

Lignes directrices sur les habitudes saines pour les personnes âgées





HELP – Healthy Lifestyles for Elderly People
Partenariat Stratégique Erasmus+
2016-1-ES01-KA204-025354



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.





Table des matières

Résumé du projet.....Erreur ! Signet non défini.

Introduction..... 6

Modes de vie sains..... 7

Nutrition..... 8

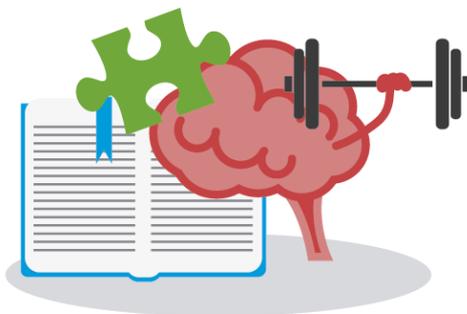
Esprit sain..... 12

Activité physique..... 14

Vie sociale..... 16

Repos et sommeil..... 18

Conclusion..... 20



Résumé du projet

L'objectif général du projet HELP est de donner aux personnes âgées (65 ans et plus) en Europe les moyens d'adopter des modes de vie sains qui comprennent une alimentation saine, une activité physique et une participation sociale. Tout en soutenant les personnes âgées au niveau individuel, HELP vise à développer la qualité et le rapport coût-efficacité des services aux personnes âgées en encourageant la coopération entre les prestataires de services et les recommandations sur les services communaux aux personnes âgées. Il existe une nécessité de promouvoir et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées par des services d'orientation, de conseil et de formation en assurant leur participation active à l'éducation.

Le projet HELP est basé sur une réponse européenne au vieillissement progressif de la population, un défi majeur pour les futures politiques de développement liées à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. Le processus de vieillissement génère des changements importants dans le mode de vie de la population et a des répercussions importantes sur le volume et la répartition du fardeau social de la maladie et sur la qualité de vie. L'OMS (1994) estime qu'une personne sur neuf est âgée de 60 ans ou plus et l'estimation d'ici 2050 est qu'une personne sur cinq fera partie de ce groupe d'âge.

Le groupe cible le plus important du projet HELP est constitué des personnes âgées qui ont un mode de vie néfaste. Les principaux risques pour la santé de ces personnes sont une mauvaise alimentation, un manque d'activité physique et un manque de participation sociale. Ce groupe cible est atteint avec l'aide de partenaires et d'autres associations de personnes âgées et d'acteurs municipaux et régionaux travaillant avec ce groupe cible. Le deuxième groupe cible est composé de professionnels de la santé et des services sociaux actuels et futurs, qui souhaitent acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour prévenir les risques pour la santé des personnes âgées et soutenir leur autonomisation et leur autogestion. Les professionnels sont atteints à partir d'organisations partenaires collaboratrices, d'autres associations travaillant avec les personnes âgées et d'établissements d'enseignement partenaires. Le troisième groupe cible est celui des mentors volontaires de groupes de pairs, qui proviennent d'organisations partenaires collaboratrices ou d'autres associations de personnes âgées. Ce sont des personnes âgées à la retraite qui reconnaissent les risques potentiels liés à des modes de vie néfastes et qui ont le désir et la capacité de soutenir d'autres personnes âgées. Le quatrième groupe cible est constitué par les producteurs de services publics régionaux, privés et à but non lucratif, les décideurs et les associations de personnes âgées.

Tous les partenaires du projet dans chaque pays (Espagne, Italie et France) contacteront ces groupes cibles pour développer la collaboration dans le cadre du projet.

Introduction

La population européenne est pleinement immergée dans un processus de vieillissement. Il y a de plus en plus de personnes âgées de plus de 65 ans et cette situation pose un défi pour les sociétés et les pays dans lesquels cela se produit.

En 2016, le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans en Europe (28 États membres) représentait 21,7 % du nombre total, alors qu'en 2001, ce groupe cible ne représentait que 19% de la population totale.

