VAUCLUSE.FR

Prendre soin de soi

La règle d’or pour bien vieillir : trois repas et 30 minutes d’exercice par jour.

De nombreuses associations vauclusiennes proposent des activités physiques ou de

Le Département à vos
côtés

Au travers de la Conférence
des financeurs* qu’il préside
et anime, le Département
soutient
les opérateurs locaux
(CCAS, centres sociaux,
associations…) qui agissent
en prévention de la perte
d’autonomie à travers
divers types d’actions :
sensibilisation, ateliers,
formation… 1,6 million
d’euros chaque année y
sont consacrés en veillant à
mailler l’ensemble du
territoire afin d’éviter le
phénomène de zone
blanche, laissant des
personnes sur le côté.
Les actions proposées sont
disponibles
sur https://www.bienvieillir-
sudpaca.fr * qui réunit
l’Agence Régionale de Santé
PACA (ARS), la Mutuelle
Sociale Agricole Alpes
Vaucluse (MSA), la Caisse
d’Assurance Retraite et
Santé au Travail (CARSAT
SUD-EST), l’Association des
Maires du Vaucluse, la
Caisse Primaire
d’Assurance
Maladie de Vaucluse, les
Caisses de Retraite
Complémentaire (AGIRC-
ARRCO), la Mutualité
Française Provence Alpes
Côte d’Azur, la Direction

Rester en forme

Vieillir est un phénomène naturel auquel chacun est soumis, mais il est possible de rester en forme plus longtemps grâce à un mode de vie sain et équilibré. Bien manger, faire travailler son corps et sa tête, avoir des activités variées et mener une vie sociale enrichissante est la meilleure façon de bien vivre sa retraite, conserver une bonne santé et rester autonome.

Bien manger...
L’alimentation devient de plus en plus importante avec l’âge. Elle peut prévenir ou ralentir
de nombreuses maladies et améliorer votre condition physique ou votre mémoire. La
cuisine est aussi un plaisir à partager avec vos petits-enfants par exemple, ou vos amis.
Bien manger, c’est bien vivre.

›

L’alpha et l’oméga d’une bonne alimentation :
⇒ Manger des fruits, des légumes et des céréales tous les jours pour leurs vitamines et minéraux

⇒ N’hésitez pas à utiliser des huiles riches en acides gras (colza, olive, soja, noix, lin…) ⇒ Pensez aux légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots…) pleines de protéines
⇒ Viande, poisson ou oeufs recommandés une à deux fois par jour
⇒ Les poissons gras (saumon, maquereaux, sardines) contiennent des omégas 3
⇒ Limiter les graisses d’origine animale (beurre, crème)
⇒ Privilégier le pain complet ou agrémenté de graines
⇒ Eviter l’excès de sel ou de sucre
⇒ Attention aux plats industriels trop gras ou salés. Privilégiez les légumes, même surgelés ou en conserves
⇒ N’oubliez pas les apports en calcium (yaourts, chocolat, eau minérale)
⇒ Boire de l’eau en quantité suffisante
⇒ Pour bien dormir, privilégiez les dîners légers

›

… et bouger
Activité physique ne veut pas forcément dire sport. Toute activité qui amène à mettre le corps en mouvement, à s’oxygéner et dépenser de l’énergie est bénéfique. On peut bouger par exemple en faisant son potager (excellent aussi pour bien manger), en bricolant, en montant des escaliers ou en sortant marcher (on travaille aussi l’équilibre et c’est bon pour le moral) pour faire ses courses ou promener son chien.

On estime que trente minutes par jour apportent un véritable bien être à tous les niveaux : agilité physique, meilleur sommeil, moral en hausse…

Club de marche, de randonnée, association de cyclotourisme, le Vaucluse est un territoire formidable pour pratiquer toutes sortes d’activités de plein air. 21 Espaces Naturels Sensibles sont ainsi labellisés par le Département, profitez de votre retraite pour les découvrir (renseignements
sur www.vaucluse.fr).

›

Vaucluse
Chargement...

.

loisirs. Se renseigner dans les mairies.

