

Pour celles et ceux qui veulent en savoir plus, voici quelques lectures recommandées :

Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A. & Jeandel, C. (2000). Les effets préventifs de l'activité physique chez les personnes âgées. La presse médicale, 29(22). 1240-1248.

S. Krauth-Gruber (2009) La régulation des émotions. Revue électronique de Psychologie Sociale, 4 , que vous trouverez à l'adresse internet suivante : <http://www.psychologiesociale.eu/files/RePS4.Krauth-Gruber.pdf>

D. Servan-Schreiber (2010). Les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit. Paris : Robert Laffont.

« Des conseils pour bien vieillir tout au long de votre vie », chapitre 9 du livre de P.J. Whitehouse & D. George (2008). Le mythe de la maladie d'Alzheimer. Ce qu'on ne vous dit pas sur ce diagnostic tant redouté . Marseille : Solal

Mais aussi :

Les petites astuces de VIVA qui paraissent dans chaque numéro du journal « Lancéen »

La brochure « Marcher sans limite d'âge : Pour des déplacements sûrs » de l'Association suisse des piétons



NOUS CONTACTER

**Association VIVA,
12, ch. de la Vendée, 1213 Petit-Lancy
E-mail : vanderli@worldcom.ch
Téléphone : 079 342 29 63**

www.association-viva.org

*Cette brochure a été réalisée par Diana Krasteva
dans le cadre de son stage en Psychologie appliquée auprès de l'Association VIVA.
Graphisme et photographies: Catherine Prélaz
Mars 2010*



- Informations
- Conseils
- Prévention



BIEN VIEILLIR



L'association VIVA (Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement) présente à votre attention cette brochure qui contient des conseils de prévention dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement.

Il s'agit d'astuces simples, concernant la vie quotidienne, qui peuvent nous permettre d'améliorer notre forme et de vieillir le mieux possible, y compris sur le plan cérébral. Lisez donc ce petit livret, conçu par nos soins spécialement pour vous, et essayez de prendre en considération nos conseils en les intégrant progressivement à vos habitudes.

Et, surtout, gardez le sourire dans toutes vos activités ! Il a été démontré que le simple fait d'afficher un sourire peut induire des sentiments de joie...

Bien à vous

Toute l'équipe de VIVA

Style de vie : exercice et réduction du stress

✿ **Il est bon d'augmenter votre rythme cardiaque** pendant 15-30 minutes par jour, trois fois par semaine ; choisissez des activités qui vous plaisent et qui peuvent contribuer à votre bonne humeur.

✿ **Marchez le plus possible** ; par exemple, en bus, descendez un ou deux arrêts avant le vôtre; prenez l'ascenseur un étage de moins, si cela vous est possible. Organisez-vous pour aller marcher régulièrement avec des ami(e)s ou des voisin(e)s ou participez au nouveau projet « marchons ensemble » de VIVA !

✿ Profitez de la belle saison pour faire **des balades en plein air** ou pour aller nager.



✿ Cultivez un jardin ou ayez des plantes sur votre balcon ou votre fenêtre, **le contact avec la terre fait beaucoup du bien.**

✿ **Ne restez pas assis(e)** trop longtemps.

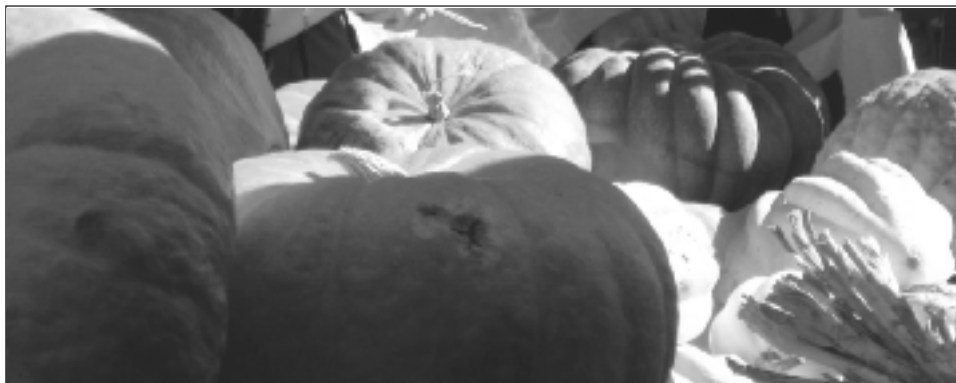
✿ Participez à des **activités de loisir relaxantes.**

✿ Entourez-vous de personnes qui vous apaisent et dont la présence vous fait du bien.

