

The logo for 'mgen' is displayed in white lowercase letters on a green square background. A small white star is positioned above the letter 'n'.

mgen^{*}

GRUPE **vyv**

BIEN VIEILLIR & HYGIENE DE VIE



REPÈRE
PRÉVENTION
MGEN

SOMMAIRE

DE QUOI PARLE-T-ON ?	3
Chiffres clés	3
LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE POUR LES PERSONNES AVANÇANT EN ÂGE	4
Comment faire de l'exercice physique un peu tous les jours sans trop de fatigue ?	4
Recommandations générales	4
Conseils de pratiques.....	5
FAITES LE TEST	6
STOP AUX IDÉES REÇUES	7
CONSEILS	9
Recommandations générales en matière d'alimentation	9
Quelques conseils pour mieux dormir	10
SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE	12

VRAI OU FAUX

**STOP AUX
IDÉES REÇUES**



DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'hygiène de vie se traduit par des habitudes à prendre dans la vie quotidienne pour préserver sa santé physique, mentale et sociale.

Une alimentation équilibrée, une activité physique quotidienne et un sommeil de qualité sont des facteurs sur lesquels nous pouvons agir à tout âge pour rester en forme le plus longtemps possible.

CHIFFRES CLÉS

- **À partir de 65 ans, on dort une heure de moins en moyenne** que les jeunes adultes (de 5h à 9h fonction des pathologies chroniques ⁽¹⁾). En revanche, **7 à 8h de sommeil par 24h** sont nécessaires ⁽²⁾. On constate avec l'avancée en âge un allongement progressif de la phase d'endormissement de 30 mn avant 65 ans à **45 minutes à 80 ans**.
- Une forte diminution du nombre moyen de pas quotidiens est observée à partir de 65 ans⁽³⁾. Le temps passé assis, intégrant **le temps passé devant un écran**, se situe **au-delà de 3 heures par jour** ⁽⁴⁾.
- **Plus de 8 adultes sur 10** âgés de 65 à 79 ans prennent chaque jour les trois principaux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ⁽⁵⁾. L'apport énergétique total diminue chez les 65-79 ans avec **1 900 kcal/j** alors que les besoins augmentent.

(1) sommeil.org/comprendre-le-sommeil/combien-de-temps-et-d-heures-doit-on-dormir-pour-etre-en-bonne-sante-et-en-forme

(2) sciencesetavenir.fr/sante/sommeil/les-nuits-des-seniors-se-fractionnent-avec-l-age_108417

(3) Sources : INCA3 2014-2015 ; Esteban 2015 ; Baromètre santé nutrition 2008 ; Baromètre Attitude Prévention

(4) anses.fr/fr/content/plus-d'activite-physique-et-moins-de-sedentarite-pour-une-meilleure-sante-0

(5) Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3) - Avis de l'Anses Rapport d'expertise collective – juin 2017

LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE POUR LES PERSONNES AVANÇANT EN ÂGE

L'hygiène de vie est particulièrement importante pour mener une vie active, prévenir ou retarder la maladie, améliorer le bien-être physique, social et mental, la qualité de vie et prolonger l'autonomie. Elle contribue notamment à la protection contre la sarcopénie c'est-à-dire la réduction de la masse et de la force musculaire, l'ostéoporose et le déclin cognitif.

COMMENT FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE UN PEU TOUS LES JOURS SANS TROP DE FATIGUE ?

Si vous êtes resté(e) inactif(ve) pendant longtemps, allez-y progressivement ! Commencez par faire 5-10 minutes d'exercice par jour, puis augmentez progressivement la durée jusqu'à atteindre les 30 minutes d'activité recommandées chaque jour. Au besoin, fractionnez ces 30 minutes en séances de 10 minutes. Et faites-vous accompagner !

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est la **régularité qui est bénéfique** ⁽⁶⁾ : mieux vaut « bouger » 10 à 30 minutes tous les jours que 3 heures une fois par semaine. Il est important également de se lever de son fauteuil et se mettre en mouvement tous les 1h30 à 2h.



(6) anses.fr/fr/content/infographie-activite%3%A9s-physiques-personnes-de-plus-de-65-ans-0-mangerbouger.fr/pro/sante/activite-physique-20/recommandations/personnes-de-plus-de-65-ans-527



IL EST CONSEILLÉ DE PRATIQUER

► Des activités d'endurance : au moins 30 minutes par jour

Exemples : la marche, la natation ...