J’ai plus de 60 ans, je fais le test ICOPE
Faites un test simple en 5 minutes, seul, avec l’aide d’un proche ou par un professionnel de santé pour mesurer 6 fonctions : mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie, mobilité. En fonction des résultats, une évaluation plus approfondie vous sera proposée, ainsi qu’une prise en charge personnalisée si besoin (accompagnement vers du soin, conseils en prévention, mise en lien avec
des associations locales...). Après 6 mois ou 1 an, refaites le test pour votre suivi !
Sur le Vaucluse, ce programme est déployé en partenariat avec le Département sur 18 communes autour de Cavaillon, L’Isle-sur-la- Sorgue, Le Thor… Contact 07 56 42 93 40 ou icopepaca@gmail.com
www.icope.fr/ 
www.icopepaca.fr/ 

Dépistage et prévention

A partir d’un certain âge, il est important d’effectuer un bilan de santé régulier avec son médecin traitant qui saura mieux vous orienter en cas de pathologie. Un suivi notamment de la tension artérielle permet de
prévenir les maladies cardiovasculaires.

Le tabac et l’alcool sont aussi des facteurs augmentant le risque de maladie cardiovasculaire ou de cancer. Parlez-en à votre médecin pour changer vos habitudes.

Départementale de la
cohésion sociale du
Vaucluse.

Pensez-y
Piscine, yoga, gym, vélo,
course à pied… Si vous
pratiquez ou reprenez une
activité sportive, parlez-
en à votre médecin et
assurez-vous que votre
pratique est adaptée. Il est
conseillé d’associer
chaque semaine des
activités d’endurance, de
souplesse, de renforcement
musculaire et d’équilibre.
C’est excellent aussi pour le
moral, le sommeil
et le cerveau.

›Pour que vieillir demeure un plaisir

Je me renseigne et m’inscris à des ateliers de prévention
Nutrition, activité physique douce, mémoire, sommeil, sécurité routière, le bien-être par la relaxation ou la sophrologie … sont
autant de thèmes qui vous sont proposés pour rester en bonne
forme physique et psychologique. Pour en savoir plus sur les programmes de ces ateliers et vous y inscrire, créez votre compte sur
https://www.bienvieillir-sudpaca.fr 
Si vous n’êtes pas à l’aise avec l’informatique, vous pouvez également
vous renseigner auprès des CLIC, des CCAS, des EDeS
(mettre la page où il y a les coordonnées)… et pourquoi pas, vous
inscrire à un atelier informatique pour apprendre !

›

Ne négligez pas les contrôles de routine
La vision, l’audition, la santé bucco-dentaire méritent d’être surveillées de façon régulière. Elles participent au bien-être et ont un impact direct sur la vie sociale, nos relations avec les autres. Les capacités de notre mémoire peuvent aussi être évaluées si vous en éprouvez le besoin.

›

Cancer : on pense au dépistage
Le cancer colorectal concerne les femmes comme les hommes. Un système rapide et gratuit de dépistage a été mis en place par l’Etat et l’Assurance maladie, il est recommandé tous les deux ans entre 50 et 74 ans et peut-être demandé directement à votre médecin traitant.

Pour les femmes, un frottis est recommandé tous les trois ans jusqu’à 65 ans pour déceler le cancer du col de l’utérus et une mammographie tous les deux ans jusqu’à 74 ans pour le cancer du sein.

Aujourd’hui, le contrôle du cancer de la prostate n’est pas recommandé de façon systématique pour les hommes mais si vous avez un doute, parlez-en sans attendre
à votre médecin.

›

.

Se nourrir l’esprit

Le cerveau est un muscle qui s’use si l’on ne s’en sert pas. Il est indispensable de le stimuler au quotidien pour entretenir ses fonctions cognitives. Mémoriser, raisonner, apprendre sont essentiels dans la vie. Rester curieux, lire, apprendre une nouvelle langue ou un instrument, cela ne coûte pas forcément cher. Ces activités vont aussi de pair avec une vie relationnelle et affective riche. Et plus votre cerveau conserve ses capacités, plus il peut s’adapter avec souplesse aux événements.

Quelques idées pour exercer son cerveau

Où se renseigner ?

Les vaccins
Assurez- vous auprès de votre médecin que vous êtes à jour dans vos vaccins : contre la grippe saisonnière, contre la covid-19, contre le tétanos et DT polio… Tous les vaccins sont gratuits à partir de 65 ans.

›

Médicaments, attention aux cocktails ! Si vous prenez
plusieurs traitements, mieux vaut utiliser un pilulier afin d’éviter les erreurs. Les interactions entre

différents médicaments peuvent avoir des conséquences graves et la Haute autorité pour la santé recommande de ne pas prendre plus de trois médicaments différents. Vous pouvez aussi en parler
à votre pharmacien.