Par conséquent, nous pouvons constater une tendance à la hausse dans le groupe des personnes âgées de plus de 65 ans (Eurostat, 2017). Ce processus de vieillissement est resté constant tout au long du XXIe siècle et rien n'indique un changement de tendance dans un avenir proche.

Par conséquent, il est important de savoir comment "mieux vieillir" et rester en bonne santé le plus longtemps possible.

En ce sens, nous pouvons nous demander ce qu'est le vieillissement en bonne santé. Pour un vieillissement en bonne santé et une bonne qualité de vie, les personnes âgées doivent rester en forme grâce à l'exercice physique et mental et à une bonne alimentation et au repos. De même, pour tirer le meilleur parti des compétences individuelles de chacun, il est nécessaire de se sentir bien physiquement et mentalement.

Vieillir avec une bonne qualité de vie signifie que vieillir ne doit pas impliquer une perte de compétences individuelles ; il s'agit d'un processus accompli avec satisfaction, au cours duquel les aspirations personnelles peuvent être satisfaites.

Ainsi, les cinq facteurs déterminants d'un vieillissement réussi : esprit sain, exercice physique, alimentation saine, socialisation et sommeil et repos sont tous nécessaires pour établir un bon équilibre entre le vieillissement en bonne santé et l'espérance de vie.

Il existe un lien étroit entre les différents facteurs. Il est important d'avoir une perspective générale et holistique et de garder à l'esprit qu'une meilleure qualité de vie ne peut être atteinte qu'en prêtant attention à tous les aspects liés à la santé.

Modes de vie sains



Nutrition



Informations générales



Une alimentation équilibrée affecte souvent positivement l'état de santé et la qualité de vie. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées en raison des changements inévitables liés à l'âge et aux besoins nutritionnels spécifiques. Par nature, il n'existe pas d'aliments capables de satisfaire tous nos besoins nutritionnels ; il est donc nécessaire d'apprendre à combiner les différents types d'aliments pour fournir à notre corps chaque jour la quantité correcte d'apport nutritionnel. Il existe donc des aliments à base de protéines qui favorisent le renouvellement cellulaire (viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses) ; des aliments à haute énergie (céréales, graisses, huile); des aliments protecteurs, dont la fonction première est de protéger des maladies (légumes, fruits riches en vitamine C). Au moins il est recommandé de les consommer pendant la journée, un par groupe d'aliments.



Un exemple de nutrition saine parfaite

Les personnes âgées, en tant qu'adultes, ont besoin de trois repas par jour et de deux collations :

Le petit déjeuner (15%) du matin doit être léger, préparé avec du café, du lait (mieux écrémé) ou du thé ; c'est le repas le plus important pour bien commencer la journée. Il doit être bien équilibré et rassasiant. Il est conseillé d'associer à la boisson quelque chose à manger, comme trois tranches de pain grillées et deux cuillères de confiture ou de miel, ou 50g de biscuits ou 30g de céréales. Les fruits frais devraient être inclus pour le petit-déjeuner ou les jus sans sucre.

Les collations (5 %) au milieu de la matinée et au milieu de l'après-midi devraient être composées de fruits ou de yogourt (bon stabilisateur de la flore), de jus sans sucres ajoutés et d'infusions, qui contribuent à l'apport en nutriments et en eau. Vous pouvez également prendre des jus extraits, en utilisant toujours des fruits frais de saison. Si vous préférez, vous pouvez manger des craquelins ou des biscuits.

Pour le déjeuner (40%), mangez un plat de pâtes ou de riz (50g) et une vinaigrette légère, de préférence avec des légumes, et une portion de protéines, par exemple du poisson (110g), de la viande tendre (80g), 2 œufs ou des légumineuses. La cuisson des aliments doit être aussi légère que possible, en évitant les aliments frits (occasionnellement), préférant au contraire d'autres types de préparation des aliments tels que la cuisson à la vapeur et la cuisson au four. Dans la mesure du possible, mangez une portion de légumes de rang (salade), afin d'éviter la perte d'éléments nutritifs pendant la cuisson. Les graisses comme l'huile et le beurre doivent être consommées en quantités limitées. Si nécessaire, vous pouvez ajouter un fruit.

