregistrés en 2024.
- **PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ**
- **50 % des chutes surviennent à domicile**, souvent déclenchées par un simple tapis de couloir ou un éclairage insuffisant



BOUGER

La place centrale de l'activité physique n'est pas un hasard. Elle est essentielle et fait le trait d'union entre de nombreuses fonctions.

C'est quoi l'activité physique ?

La définition de l'OMS est simple : tout mouvement corporel produit par les muscles, qui augmente la dépense énergétique. Elle est à distinguer de l'activité sportive et surtout, elle ne dépend pas de l'âge !

L'activité physique est la locomotive de cette **approche multidimensionnelle du vieillissement**. elle intervient positivement sur le vieillissement, à bien des niveaux :

- ☑ les articulations : prévention de l'usure articulaire (arthrose) ;
- ☑ les os : prévention de la déminéralisation osseuse (ostéopénie et ostéoporose)
- ☑ les muscles : prévention de la perte musculaire (sarcopénie)
- ☑ le cerveau : les muscles en action sécrètent des exerkinés (comme exer...cice), molécules bénéfiques pour ralentir le vieillissement cérébral.

En plus, elle contribue à limiter les risques d'obésité, d'hypertension artérielle, de stress et de diabète. Pour activer ce comportement bénéfique, il suffit de bouger chaque fois que c'est possible ! J'y vois l'exemple type du vieillissement actif.

Vous ne savez pas par où commencer ? une action simple de base : la marche !

Pour profiter des bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire 150 à 300 minutes d'activité physique modérée c'est à dire, être capable de parler mais pas de chanter pendant l'activité ou 75 à 150 minutes d'activité intense par semaine, ou une combinaison des deux.

L'OMS préconise 30 minutes d'activités par jour réparties sur 5 jours dans la semaine. Ces trente minutes peuvent être fractionné (3x10 minutes ou 6x5 minutes).

Il est également conseillé de pratiquer au moins 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue pour les principaux groupes musculaires.

Pour les personnes âgées, les recommandations en matière d'activité physique sont similaires à celles des adultes de 18 à 64 ans. Toutefois, il est essentiel d'intégrer des exercices d'équilibre fonctionnel au moins trois fois par semaine, en fonction des besoins de chacun.

Illustrations : un homme qui jardine, une femme qui fait du yoga, et un homme âgé qui marche avec des cannes.

STIMULATION COGNITIVE

- Sortir de sa zone de confort cérébrale: calcul mental, réflexion sans smartphone...
- Interactions sociales en dehors de notre cercle familial et amical
- Nécessité d'avoir une bonne audition et vue car moins de stimulations cérébrales donc on perd des informations on se met en veille donc vieillissement cérébral
- Consultations spécialisées régulières et appareillage précoce

ALIMENTATION

- Toute sa vie on fait attention à ne pas prendre de poids puis plateau
- Si perte de poids alors ALERTE
- Alimentation PLAISIR et VARIEE
- A partir de 65ans un IMC de surcharge pondérale = assurance vie
- Pas de régime chez les séniors sauf si diabétique ou HTA
- Vitamine D recommandation d'une supplémentation car vit D basse chez personnes fragiles

LE SOMMEIL

- Le lien entre troubles de la mémoire et troubles du sommeil est fait mais pas l'ordre
- Système glymphatique: épuration du système du cerveau toutes les 20s des molécules accumulées pendant l'éveil lors du sommeil profond (protéines tau responsables de la maladie d'alzheimer)
- Nécessite d'avoir un sommeil de qualité: éviter grosse sieste, heures de sommeil fixes, température chambre, ne pas exciter le cerveau avant de dormir (tabac, alcool, lumière bleue...)

CONCLUSION

“ON NE PEUT PAS EMPÊCHER DE VIEILLIR...”

“...MAIS ON PEUT CHOISIR COMMENT ON VIEILLIT”

3 conseils simples à retenir :

Bouger un peu tous les jours

Ne pas rester seul

Continuer à se faire plaisir

MERCI DE VOTRE ATTENTION

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS

