



GUIDE DE BIEN ÊTRE EN GÉRIATRIE

COMMENT VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ?

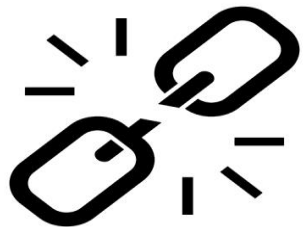
C'EST QUOI LE VIEILLISSEMENT ?

Le vieillissement est l'action du temps sur l'être vivant ainsi que toutes les modifications fonctionnelles, physiologiques et psychologiques qui accompagnent l'avance en âge.



QUELLE SONT LES MODIFICATIONS QUI ACCOMPAGNENT LE VIEILLISSEMENT ?

Faiblesse musculaire



Perte d'appétit et de soif



Troubles de sommeil, de l'humeur



Diminution des capacités immunitaires



MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR



LES CLÉS D'UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ



Réduire le stress.



Faire une activité physique.



Réduire son poids pondéral.



Consultation du médecin et bilans.



Arrêter le tabac et l'alcool.



Sommeil.



Alimentation équilibrée et hydratation .



RÉDUIRE LA SURCHARGE PONDÉRALE

Les risques associés à l'obésité:



Contrôler son poids est possible avec:

- Une alimentation équilibrée et riche en fibre.
- Une activité physique.



• Gêne respiratoire



• Arthrose



• Diabète



• Cardiopathies



• Cancers



• AVC



**LE RISQUE DE DÉCÈS AUGMENTE
DE 20 À 40 % CHEZ LES
PERSONNES EN SURPOIDS !**



CALCUL DE SON IMC

BMOOVE.com



$$\text{IMC} = \frac{\text{POIDS}}{(\text{TAILLE})^2}$$



< 18,5

MAIGREUR



18,5 - 24,9

NORMAL



25 - 29,9

**LÉGER
SURPOIDS**



30 - 34,9

SURPOIDS



35 >

**SURPOIDS
IMPORTANT**



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



- Prévient l'obésité



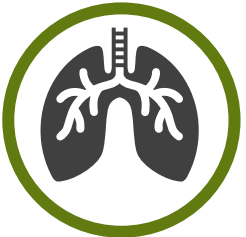
- Prévient les maladies cardiovasculaires



- Améliore la fonction musculaire



- Améliore les capacités d'attention



- Améliore l'aptitude cardio-respiratoire



- Ouvre l'appétit



**UNE MARCHÉ DE
30 MIN EST
RECOMMANDÉE
TOUS LES JOURS.**



UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE



- Les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, Ils se modifient pour répondre aux évolutions du métabolisme.
- Une bonne alimentation est indispensable pour rester en bonne santé.
- Une malnutrition entraîne une moindre résistance aux infections.
- Une surnutrition et une alimentation non équilibrée entraîne une prise de poids associé à des risques majeurs sur la santé.



CHOISIR SES ALIMENTS



- Consommer le sucre blanc avec modération.
- La consommation des sucres aux milieux des repas et mieux que en dehors.



- Le sel favorise la rétention hydrosodée ce qui provoque l'hypertension.



Diminuer la prise des produits laitiers car:

- Ils entraînent des troubles digestifs (ballonnements...).
- Ils favorisent le cancer du côlon.



Éviter la nourriture industrielle et les fast-food ainsi que les boissons gazeuses car :

- Ils sont riches en sucre et en sel.
- Ils sont riches en matière grasse.
- Ils provoquent des cancers .
- Ils peuvent entraîner des ulcères gastriques .
- Ils provoquent des constipations.



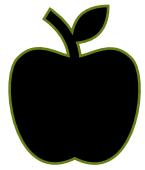
- En plus de son effet éveillant le thé empêche l'absorption du fer au niveau digestif.

- Il perturbe le sommeil
- Il provoque l'anxiété
- Il a un effet au niveau cardiovasculaire.

- Il est important de bien s'hydrater surtout en été.
- Buvez 1.5l d'eau chaque jours même si vous ne ressentez pas la soif



À NOTER !



Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours.



- Riche en vitamine C.
- Source de fibres.
- Pauvre en calories.
- Source de calcium et magnésium.
- Stimule le système immunitaire.



- Elle contient le bêta-carotène puissant antioxydant qui lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement.
- Il améliore l'état de la peau en favorisant sa régénération et sa cicatrisation.



Effets :

- Anti-inflammatoires
- Antibiotiques
- Antifongiques
- Antivirales
- Antihypertenseur.



Pouvoirs :

- antioxydants
- Anti-inflammatoires
- Antifongiques
- Antimicrobiennes.



- Riche en acides gras polyinsaturés et en oméga 9.
- Effet protecteur sur les maladies cardiovasculaires
L'hypercholestérolémie et Le diabète de type 2.
- Prévient le cancer du côlon.