La marche nordique ou avec bâton fortifie les os et favorise l'oxygénation (60 % de plus par rapport à la marche traditionnelle). Par ailleurs, les bâtons allègent de 30 % le poids qui pèse sur les genoux. L'aquagym, outre la tonification des muscles en douceur et du rythme cardio-vasculaire, apaise les douleurs articulaires liées à l'arthrite et à l'arthrose.

► Des activités de renforcement musculaire 2 à 3 fois par semaine

Exemple : gymnastique, jardinage...

La gymnastique douce améliore l'équilibre, le système cardio-vasculaire et la coordination des mouvements.

► Des activités permettant d'entretenir la souplesse

Exemples : yoga, tai chi, travaux ménagers de type aspirateur...

Le yoga travaille la souplesse et la mobilité du corps par des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation.

► Et des activités d'équilibre plus particulièrement à partir de 65 ans

Exemples : danse, vélo

La danse développe en plus de l'équilibre, la coordination, le souffle et la mémoire (par l'apprentissage des pas de danse, des enchaînements et des chorégraphies).

Enfin, d'autres activités sont moins prisées comme le tir à l'arc alors même qu'elles développent force, coordination, précision, contrôle, concentration et confiance en soi.

FAITES LE TEST

Remplissez le questionnaire. Choisissez la réponse qui vous semble la plus en adéquation avec votre réalité quotidienne.

	●	■	▲	◆	SCORE	
Temps d'activité physique* en moyenne / jour	0	20 mn	30 mn	45 mn		
Nombre de séances de sport* / semaine	0	1	2	3		
Comportement alimentaire	Prenez-vous 3 à 4 repas / jour ?	Jamais	Quelquefois	Souvent	Au quotidien	
	Vos menus sont-ils équilibrés ?	Jamais	Quelquefois	Souvent	Au quotidien	
	Grignotez-vous ?	Toute la journée	Plusieurs fois dans la semaine	De temps en temps	Pas du tout	
	Consommation d'eau / jour	1 verre	0,5 l	1 l	1,5 l	
Consommation d'alcool (un verre)	Tous les repas	1 fois/jour	1 à 3 fois/semaine	Pas d'alcool		
Consommation de cigarettes	+ de 4/jour	1 à 4/jour	1 à 3 fois/semaine	Pas du tout		
Combien dormez-vous par nuit ?	- de 5h	5h à 6h30	6h30 à 7h30	+ de 7h30		
Prenez-vous des médicaments ?	Tous les jours	Au moins 1 fois/semaine	1 fois/mois	Très occasionnel		
Avez-vous mal au dos ?	Au quotidien	Souvent	Quelquefois	Jamais		
Rencontrez-vous des situations stressantes, conflictuelles ?	Au quotidien	Souvent	Quelquefois	Jamais		
Vous sentez vous épanoui(e) dans votre vie relationnelle ?	Jamais	Quelquefois	Souvent	Au quotidien		

Faites la somme des résultats obtenus aux 13 questions en tenant compte du barème ci-dessous.

● : 1 point ■ : 2 points ▲ : 3 points ◆ : 4 points

Échelle de résultats : de 12 - à 48 points +

* Dans ce questionnaire, on entend par :

- activité physique : toute activité en lien soit avec les déplacements actifs (vélo, marche, roller...), soit avec son emploi (manutention,...), soit avec une pratique de loisir autonome.
- sport : les activités physiques pratiquées au sein d'une structure (associative, club de forme,...)



Fédération Française
d'Éducation Physique
et de Gymnastique Volontaire
(FFEPGV)
sport-sante.fr

VRAI OU FAUX

STOP AUX IDÉES REÇUES

1 ON NE PEUT QUE SUBIR LE VIEILLISSEMENT PUISQU'IL EST AVANT TOUT GÉNÉTIQUE.

Faux. Le mode de vie a une influence majeure sur la qualité du vieillissement : certains facteurs ont un effet protecteur sur le déclin cognitif, comme l'apprentissage, l'activité physique et mentale, l'engagement dans des activités sociales, la gestion du stress, le sommeil, l'alimentation... Il est donc possible d'agir pour entretenir sa santé et « préparer » son vieillissement. Pour aller plus loin, les modes de vie et l'environnement peuvent influencer l'expression de certains gènes et retarder les maladies liées au vieillissement. Il s'agit de l'épigénétique ⁽⁷⁾.

