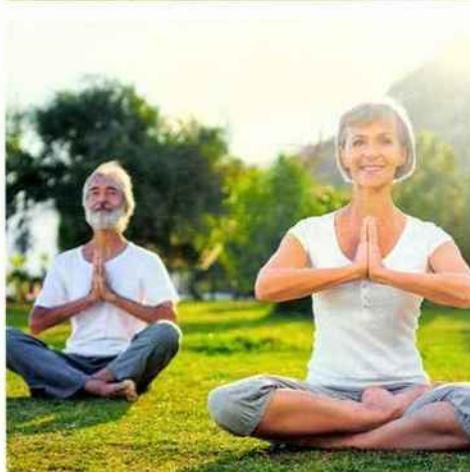




Bien-être

# Objectif bien-être ! 5 bonnes résolutions pour bien vieillir



« Entre 1991 et 2016, j'ai fait entre 15 et 20 kilomètres de vélo par jour aux alentours de mon village. Depuis que j'ai arrêté, je m'oblige à pédaler 45 minutes chaque après-midi sur mon vélo d'appartement. Le reste du temps, je m'occupe de mon jardin, je suis constamment à l'extérieur en activité. Malgré mon diabète, les médecins s'accordent à dire que si j'ai autant la forme, c'est grâce à mon hygiène de vie. Ma petite-fille de 36 ans me dit souvent que je fais plus de choses qu'elle au quotidien ! »  
Paul, 86 ans

Les seniors d'aujourd'hui ont toute la vie devant eux. Pour s'assurer qu'elle se déroulera au mieux, il convient de mettre en place quelques habitudes aussi indispensables qu'agréables.

1

### L'activité physique : un basique

Comme pour les moins de 60 ans, avoir une activité sportive régulière est conseillé par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale : au minimum 30 minutes de sport par jour permettent de réduire les risques de maladies diverses.

#### Sport + retraité = danger ?

En vieillissant, la force musculaire se réduit et des maladies comme l'hypertension, l'ostéoporose ou le diabète ont tendance à se développer. Pour conserver la meilleure santé possible, le secret, c'est de bouger. Néanmoins, il ne s'agit pas de faire n'importe quel

sport. La priorité est de faire un bilan médical pour savoir si on est apte à l'activité physique.

#### Quel sport choisir ?

Le temps de récupération s'allonge avec les années, alors on va plutôt opter pour une activité peu intensive. Actuellement, la star des sports pour les seniors, c'est la marche scandinave. Pour garder son endurance, le vélo et la natation sont d'excellentes aides quotidiennes. Pour la souplesse, on pratiquera plutôt du yoga, du tai-chi-chuan, de la danse ou de l'aquagym. ▶

Le bilan de santé pour vérifier l'aptitude à la pratique sportive peut être prescrit par le médecin traitant. Il est également possible d'en réaliser un dans le cadre d'un dispositif spécifique à la Sécurité sociale ou de certaines mutuelles et caisses de retraite.



## 2

### Bien manger, bonne santé

L'alimentation a la même importance avant et après 60 ans ; à la seule différence que, quand on avance en âge, l'appétit se réduit un peu. La priorité est d'éviter la dénutrition. Pour cela, il faut manger varié et équilibré.

Pour s'assurer d'avoir les apports nutritionnels et caloriques nécessaires, il s'agit de consommer certains aliments à chaque repas.

• Les **protéines** : on les trouve dans la viande,

les œufs ou le poisson. Les végétariens pourront aussi respecter l'apport en protéines en cumulant céréales et légumineuses à chaque repas. La vitamine B12 pourra alors être prise en complément alimentaire.

• Les **féculents** : mieux vaut mettre dans son panier de courses des pâtes au blé complet ou du riz basmati complet que des pâtes aux œufs ou du riz en sachet. Il faut éviter les pics de glycémie pour prévenir ou maîtriser au mieux le diabète.

• Les **produits laitiers** : ils sont d'une précieuse aide pour lutter contre l'ostéoporose. Riches en protéines, calcium et vitamine D, le fromage, le lait, les yaourts et le beurre sont à consommer 3 fois par jour.

• Les **fruits et légumes** : c'est le plein de fibres, de vitamines et de minéraux. L'idéal, c'est de les consommer frais, de saison et 4 à 6 fois par jour. Et pourquoi ne pas en cultiver sur votre balcon ou dans votre jardin ?

En vieillissant, la sensation de soif s'amenuise et la rétention d'eau est moins importante. La déshydratation peut donc conduire à des états graves. Il convient alors d'avoir en permanence une bouteille d'eau avec soi et de mettre en place l'habitude de boire sans attendre d'avoir soif.

## 3

### Rire et bien vieillir

Voir la vie en couleurs, il paraît que c'est le secret du bonheur. On ne le dit pas assez, mais rire est une méthode aussi gratuite que facile pour conserver une jeunesse mentale et physique. Et c'est scientifique : plus on rit, plus l'endorphine augmente ! Cette hormone du plaisir vient barrer la route à celle du stress, de la même façon que lorsqu'on fait du sport.