Le dîner (35%) doit être léger et hautement digestible, par exemple, manger une soupe de légumes, une soupe de légumineuses ou de céréales, une soupe de semoule, de la viande légère (80g), du jambon léger/du fromage, des œufs/du poisson (110g). Ajoutez une portion de légumes et un fruit si vous avez encore faim. Les infusions sont excellentes après les repas.

**Les
plus de
60 ans**

Femme: 1600/1900 kcal

Homme: 1900/2250 kcal

Nutriments:

50-60% glucides

15-20% protéines

25-30% graisses

Après 70 ans, l'apport nutritionnel diminue de 10%.

Il sera moins exigeant pour un aîné retraité de suivre un régime alimentaire régulier et équilibré, le fait de pouvoir prendre plus soin de sa nutrition (par exemple acheter au supermarché ou cuisiner ses propres repas) aide à se sentir occupé et à être en forme. La variété et la fantaisie sont les ingrédients des meilleurs cuisiniers mais aussi les caractéristiques d'une alimentation équilibrée et complète, dans laquelle tous les nutriments de la nature sont combinés selon les besoins de l'organisme.

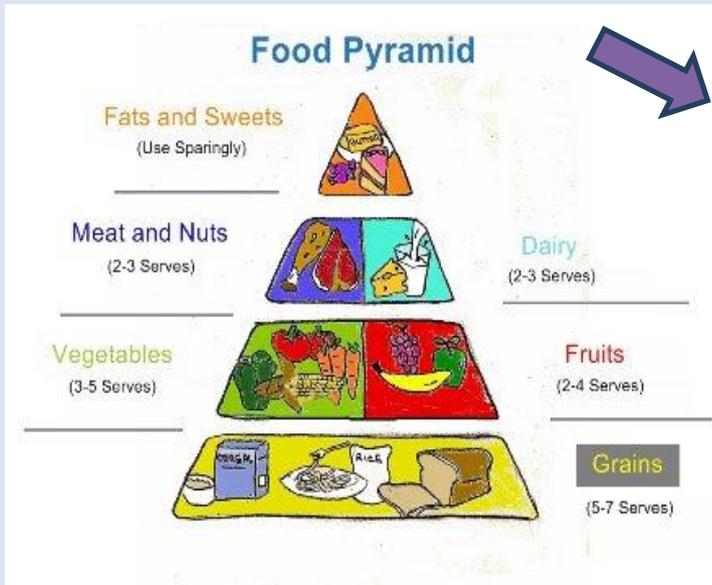
Les **GLUCIDES** complexes tels que le pain, le riz et les pâtes, aujourd'hui à la base du régime méditerranéen, doivent être inclus dans chaque repas (une portion est considérée comme du pain entier (50g) ou 70-80g de pâtes ou de riz). Il est recommandé que votre alimentation soit composée de glucides complexes au lieu de ceux considérés comme simples (bonbons, sucre, confiture, jus avec sucres) ; préférez et choisissez des céréales surtout entières (pâtes, riz, biscuits, pain) et des fruits. Gardez à l'esprit que les pâtes fraîches farcies comme les raviolis, lasagnes, etc. sont riches en graisses animales.

Potatoes are not to be considered among vegetables and they can replace bread or pasta.

Les **GRAISSES** sont considérées comme fondamentales pour de nombreuses fonctions nécessaires de notre organisme, mais les graisses saturées, incluses dans les aliments d'origine animale et souvent dans de nombreux produits industriels, lorsqu'elles sont consommées en grandes quantités, peuvent causer des dommages à l'organisme ; préférez ces graisses insaturées que vous pouvez trouver dans l'huile d'olive, le poisson, les fruits secs, qui, s'ils sont consommés correctement, peuvent avoir de nombreux effets positifs. Limitez l'utilisation de graisses animales comme le beurre ou le saindoux qui ont un pourcentage élevé de cholestérol, un facteur de risque d'artériosclérose.