✿ **Ayez pleinement conscience de vos actions au moment où vous les réalisez** : prenez en compte l'expérience ressentie au moment présent, sans jugement, sans ruminations, sans négation des faits ou des émotions. Utilisez des techniques de relaxation ; baladez-vous en écoutant les oiseaux, en admirant la nature.

✿ **Soyez gentil(le) envers vous-même**, évitez l'autocritique. Rappelez-vous des bons moments de votre vie, soyez fier(ère) de ce que vous avez accompli.

✿ **Partagez** vos expériences avec les autres, vous n'êtes pas seul(e) !



Pour une alimentation saine, faites les bons choix

➤ **Essayez de réduire votre consommation calorique quotidienne.** Les études montrent que manger un peu moins et s'arrêter lorsque le sentiment de faim a disparu profite au corps et prolonge la vie en bonne santé.

➤ **Tentez d'augmenter votre consommation de poisson.** Vous pouvez également prendre des gélules d'huile de poisson, qui sont riches en Oméga-3 et stimulent la lutte naturelle contre le cholestérol.

➤ **Consommez des graisses saines** comme l'huile pressée à froid, elle est aussi riche en Oméga-3 (par exemple de l'huile de colza de la région pour les salades et de l'huile d'olive pour la cuisson).

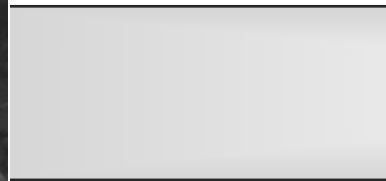
➤ **Mangez plus de fruits et de légumes,** 5 portions par jour si possi-

ble, ainsi que des vitamines et des sels minéraux, pour leurs vertus antioxydantes.

➤ **Privilégiez les produits de saison, frais et variés.** Consommez de préférence des produits locaux, que vous pouvez acheter au marché de Petit ou Grand-Lancy, ainsi que ceux de votre propre jardin, si vous en avez un. De cette manière vous mangerez mieux et vous contribuerez au développement durable de la planète.

➤ **Augmentez votre consommation de noix.** En effet, il a été scientifiquement prouvé qu'elles contribuent au renforcement des fonctions cérébrales.

➤ **Consommez quotidiennement des céréales complètes** (riz complet, pains complets, pâtes complètes),

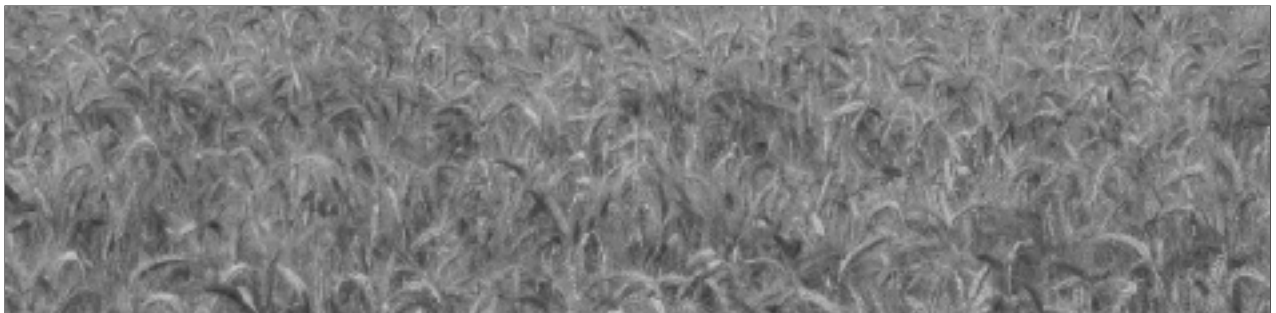


car ces aliments sont riches en sucres lents, préférables pour la régulation de votre alimentation.

