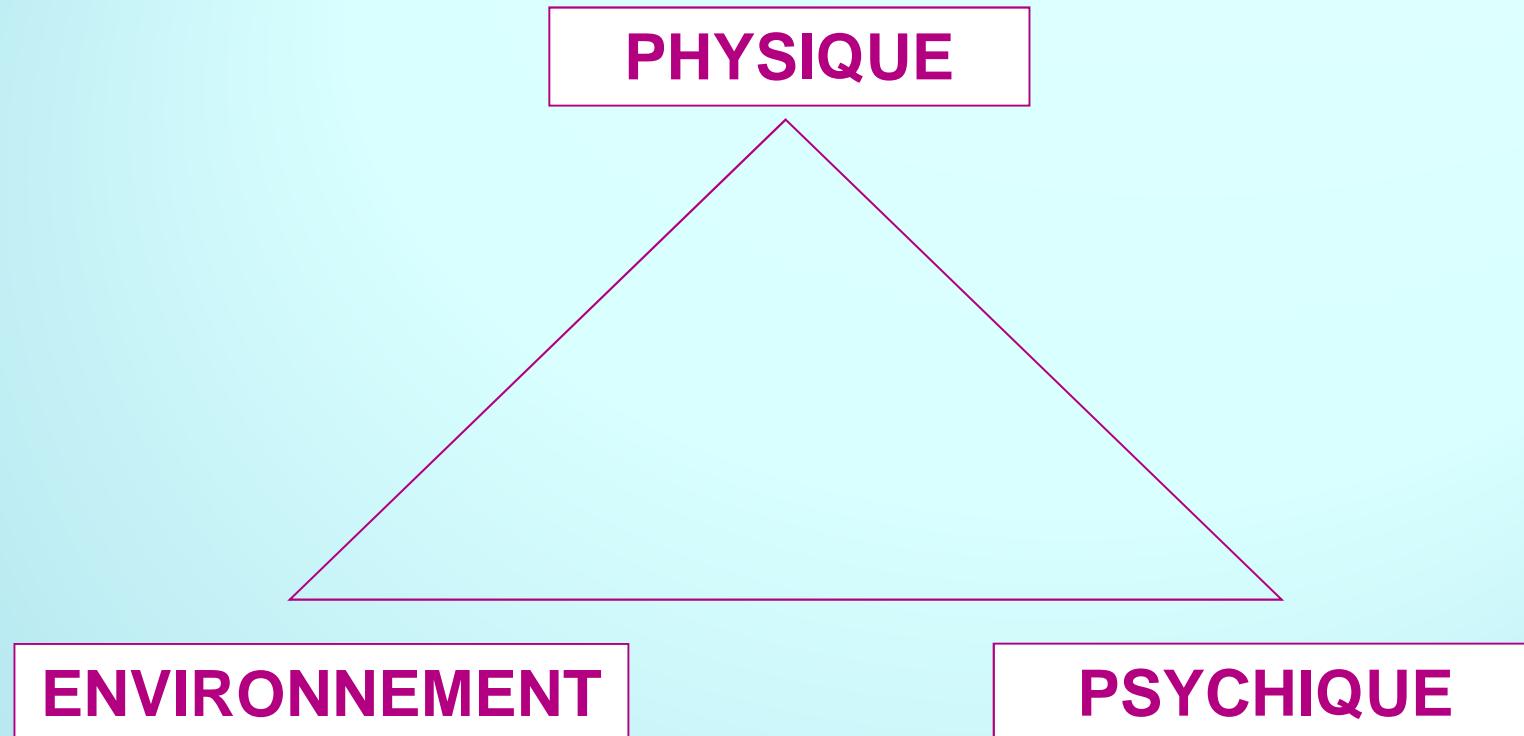


VIEILLIR : C'EST VIVRE

Philippe Rousseau (Formateur en Prévention Santé)

La santé



La santé

État de bien être complet physique, mental et social et ne se résume pas à l'absence de maladie.