La principale source de **PROTEINES** nobles se trouve dans les aliments d'origine animale, tels que la viande, le poisson, les produits laitiers, les œufs et les charcuteries. Les fromages et les charcuteries fournissent aussi une bonne quantité de graisses et de sodium et pour cette raison leur consommation est limitée ; au contraire, le poisson est riche en bonnes graisses. Une autre source de protéines provient du règne végétal, les légumineuses qui ne contiennent pas de cholestérol. Pour être équivalents aux autres produits protéiques alimentaires, ils doivent être consommés avec des céréales.

Pour éviter une consommation excessive de protéines, il est important de ne pas combiner deux ou plusieurs aliments de ce type dans un seul repas. Si vous décidez de les manger à chaque repas, réduisez la portion et doublez la fréquence.



Consommation alimentaire selon la pyramide alimentaire

Gardez des portions modérées

- ✚ **Viande** 2-3 fois par semaine (poulet, dinde, veau, bœuf 80g)
- ✚ **Poisson** 2-3 fois par semaine (sole, vivaneau, morue, dorade et saumon (110g)
- ✚ **Légumes** 2-4 fois par semaine (pois chiche, pois, fèves, lentilles, haricots 30g égouttés et 120g de produit frais)
- ✚ **Viande cuite** une fois par semaine (bresaola, jambon cuit ou jambon sans graisse)
- ✚ **Fromages** une fois par semaine
- ✚ **2 œufs** une fois par semaine

Erreurs les plus fréquentes



- ✓ Manger du fromage
- ✓ Boire du vin rouge
- ✓ Manger trop de sucreries
- ✓ Manger de la nourriture industrielle ou rapide
- ✓ Boire de l'alcool



Nos conseils

Conseils pratiques à adopter dans la vie quotidienne pour éviter la malnutrition et les problèmes de santé dus à de mauvaises habitudes :

- **Buvez fréquemment**, même si vous n'avez pas soif (en général, les personnes âgées n'ont pas soif, ce qui peut entraîner une déshydratation). Il est recommandé de boire au moins 1,5 litre (8 verres par jour). Buvez des jus de légumes ou de fruits qui contribuent à l'apport en vitamines ou en infusions. Les légumes sont une source importante de liquides, composés principalement d'eau.
- **Limiter la consommation de bière et de vin** à 2 verres par jour maximum et éviter les boissons super alcoolisées (sont considérées comme alcoolisées toutes les boissons dont la teneur en alcool est comprise entre 1,5 et 21%, les boissons dures celles avec plus de 22%) Les effets de l'alcool sont rapides et peuvent réduire la capacité de perception, la réactivité, l'attention, les troubles visuels, affectant également la prise de médicaments. Si vous êtes en bonne forme physique, il est conseillé de boire jusqu'à 30g d'alcool pour les hommes et 20g pour les femmes par jour, dans ces limites il n'y a pas de dommages physiques ou de dépendance.

1 verre de vin = 12 grammes d'alcool
1 demi pinte de bière = 12 grammes d'alcool
1 petit verre d'alcool fort = 12 grammes d'alcool
3/4 d'une bouteille de vin = 72 grammes d'alcool
2 litres de vin rouge à 12° = 200 grammes d'alcool

- **Réduire les calories introduites**, (ne pas dépasser la consommation même lorsqu'un nutriment est particulièrement indiqué dans l'alimentation quotidienne).
- **Régularité et légèreté** sont les mots d'ordre.
- **Ne sautez jamais de repas !** Il pourrait endommager l'organisme : préférez plutôt un repas léger pour garder le système digestif actif.
- **Variez fréquemment votre alimentation**, afin d'éviter la monotonie et d'assurer un apport nutritionnel correct.
- **Mâchez lentement et tranquillement.**
- **Prendre du temps pour les repas** un temps de qualité, mettre la table même si vous êtes seul. l'aspect de la table est important pour une bonne nutrition.

