



Prévenir la perte d'autonomie

Une alimentation équilibrée

Il a été prouvé qu'une alimentation équilibrée ralentissait les effets du vieillissement, non seulement physique mais aussi mental, et pouvait contribuer à la prévention de maladies pouvant entraîner la dépendance. Rappelons donc le principe de base : 5 fruits ou légumes de saison par jour. Cela peut paraître beaucoup, mais cela ne représente en réalité qu'un ou deux par repas.

Il est important aussi de conserver une alimentation variée. Beaucoup de seniors manquent de protéines ou autres nutriments. Cela s'explique par une perte fréquente d'appétit et une diminution du goût. Pour y remédier, **on peut essayer de nouvelles recettes**, et même prendre des cours de cuisine exotique !

Enfin, il est important de boire régulièrement, même en hiver. En effet, l'hydratation est indispensable au bon fonctionnement des cellules.

L'activité physique

Avoir **un corps en bonne santé passe aussi par l'activité physique**. Il est souvent agréable de le pratiquer dans un club ou une association qui propose des activités adaptées aux seniors et où l'on peut en profiter pour tisser des liens avec de nouvelles personnes. Il s'agit de choisir des activités physiques adaptées, comme la gymnastique aquatique, la marche à pied par exemple.

L'activité physique, même modérée, permet **d'entretenir le capital musculaire et le bon fonctionnement des articulations, d'éviter le surpoids et d'oxygéner le cerveau**, ce qui améliore la mémoire et permet d'aider à conserver ses capacités de raisonnement.

Sans oublier...

De nombreuses études ont démontré que **l'arrêt du tabagisme** avait une influence importante sur l'état de santé, et notamment sur l'apparition de maladies cardiovasculaires, dont certaines peuvent entraîner une perte d'autonomie, comme les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Le lien social et l'activité cérébrale

Stimuler ses neurones

Comme pour le corps, **le cerveau a besoin d'être stimulé régulièrement** en pratiquant des activités variées et en développant sa curiosité intellectuelle. Selon Bernard Croisile, neurologue : « *Il se crée de nouvelles connexions neuronales*

durant toute la vie. **La diversification en est la clé** : il ne suffit pas d'avoir une seule activité intellectuelle. » C'est pourquoi il est important de continuer à avoir des loisirs qui nécessitent des initiatives et une planification.

De nombreux exercices existent pour exercer sa mémoire. D'abord, il est indispensable de comprendre comment elle fonctionne. **Nous n'avons pas une, mais différentes mémoires** : la mémoire à court terme (le numéro de téléphone qu'on vient de lire), la mémoire des événements (ce qui s'est passé il y a 10, 20, 30 ans), des gestes (tricot, vélo), etc. C'est pourquoi il est important de l'entretenir de manière variée, par des jeux de cartes, d'échecs, des mots fléchés, en se souvenant de bons moments passés, en apprenant une nouvelle langue...

Conserver le lien social

Le lien social est souvent en partie perdu avec le passage à la retraite, et pourtant il est essentiel car **il a une importance fondamentale sur la qualité du vieillissement**. C'est pourquoi il est important de continuer à voir des amis, à participer à des associations et de continuer à avoir des projets d'avenir et des engagements dans le futur.

Il est important également de conserver des **relations intergénérationnelles**. En effet, elles permettent non seulement de conserver le lien social, mais aussi de **permettre la transmission des savoirs et de l'expérience**. De plus, elle permet aux retraités de continuer à avoir des responsabilités et de valoriser auprès des plus jeunes leur savoir-faire et la connaissance qu'ils ont de la vie.

Le dépistage et la vaccination

Parce les maladies sont des portes d'entrée de la dépendance, il est important de ne pas négliger dépistage et vaccination.

Le dépistage est aussi une action de prévention, puisque prises en charge suffisamment tôt, beaucoup de maladies peuvent être mieux traitées, voire guéries plus facilement. Beaucoup de ces dépistages, comme ceux du cancer du sein ou du colon sont remboursés à 100% à partir d'un certain âge (50 ans pour le cancer du sein par exemple).

Au moment du départ à la retraite, certaines assurances complémentaires ou la Sécurité sociale peuvent proposer un bilan complet de l'état de santé. Il est utile de **se faire suivre régulièrement** auprès de son médecin traitant, mais aussi de son dentiste et de certains spécialistes le cas échéant.

Penser à **se faire vacciner contre la grippe** devrait aussi devenir un geste automatique à partir de 65 ans. **La moitié de la population adulte n'est pas à jours dans ses vaccins**, une visite chez son médecin traitant peut donc être une bonne occasion de faire le point afin de prévoir ses rappels. C'est surtout important pour le tétanos, qui touche essentiellement les seniors.

Pour ne pas oublier ses dates de vaccins et de dépistage, les professionnels ont l'habitude de conseiller une date ou une période de l'année facile à mémoriser (anniversaire, etc.) pour les effectuer.

Pourquoi s'assurer contre la perte d'autonomie ?

La dépendance peut coûter de 1 300 € à 3 000 € par mois en fonction de l'aide nécessaire (aide à domicile ou coût d'un établissement spécialisé).

Par ailleurs, l'aide de l'Etat (Allocation Personnalisée d'Autonomie) est insuffisante : 414 € par mois en moyenne. La souscription d'un contrat d'assurance dépendance permet de faire face financièrement et apportera un soutien et un accompagnement qui seront indispensables.

Il faut s'assurer avant qu'il ne soit trop tard, en effet on pense souvent à s'assurer contre la dépendance lorsque l'on sent qu'elle risque de bientôt arriver : lorsqu'on vient de nous diagnostiquer une maladie qui à terme deviendra invalidante par exemple. Or **dans ce cas, il est déjà trop tard**. L'assureur ne peut plus accepter le contrat. En effet, l'assurance repose sur le principe de l'aléa sans lequel aucune assurance n'est possible.

Il est donc indispensable de penser à **anticiper** l'éventualité d'une perte d'autonomie, **même si l'on ne se sent pas, ou que l'on ne veut pas se sentir concerné**.

A savoir

L'avantage, quand on s'y prend tôt, est aussi financier. Plus on souscrit jeune, moins c'est cher, sachant qu'une fois le contrat souscrit, le tarif n'évolue pas avec l'âge du souscripteur.