2 ON A MOINS BESOIN DE MANGER EN VIEILLISSANT.

Faux. Avec l'âge, nos besoins nutritionnels augmentent car notre organisme profite moins bien de ce qu'il reçoit. Alors, si vous avez tendance à manger moins, conservez un rythme de 3 à 4 repas par jour et au besoin, fractionnez les repas en 6 collations par jour en séparant par exemple la prise du plat principal de celles des desserts.

3 APRÈS 65 ANS, AU DÎNER, UNE SEULE COLLATION SUFFIT.

Faux. À effort physique égal, la consommation énergétique d'une personne âgée est supérieure à celle d'un homme jeune. Il est donc important de bien équilibrer ses apports sur tous les repas afin de ne pas engendrer de carence notamment protéique en provoquant une fonte musculaire. Chacun de ces repas doit contenir une protéine animale ou végétale.



(7) antiageintegral.com/anti-aging/vieillir-jeune-grace-epigenetique



4 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE SPORT SONT DANGEREUX À UN CERTAIN ÂGE.

Faux. C'est le temps passé assis dans la journée qui est le plus dangereux pour notre santé cardiovasculaire. L'activité physique « dégrasse » les artères des plaques d'athérome et augmente les capacités cardiaques. Il existe une relation dose-réponse entre le temps passé assis et la mortalité toute cause confondue et les maladies cardiovasculaires. L'activité physique est un excellent moyen de contrecarrer ces effets délétères.

5 LES SÉNIORS ONT MOINS BESOIN DE SOMMEIL QUE LES ADULTES.

Faux. La durée du sommeil demeure inchangée tout au long de la vie. Elle passe de 8 heures chez l'adulte jeune à 7 heures vers 70 ans. En revanche, c'est la qualité et le rythme du sommeil qui évoluent considérablement : on dort moins bien à 80 ans qu'à 20 ans.



CONSEILS

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

- ▶ Il est nécessaire de **manger de tout, en quantité raisonnable en 3 à 4 repas par jour ou plus s'ils sont fractionnés sur la journée** ⁽⁸⁾, en répartissant les apports (50 % glucides, 15 % protéines, 35 % lipides).
- ▶ **Une alimentation riche en calcium** (3 à 4 produits laitiers par jour), **vitamine D et protéines** préserve des os solides, masse et force musculaire et lutte contre l'ostéoporose. Les **besoins en protéines** animales surtout (viandes, poissons, œufs) et végétales (amandes, pois chiches, pistaches, céréales...) sont **légèrement supérieurs**.
- ▶ Les aliments **riches en oméga-3** (poissons gras, huile de colza ou d'olive, salade de type épinards ou mâche,...) favorisent le bon cholestérol.
- ▶ Les **besoins en eau** sont **plus élevés** que l'adulte jeune (1,7 l/j contre 1,5 l/j) à cause d'une élimination urinaire plus forte.

(8) nutritiondesseniors.fr/recommandations-nutritionnelles-des-plus-de-65-ans

VOUS N'AIMEZ PAS LES LAITAGES ?

Vous pouvez à la place intégrer du fromage ou des yaourts dans vos plats : par exemple du fromage râpé dans les gratins ou omelettes, de la sauce au fromage blanc...

Par ailleurs, si vous avez un petit appétit, enrichir vos plats en ajoutant des dés de jambon, des œufs, du fromage... vous apportera plus d'énergie et de protéines pour une même quantité d'aliments.

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- ▶ **Sortez surtout le matin** car s'exposer à la lumière naturelle permet de réguler l'horloge interne et de stimuler au bon moment la sécrétion de mélatonine ou « hormone du sommeil ».
- ▶ **La sieste en journée ne doit pas excéder 20 minutes** sinon elle nuirait à la qualité du sommeil nocturne.
- ▶ **Les excitants après 16h** tels que le café ou le thé ne sont pas recommandés.
- ▶ **Les rituels** facilitent le sommeil : se lever et se coucher à peu près à la même heure, faire une activité calme avant de s'endormir, éviter de se coucher trop tôt avant 21h... Pour éviter d'avoir à vous lever la nuit, évitez de boire à partir de 20h !

VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SOMMEIL

Consultez votre médecin traitant et/ou des spécialistes du sommeil qui trouveront avec vous des solutions adaptées.

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

Fédération française d'éducation physique et de la Gymnastique Volontaire (FFEPGV) :
sport-sante.fr

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) :
anses.fr

Site « Pour bien vieillir » :
pourbienvieillir.fr

Site manger bouger PNNS :
mangerbouger.fr
avec sa rubrique « La fabrique à menus »



GRUPE **vyv**