Esprit sain



Informations générales

Le maintien d'un esprit sain chez les personnes âgées est essentiel pour accomplir les tâches quotidiennes d'une manière normale. Des actions comme être productif au travail -pour ceux qui restent actifs-, faire les courses, vérifier le courrier ou s'occuper des finances de la famille sont essentielles pour l'autonomie des personnes âgées et exigent un statut cognitif sain et agile. En ce sens, la cognition joue un rôle central lorsqu'il s'agit d'autonomiser les personnes âgées et de leur donner un sentiment d'utilité et d'indépendance dans la mesure du possible.



Avoir un esprit sain signifie:

- Agilité à parler et à lire.
- Amélioration de l'interaction avec son environnement.
- Facilité à acquérir de nouvelles connaissances.
- Bonne capacité de mémoire.
- Diminution de la probabilité de souffrir de dépression et d'anxiété.
- Capacité accrue pour rencontrer des gens.



Un esprit sain parfait

Une bonne santé mentale est obtenue grâce à un entraînement continu. L'exécution d'activités créatives telles que la lecture, l'écriture, le dessin, etc. aident l'esprit à rester actif, réduisant ainsi la perte neuronale. Les avantages d'un esprit sain sont nombreux: une amélioration de l'humeur, une meilleure compréhension du monde qui nous entoure, une plus grande socialisation, une meilleure estime de soi, le maintien de l'indépendance, entre autres. Il n'y a que des avantages à entraîner votre esprit!

Si vous êtes toujours actif, que vous avez un emploi ou que vous travaillez comme bénévole, félicitations! En faisant cela, vous aidez votre esprit à être en bonne santé.

Erreurs les plus fréquentes



Regarder trop la télévision est une erreur courante, et pas seulement chez les personnes âgées. La télévision est un bon moyen de vous divertir mais, trop de temps devant l'écran correspond à un état de rêverie, semblable à l'hypnose, où les opérations logiques, la compréhension, la créativité et l'association sont arrêtées. A long terme, la principale conséquence est que la durée d'attention se détériore. Ainsi, assurez-vous de ne pas passer des heures et des heures devant la télévision.

Une autre erreur que vous devriez éviter est de toujours **vivre la même routine**. Essayez de trouver de nouvelles activités qui vous permettent de vivre de nouvelles expériences. Une bonne option est de s'inscrire à des cours de théâtre, d'informatique ou de poterie. De cette façon, en ayant une vie active, votre cerveau reste actif. Si vous travaillez pendant la semaine, considérez que si vous avez assez de temps pour suivre certains cours, c'est peut-être mieux de vous concentrer sur votre travail.



Nos conseils

- Faire de **l'activité physique** aide aussi votre esprit!
- A quelle fréquence rendez-vous visite à vos parents ou amis? Maintenez une **vie sociale active**, cela maintient votre cerveau actif et, ce qui est encore mieux, vos parents ou amis seront si heureux de vous voir plus souvent!
- Pensez **positivement!** Les problèmes cognitifs sont liés à la tristesse ou à la dépression.
- Avez-vous envisagé de commencer à **écrire**? Les activités artistiques aident à maintenir le cerveau stimulé.
- Tout le monde devrait avoir un **hobby!** Les passe-temps comme le jardinage, la lecture, la peinture, la musique ou d'autres passe-temps sont une bonne façon de maintenir l'activité cérébrale.
- Si vous êtes toujours actif, ne laissez pas votre travail miner votre **attitude positive**.
- Votre cerveau a aussi besoin d'une **alimentation saine**.
- Veuillez **essayer de ne pas trop stresser**.