➤ **Appréciez l'alcool avec modération** (mais un peu de vin rouge chaque jour peut avoir des effets bénéfiques pour votre santé).

➤ Buvez de l'eau, mais pas seulement de l'eau minérale : **préférez l'eau du robinet !** L'eau de Genève, d'excellente qualité, est fortement recommandée par les spécialistes (voir aussi : www.sig-ge.ch).

➤ **Cuisez avec des herbes aromatiques et des condiments**, par exemple, du basilic, du thym ou du persil, que vous pouvez cultiver vous-même sur votre balcon ou sur le rebord de votre fenêtre. Utilisez des épices : le curcuma semble avoir des effets protecteurs sur le vieillissement cérébral, ainsi que l'ail d'ailleurs ! Cela permet aussi de limiter la consommation de sel.



Pour une alimentation saine, limitez certains produits

➤ **Évitez de consommer des repas tout prêts** ou des snacks contenant trop de graisses, de sel et de sucre.

➤ **Ne mangez pas trop de viande rouge** (au maximum 1 fois par jour, mais idéalement pas plus de 3 à 4 fois par semaine). La viande peut augmenter le taux d'acide urique (ce qui peut aussi provoquer des calculs rénaux et favoriser le développement de l'arthrite). Privilégiez donc les viandes blanches, comme la volaille et le lapin.

➤ **Limitez les acides gras dits saturés** : ceux de la charcuterie et des produits laitiers gras (tels que le fromage, la crème, le beurre), néfastes pour le système cardiovasculaire.

➤ **Ne consommez pas trop de sucre** et d'aliments très sucrés, tels que les biscuits industriels ou les boissons sucrées (coca, thé froid sucré, diverses boissons gazeuses). Préférez le miel.

Le CHOCOLAT, oui, mais avec modération

Oui, le chocolat de qualité est excellent pour la santé.

Le transit intestinal se trouve amélioré du fait de sa teneur importante en fibres (c'est surtout valable pour le chocolat noir).

Il abaisse le taux de cholestérol global et augmente les lipoprotéines, qui favorisent la montée du HDL protecteur des artères.

C'est également un antidépresseur apprécié et un stimulant vasodilatateur recommandé aux asthmatiques.

Mais pour bénéficier des bienfaits du chocolat sur la santé, il convient d'en consommer modérément, car sinon les effets s'inversent...

La TV sous contrôle

Il n'est pas recommandé de passer de longues heures devant la télévision. Diverses études démontrent que regarder la télévision peut nuire gravement à l'état de santé d'une personne.

Selon les scientifiques, le nombre d'heures passées devant la télévision accroît proportionnellement le risque d'avoir des problèmes de mémoire ou autres en vieillissant ; par ailleurs, l'immobilité empêche le corps d'assimiler correctement les nutriments, notamment les sucres et graisses ingérées.

Les problèmes de vue augmentent aussi si l'on passe de nombreuses heures par jour devant l'écran d'une télévision ou d'un ordinateur.

Essayez donc de ne pas passer trop de temps à regarder la télévision et choisissez des programmes stimulants, qui vous intéressent vraiment ou qui vous font réfléchir.



✿ **Engagez-vous dans des activités stimulantes**, qui vous aident à garder le sourire : c'est bon pour la tête, au propre comme au figuré !

✿ Si vous en avez l'occasion, **apprenez** une nouvelle langue et/ou apprenez à jouer d'un instrument de musique.

✿ Prenez un cours pour apprendre à **utiliser internet** : cela peut vous permettre d'accéder à quantité d'informations et faciliter le contact avec les générations qui vous suivent.

✿ **Allez au concert, au cinéma ou au spectacle**. Votre ville propose de nombreuses manifestations, profitez-en !

Restez en forme le plus longtemps possible et favorisez votre vieillissement cérébral

✿ **Jouez à des jeux de cartes ou de société au sein d'un groupe** (contactez par exemple le club des aînés, ou l'atelier d'alimentation).