OMS, 1946

Dimension essentielle de la qualité de vie, l'opportunité de faire des choix et d'être satisfait de vivre.

OMS, 1986

HISTOIRE DE LA PERSONNE

VIEILLISSEMENT
PHYSIOLOGIQUE
ET PSYCHOLOGIQUE

PATHOLOGIES

ETAT DE SANTE GLOBAL

ENVIRONNEMENT
SOCIAL

ENVIRONNEMENT
MATERIEL

VIE COURANTE

Les facteurs déterminants

- ▶ **FACTEURS BIOLOGIQUES OU ENDOGÈNES**
- ▶ **FACTEURS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT**
- ▶ **FACTEURS LIÉS AUX HABITUDES DE VIE**
- ▶ **FACTEURS LIÉS AUX SYSTÈMES DE SOINS**

Équilibre de santé et vieillissement

D'après Le Pr. Henri CHOUSSAT

- ▶ **ACTIVITES**
- ▶ **ALIMENTATION**
- ▶ **AGRESSIONS**
- ▶ **ANIMATION**
- ▶ **ALTRUISME**
- ▶ **AFFECTIVITE**
- ▶ **AUTO-SURVEILLANCE**

Activités

ACTIVITES PHYSIQUES

- Régulières
- Adaptées
- Ludiques

*Pour l'entretien corporel
et le maintien de
l'équilibration*

ACTIVITES INTELLECTUELLES

- Variées

*Pour l'entretien du
fonctionnement cérébral
et de la mémoire*

Activités et repos

DORMIR le temps suffisant

- Pour réparer notre organisme
- Pour lutter contre les infections
- Pour rêver et mémoriser
- Pour éviter les baisses de vigilance

**Se reposer dans la journée,
se relaxer, et faire une sieste
appropriée favorisent
le sommeil nocturne.**



Alimentation

- **SUFFISANTE**
- **ÉQUILIBRÉE**
- **VARIÉE**
- **ADAPTÉE**



Animation

Pour stimuler les CINQ SENS

- **Pour Entretenir la Mémoire Sensorielle**
- **Pour Évaluer et Développer ses Compétences et ses Capacités**
- **Pour Avoir une Estime Positive de Soi**

Altruisme

- ▶ **PENSER AUX AUTRES**
- ▶ **PENSER A SOI**
- ▶ **PARTAGER**
- ▶ **S'ENRICHIR**
- ▶ **CONSERVER DES LIENS SOCIAUX**

Affectivité

**QUELQUE SOIT L'ÂGE,
UNE PERSONNE A BESOIN D'AIMER
ET D'ÊTRE AIMÉE**

Agression

- ▶ **CONNAISSANCE DES RISQUES**
- ▶ **PREVENTION DES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE**
- ▶ **PREVENTION DES PATHOLOGIES**
- ▶ **BON USAGE DES MEDICAMENTS**
- ▶ **GESTION DES SITUATIONS DE STRESS**

Auto surveillance

- ▶ **SAVOIR S'ECOUTER**
- ▶ **SAVOIR SE MENAGER**
- ▶ **PASSER REGULIEREMENT UN BILAN DE SANTE**
- ▶ **NE PAS HESITER A DEMANDER CONSEIL A UN PROFESSIONNEL DE LA SANTE**

L'acteur ou le figurant ?

«CHACUN EST EN PARTIE RESPONSABLE DE LA MANIERE DONT IL VA VIEILLIR» (Professeur FORETTE)



Devenir ACTEUR de sa santé.



Savoir pratiquer une «DEFENSE ELASTIQUE» (Maximilienne LEVET) :

- *CEDER sur certains points,*
- *ADOPTER stratégies de COMPENSATION.*



Rester ouvert aux autres :

«Se blottir c'est vieillir, sortir c'est rajeunir» (Pr. Choussat).