Activité physique



Informations générales



L'activité physique est tout mouvement du corps qui fait travailler les muscles et nécessite plus d'énergie que le repos. La marche, la course, la danse, la natation, le yoga et le jardinage sont quelques exemples d'activité physique. Pour rester en bonne santé, les adultes doivent essayer d'être actifs tous les jours et s'efforcer de faire au moins 150 minutes d'activité physique au cours d'une semaine par le biais d'une variété d'activités. En particulier, les personnes âgées doivent faire deux types d'activité physique chaque semaine: l'aérobic et le renforcement musculaire.

Plusieurs activités sont adaptées aux personnes âgées comme la randonnée et le vélo, la marche nordique, la natation, la gymnastique douce, le langage corporel, la relaxation, le yoga, l'aquagym, le Pilates, etc. Comme nous le soulignons ci-dessous, certaines d'entre elles mélangent des simulations cognitives et physiques.



Une façon parfaite d'aborder l'activité physique



Les seniors doivent prendre certaines précautions avant de reprendre une activité physique:

- L'entraînement doit être **progressif**
- **La régularité** est importante pour atteindre des objectifs importants et éviter de commettre une erreur qui pourrait nuire à l'organisme
- Choisir un groupe dont le **niveau** est à peu près le même pour les activités collectives
- **Eviter les compétitions et les efforts violents**
- Choisir le **bon équipement**: en achetant des chaussures et vêtements adaptés
- Faire attention avec **l'hypothermie** (température corporelle inférieure) et la déshydratation

Erreurs les plus fréquentes



- ✓ Sauter l'échauffement, le refroidissement ou les étirements
- ✓ Utiliser une mauvaise posture
- ✓ Oublier de boire pendant l'exercice



Nos conseils

- **Marcher ou faire du vélo** au lieu d'utiliser une voiture
- Effectuer des **exercices d'étirement** pour améliorer la posture
- Effectuer des exercices qui soutiennent le poids pour améliorer **l'agilité, la force et l'équilibre**
- Effectuer une **activité programmée**: marche, jogging sur des surfaces molles, danse, etc.
- Profitez des **activités domestiques** en tant qu'activité physique: monter les escaliers, nettoyer, jardiner, laver les vitres, etc.
- Choisissez une activité physique qui produit **du bien-être et du plaisir** et faites de l'exercice au moins trois fois par semaine.
- **Connaissez vos propres limites**; maintenez un rythme d'exercice approprié en fonction de vos capacités pour éviter d'atteindre un point de fatigue dû à l'exercice.
- **Consultez un médecin** avant de commencer à faire de l'exercice.



Qu'en est-il des personnes actives?

- ✓ Faire du sport le matin avant d'aller au travail
- ✓ Ou le faire pendant le week-end ou après le travail
- ✓ Pendant les heures de travail, pensez à vous lever et à vous étirer les jambes de temps en temps
- ✓ Se rendre au travail à pieds ou à vélo

Vie sociale



Informations générales



Selon les experts, les personnes âgées actives et socialement engagées prolongent souvent leur vie et leur joie de vivre de plusieurs années. Ainsi, la socialisation des personnes âgées est nécessaire à l'intégration sociale, pour accroître le sentiment d'utilité et d'appartenance au contexte social dans lequel elles évoluent. Cela augmentera leur perception subjective de la santé.

Cependant, pour de nombreuses personnes âgées, la perte d'amis et de relations au fil du temps peut mener à l'isolement ou à la solitude - une situation qui peut sérieusement affecter leur bien-être physique et émotionnel. C'est pourquoi, il est important de rester actif et ouvert pour garder une vie sociale saine.