Rire permet de :

- renforcer son système immunitaire ;
- réduire la tension artérielle ;
- se libérer des inquiétudes ;
- augmenter la confiance en soi ;
- réduire les douleurs.

Alors ne vous privez pas : côtoyez des gens gais, regardez des séries comiques, allez voir des humoristes en spectacle ou participez à des groupes de yoga du rire !



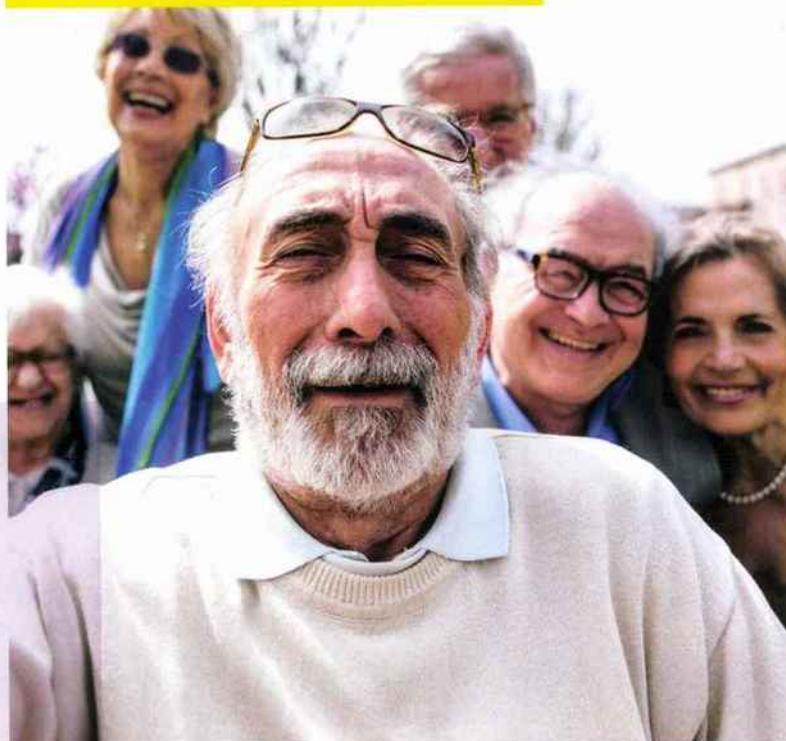


4

### Le lien social, bon pour le moral

Un senior sur quatre vit seul. L'isolement peut arriver très vite. Des amis sont partis, d'autres sont encore actifs donc moins disponibles, les enfants habitent loin, les petits-enfants sont à l'école toute la journée... mais cela ne rime pas pour autant avec solitude ! Le XXI<sup>e</sup> siècle est celui du lien social, des rencontres qui n'auraient pas pu se faire à une autre époque. Grâce aux nouvelles technologies et aux réseaux sociaux, le contact n'a jamais été aussi facile à nouer. Si on ne maîtrise pas Internet, il est possible de se rapprocher de sa mairie, qui organise régulièrement des sorties à thème pour les seniors. Discuter, transmettre, échanger ou encore partager sont essentiels pour garder le moral. Et pour être en bonne santé physique, il faut avant tout être bien dans sa tête. Comme pour le rire, conserver un lien social permet de réduire certaines pathologies liées à l'âge et d'allonger l'espérance de vie.

Parce que l'amour n'a pas d'âge, les sites de rencontres pour seniors rencontrent un véritable succès depuis quelques années. Parmi les plus sérieux, on peut s'inscrire sur *disonsdemain.fr*, *celibataire.nosbellesannees.fr*, *parship.fr*, *netsenior.fr* ou encore *2seniors.fr*.



5

### S'écouter pour mieux profiter

Être retraité, ce n'est pas tout arrêter ; c'est plutôt l'occasion de tout explorer parce que, enfin, on a le temps ! On peut décider de faire tout ce qui nous tente depuis longtemps. Savez-vous que, chaque année, des retraités retournent sur les bancs de l'école ? Pour relever un défi ou tout simplement continuer à se cultiver tout en rencontrant du monde, il est possible de se former sur les bancs de l'université ou dans des centres privés. Et pourquoi ne pas tester la poterie, le dessin de BD, les cours de piano ou un atelier d'écriture ? Rien n'est impossible et il n'y a aucune limite d'âge pour se lancer dans la nouveauté. Rendez-vous en mairie ou dans la MJC de votre commune pour découvrir tout ce qu'elle a à vous proposer. Et le bénévolat ? Vos compétences acquises pendant toutes ces années seront très précieuses pour des jeunes qui ont besoin d'aide dans leur scolarité. Aider des associations, qu'importe le domaine, peut aussi être une activité enrichissante et épanouissante. Choisissez ce qui vous fait envie, soyez optimiste et ne vous fixez aucune contrainte. La retraite, c'est votre moment à vous ; faites-vous plaisir ! •

Depuis trente-cinq ans, l'association EGEE (Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise) permet à des retraités bénévoles de transmettre leurs expériences professionnelles aux plus jeunes. Pour plus d'informations : [www.egee.asso.fr](http://www.egee.asso.fr).