Conclusion

***LA SANTE EST UNE PLENITUDE DE VIE, UNE
HARMONIE DYNAMIQUE DE L'HOMME AVEC LUI-
MÊME ET AVEC SON MILIEU DONT L'OBJECTIF EST
D'ENRICHIR CHACUN DE SES DONS.***

Paul VALERY

SANTE = CAPACITE A L'ADAPTATION

Le sommeil

60 ANS DE VIE
20 ANS DE SOMMEIL
DONT
7 ANS DE REVES

le sommeil

$$\begin{array}{r} 4 \text{ CYCLES}^* \\ \times \quad 1 \text{ H } 1/2 \\ \hline 2 \text{ HEURES} \\ = \\ 6 \text{ à } 8 \text{ HEURES} \end{array}$$

* 4 à 6 cycles en moyenne

SOMMEIL ET VIEILLISSEMENT

Modification de la répartition sur 24 heures

Délai d'endormissement allongé

Augmentation des éveils nocturnes

Modification de l'architecture

Décalage de phase fréquent

ENDORMISSEMENT

STADE 1

Sommeil lent très léger

STADE 2

Sommeil lent léger

STADE 3

Sommeil lent profond

STADE 4

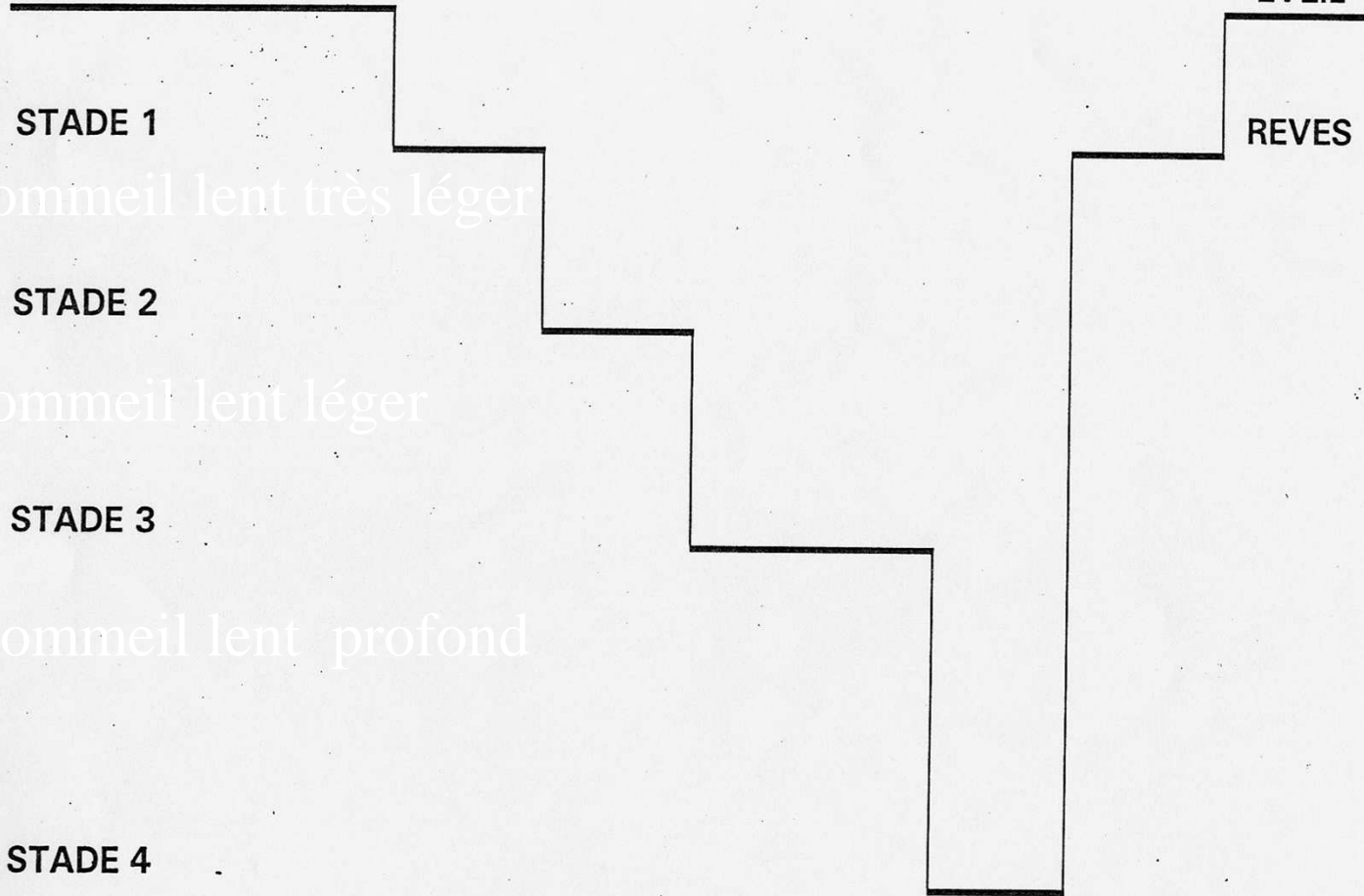
Sommeil lent très profond

1 H

EVEIL

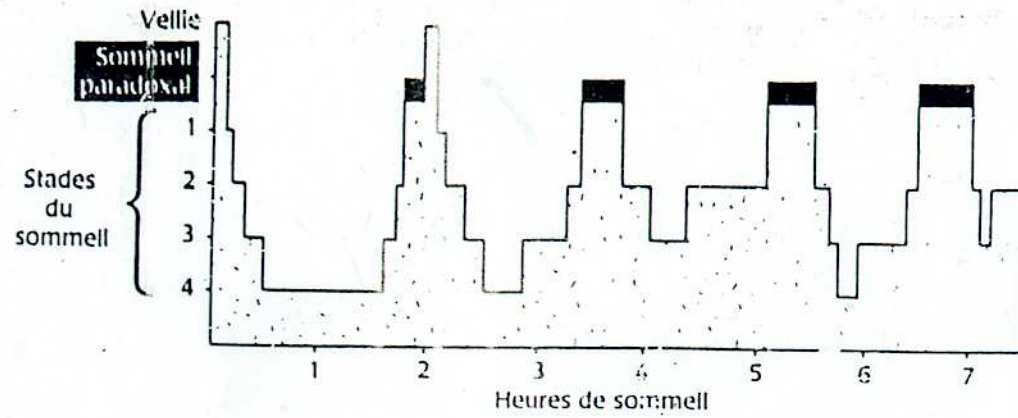
REVES

> < 20 MN >

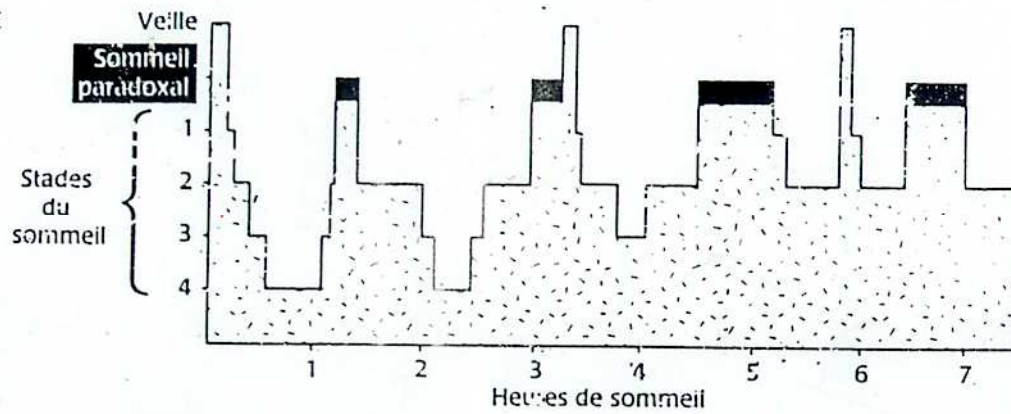


Reparation du sommeil chez l'enfant, le jeune adulte et la personne agee

ENFANT



JEUNE ADULTE



PERSONNE ÂGÉE