Ce sont là les principaux avantages associés à la socialisation des personnes âgées:

- **Un sens de l'objectif et un sentiment d'appartenance** – les personnes âgées sont capables de se faire de nouveaux amis et de renforcer les relations existantes lorsqu'elles sont engagées dans des activités avec d'autres personnes qui ont des intérêts communs.
- **Augmentation de l'estime de soi et de la confiance en soi** – Se joindre à un groupe de personnes avec les mêmes intérêts rend la vie plus amusante. Faire du bénévolat, travailler ou avoir hâte de participer à des activités que vous aimez peut vous donner une raison de vous lever avec le sourire. Se sentir utile et nécessaire fait souvent une énorme différence dans la vie de n'importe qui, quel que soit son âge.
- **Amélioration de la santé physique et mentale** – Passer du temps à s'engager positivement avec les autres est une affirmation de vie et augmente la confiance en soi. Se tenir au courant de l'actualité et des tendances fonctionne aussi. Tout ce qui stimule l'estime de soi et la confiance en soi peut contribuer à une attitude mentale positive, ce qui encourage la libération de "bonnes" hormones.



Une vie sociale parfaite (à titre d'exemple)

- Avoir des amis et de la famille
- Rester en contact avec la famille par téléphone, e-mail et par des rencontres en personne
- Etre membre d'un groupe d'activités et partager ses expériences et ses intérêts
- Participer à des sorties de groupe
- Participer à une structure associative (bénévolat)

Erreurs les plus fréquentes



- ✓ Rester à la maison
- ✓ Peur des nouvelles technologies et de tout ce qui est lié aux nouveaux outils de communication.
- ✓ Le manque de confiance



Nos conseils

- **Rester en bonne santé** pour ne pas interférer dans la vie sociale
- **Aller régulièrement se promener**, aller au cinéma ou au théâtre, prendre un café avec de la famille
- Choisir des personnes ayant les **mêmes centres d'intérêt** ou activités de loisirs que vous
- Avoir **un état d'esprit positif**
- Participer à **des activités organisées au niveau local**



Qu'en est-il des personnes actives?

En général, les personnes actives ont des connaissances grâce à leur travail ou à leurs activités et la communication est nécessaire à l'accomplissement de leur travail.

- ✓ **Faire une pause** pour discuter d'autres sujets avec ses collègues
- ✓ **Prendre un peu de temps** après le travail pour aller avec des amis ou de la famille au restaurant ou à des spectacles.

Repos et sommeil



Informations générales

Le sommeil est vital pour maintenir un état de santé favorable. Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est nécessaire pour que l'organisme se repose et récupère de l'énergie.



Le sommeil réparateur est important car il aide à faire face aux activités d'un nouveau jour et produit un état d'esprit plus positif et plus énergique. Si vous n'avez pas assez de sommeil de qualité, vous deviendrez plus irritable et plus facilement irascible!



Repos et sommeil parfaits

Le sommeil parfait consiste à dormir **entre 6 et 8 heures par jour**. Mais cela ne signifie pas que si vous dormez moins ou plus longtemps, vous avez des problèmes de sommeil. Si, après la nuit, vous vous sentez énergique et considérez que vous avez eu un sommeil réparateur, ne vous inquiétez pas si vous dormez plus ou moins que les heures recommandées.

Tout le monde a des besoins différents, ce qui est proposé ici est indicatif; les besoins en sommeil varient selon les personnes.

Erreurs les plus fréquentes



- ✓ Regarder la télévision ou utiliser le PC jusqu'à tard dans la nuit. **Les écrans la nuit** ne vous permettent pas de vous endormir. Pourquoi n'essayez-vous pas de lire un livre ou d'écouter de la musique relaxante au lieu de regarder la télévision?
- ✓ **Avoir de grands diners tardifs.** Dormir l'estomac plein peut réduire la qualité du sommeil, ce qui peut rendre lourd et inconfortable.
- ✓ Aller au lit tous les jours à une heure différente. **Les périodes de sommeil irrégulières** ne permettent pas à votre corps d'avoir une routine.