›les mots croisés, les jeux de carte ou les jeux de société

›la vie associative offre de nombreuses activités : chorale, excursions, loisirs créatifs…

la lecture à haute voix : des bibliothèques sonores proposent de larges choix d’ouvrages enregistrés sur CD audio ou MP3 pour découvrir des livres en les écoutant. Idéal pour les personnes malvoyantes. Vous pouvez aussi devenir lecteur et enregistrer des livres pour les autres. Une activité qui permet de travailler sa voix et sa diction

›

spectacles, expositions, concerts, conférences, toutes ces activités culturelles stimulent le cerveau et la mémoire. Des tarifs seniors sont souvent pratiqués pour les rendre plus abordables. Et en groupe, c’est encore mieux !

›

Dans votre mairie, ou auprès du Centre communal d’action sociale ou de la Maison des associations s’il y en a dans votre commune

›

›Les bibliothèques sont aussi des lieux d’échange, comme les librairies

L’Université du temps libre d’Avignon vous ouvre un monde de connaissances : conférences, débats, cours… 6, rue de Taulignan Tél. 04 90 85 88 00

›

›Les bibliothèques sonores d’Apt ou Carpentras Tél. 04 90 60 37 60

.

S’ouvrir aux autres

Entretenir une vie sociale riche, créer des liens, sont essentiels à l’épanouissement. Le temps de la retraite est aussi l’occasion d’en consacrer aux autres à travers une activité utile et valorisante. C’est le moment de façonner un nouveau mode de vie qui concilie à la fois le bien-être individuel, le couple et votre ouverture sur le monde. Rester actif, créatif et se rendre utile aux autres est une chance aussi pour vous.

Même si elle connaît un ralentissement, une sexualité épanouie participe au bien-être et enrichit l’existence à tous les âges de la vie. Le désir, le plaisir partagé, la tendresse, l’affection, la complicité constituent un véritable élixir de jouvence. Cependant, des dysfonctionnements peuvent apparaître avec le vieillissement, susceptibles de rompre cet équilibre et d’altérer la confiance en soi. N’hésitez pas à en parler à votre médecin.
De nombreuses fiches conseil détaillées sont disponibles sur le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr 

N’oubliez pas !
L’activité physique améliore l’oxygénation du cerveau
et participe à son bon fonctionnement notamment en
exerçant la capacité à conserver une bonne coordination motrice.



Y avez-vous pensé ?
Le bénévolat. Vous vous intéressez au patrimoine, à la pêche, au théâtre, à l’humanitaire ou bien vous avez une fibre sociale ? Se rapprocher d’une association est l’occasion de participer à un projet collectif, de mettre ses capacités au service des autres et de faire de nouvelles rencontres. Trouvez des idées sur francebenevolat.org  (une antenne existe à Avignon).

›

Transmettre votre expérience professionnelle auprès des jeunes en formation ou aider un élève à faire ses devoirs, travailler son anglais ou vaincre ses difficultés en mathématiques favorise le lien intergénérationnel. L’association Entraide scolaire amicale dispose d’une antenne à Avignon
www.entraidescolaireamicale.org .

›

Participer à des excursions et des activités de groupe près de chez vous (marche, peinture, chorale…) permet de faire des rencontres et de se créer un tissu social précieux.

›

Le bon plan !
Des tarifs réduits aux abonnements de transports en commun existent, n’hésitez pas à vous renseigner sur ce que propose le réseau de votre territoire.
De son côté, la SNCF propose la carte d’abonnement Avantage Seniors+ à partir de 60 ans. Pour 49€ par an, elle vous offre des réductions de 30% sur les TGV ou trains Intercités (avec 60% pour trois enfants accompagnants jusqu’à 11 ans) et de 25 à 50% sur les trains régionaux TER. Vous pouvez les commander sur le site
internet oui.sncf.com ou bien en gare.

›

Ecoutez-vous !
Mener une vie riche est essentiel, mais le corps doit suivre. L’important
est de trouver l’équilibre entre activité et moments de repos et ne pas hésiter à ralentir si vous ressentez de la fatigue. Et pensez à la sieste, 20 minutes par jour qui peuvent changer la vie.

›

›Couple et sexualité

.

Hôtel du Département
Rue Viala - CS 60516

84909 Avignon Cedex 09
04 90 16 15 00

Département de Vaucluse

.