✿ **Engagez des conversations stimulantes** sur le plan intellectuel.

✿ **Lisez des livres qui vous passionnent.** Allez à la bibliothèque municipale qui a si nécessaire une sélection spéciale de livres écrits en gros caractères.

✿ **Suivez des cours pour adultes.**

✿ **Faites du bénévolat dans votre communauté** ; privilégiez le temps passé avec des enfants : les échanges intergénérationnels sont stimulants et bénéfiques pour vous et pour les jeunes, qui peuvent apprendre de votre expérience.

✿ **Ayez des activités créatives** : peinture, atelier d'écriture ou de poésie, chorale... Outre l'acquisition de nouvelles habiletés, ces activités peuvent vous apporter quantité de bénéfices sur la santé psychologique (meilleur moral, meilleure estime de soi) et physique (réduction des visites médicales, du risque de chutes, meilleure immunité...).

✿ **Engagez-vous pour des causes qui vous sont chères.**

✿ **Conservez un regard positif sur l'existence** ; partagez vos souvenirs et des anecdotes de votre vie avec vos amis et vos proches.

✿ **N'hésitez pas à rencontrer des nouvelles personnes ; nous n'avons jamais « trop » d'amis.**





A privilégier

- **Essayez de vous coucher à la même heure chaque soir** ; réveillez-vous et sortez de votre lit à la même heure chaque matin. Si vous vous réveillez très tôt le matin, sortez du lit et commencez votre journée, n'essayez pas à vous rendormir à tout prix.
- **Faites de votre chambre à coucher une pièce reposante et confortable**, relativement fraîche, tranquille et assez sombre.
- **Si vous ne vous endormez pas après 20 minutes**, sortez du lit et lisez quelque chose d'ennuyeux jusqu'à ce que vous ayez sommeil.

- **Ayez une activité physique**, de préférence à l'extérieur, durant la journée (**mais au moins 4 heures avant l'heure du coucher**, car sinon le sport peut exciter plutôt que calmer).
- **Prenez un bain chaud** soixante à nonante minutes avant l'heure de coucher.
- **Ecoutez de la musique douce** ou apaisante pour vous aider à vous relaxer.
- **Utilisez la visualisation mentale**, imaginez-vous des scènes qui vous reposent.
- **Consacrez au moins une heure ou deux avant le coucher à vous détendre**. Considérez ce temps comme une pause, où il n'est plus question d'essayer de résoudre les problèmes. Remettez vos préoccupations au lendemain. Faites des choses agréables et faciles. Cette étape permet de faire baisser le niveau d'activation physiologique et d'ajouter du bon temps à vos journées.

un bon sommeil : et ne pas faire !

A éviter

- **Evitez de boire des boissons contenant de la caféine** (café, thé et boissons gazeuses) dans les six heures qui précèdent le coucher.
- Evitez de boire de l'alcool au moment du coucher ou dans les deux heures qui précèdent.
- **Essayez de ne pas fumer** de cigarettes dans les quatre heures qui précèdent le coucher, car la cigarette a un effet stimulant (bien entendu, il est préférable de ne pas fumer du tout).
- **Ne vous endormez pas devant la télévision allumée.**
- **Evitez de lire des livres trop stimulants** juste avant d'éteindre la lumière.
- **Les siestes trop longues** (plus de 30 minutes) pendant la journée peuvent également vous empêcher de bien dormir le soir.
- **Il n'est pas bon de vous coucher en ayant trop faim ou en ayant**

trop mangé. Si vous avez faim, mangez une collation légère, riche en hydrates de carbones (par exemple quelques biscuits avec du lait).

Pas de télé, d'internet, ou de polars dans la chambre : toute activité stressante ou qui nécessite beaucoup de concentration (un livre passionnant, des pensées préoccupantes) empêche de s'endormir car elle retarde la mise en veille du cerveau.

Pas d'animaux : ils sont source d'agitation, de bruit, d'odeur, voire allergènes pour certaines personnes.

Une chambre ni trop chaude ni trop froide, autour de 15-19 degrés, c'est idéal : s'il fait trop chaud, cela dérègle le sommeil.