Nos conseils pour un meilleur vieillissement

- **L'exercice régulier** améliore les habitudes de sommeil. Les personnes qui ne font pas d'activité physique dorment habituellement plus de 9 heures ou moins de 5 heures, ce qui est en dehors du cadre recommandé: entre 6 et 8 heures.
- Essayez de garder votre chambre **entre 15 et 20 degrés centigrades**.
- **N'utilisez pas votre téléphone, votre ordinateur ou votre téléviseur avant d'aller dormir**, car leur utilisation altère la sensation de sommeil.
- **Evitez les boissons stimulantes** comme le café ou l'alcool, ces boissons vous stimulent et ne vous empêcheront de dormir.
- Essayez d'avoir **un dîner léger et tôt**, de cette façon vous irez au lit en vous sentant léger.
- Lorsque vous allez au lit, **essayez de laisser les mauvaises pensées et les soucis derrière vous**. Cela peut être difficile, mais cela en vaut la peine!
- Avoir une routine vous aide vraiment à avoir un bon sommeil, **essayez d'aller au lit toujours à la même heure**.

Conclusion

Au cours de leur recherche, les partenaires impliqués dans le projet HELP ont identifié cinq facteurs déterminants liés au mode de vie des personnes (nutrition, esprit sain, activité physique, vie sociale, repos et sommeil) qui pourraient changer de façon significative l'état de santé des personnes âgées. Il est nécessaire de souligner que tous ces facteurs sont interdépendants et s'influencent mutuellement dans la vie quotidienne de chacun.

Par le biais des lignes directrices énumérées ci-dessus, le premier objectif était d'informer le grand public afin de maintenir un mode de vie sain le plus longtemps possible et de profiter de la vie dans les meilleures conditions. Le deuxième était de conseiller les lecteurs sur la façon dont ils peuvent améliorer ou augmenter leurs actions quotidiennes qui mènent à une vie saine.

Enfin, tout comportement qui favorise la santé physique, mentale ou émotionnelle est une habitude saine. La santé et le bien-être peuvent être modifiés et améliorés tout au long de la vie et il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes résolutions.



Bibliographie

Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A. & Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (40) pp. 556-576

Araya A. (2012). Calidad de vida en la personas mayores. Autocuidado de la Salud. *Cartillas educativas*. Pontificia Universidad Católica de Chile

EUROSTAT. (2017). Population on 1 January by age group and sex. Retrieved from: <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>

Bentosela M. & Mustaca A. (2005). Efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: aportes de investigaciones básicas para la estrategia de rehabilitación. *Interdisciplinaria*, 22(2), 211-235.B

Blasco S. & Meléndez J.C. (2006). Cambios en la memoria asociados al envejecimiento. *Geriátrika*, 22(5), 179-185.

Botero B.E. & Picó M.E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12, 11-24.

Fernández-Ballesteros R. (2011) Limitaciones y posibilidades de la edad. *Envejecimiento activo*, Libro Blanco.

Fernández Conde A. & Vázquez Sánchez, E. (2007). El sueño en el anciano. *Atención de enfermería*. *Enfermería global*, 10.

Fiske A. & Wetherell J.L. (2010). Depression in Older Adults. *Annu Rev Clin Psychol*.5, 363-389.

Gracia M & Marcó M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285-292.

Guzmán J. M, Huenchuan S & Montes de Oca V. (2003). Redes de Apoyo Social de las Personas Mayores: Marco Conceptual. *Notas de Población*, 77, 35-70.

NIHSeniorHealth (s.f.). Eating well as you get older. U.S: Benefits of eating well. Retrieved from: <https://nihseniorhealth.gov/eatingwellasyougetolder/benefitsofeatingwell/01.html>.

Population Reference Bureau. (2011). Volunteer and Health for Ageing Populations. *Today's Research on Ageing*.

Quinta A. (2015). *Desnutrición y suplementos alimenticios en la tercera edad en la farmacia comunitaria* (Tesis de pregrado). Universidad Complutense. Madrid.

Seeman T. (2000). Health Promoting Effects of Friends and Family on Health Outcomes in Older Adults. *American Journal of Health Promotion*, 14(6): 362-370.