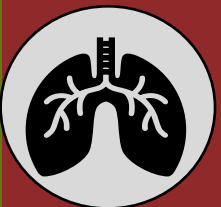
ARRÊTER LE TABAC ET L'ALCOOL



Risque de maladies cardio-vasculaires



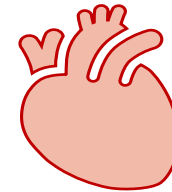
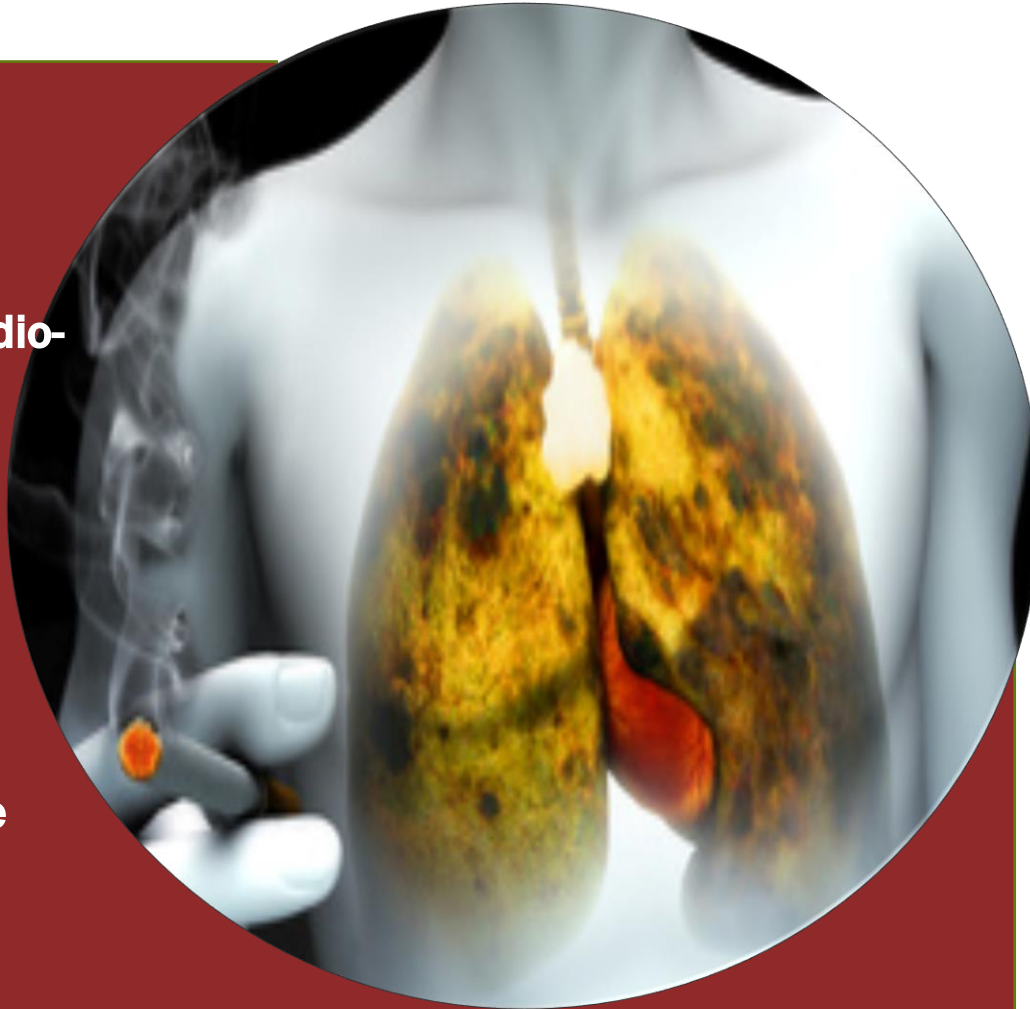
Risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer



Broncho-pneumopathie chronique



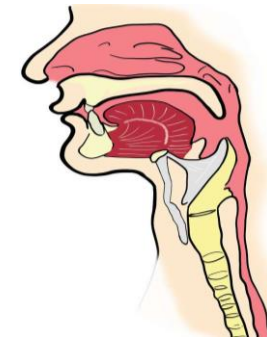
Cancer des poumons ou de la vessie



• Troubles cardiovasculaires



• Troubles psychiques
• Anxiété
• Dépression
• Irritabilité



Cancers:
• Bouche
• Œsophage
• Gorge



• Cirrhose

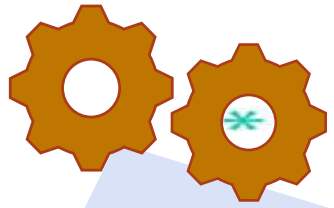


L'alcool est dangereux pour votre santé et votre dignité!



RÉDUIRE LE STRESS

Quels sont les risques liés aux stress



- **Fatigue**
- **Troubles de sommeil**
- **Douleurs musculaires**
- **Perte d'appétit**



- **perturbation de la concentration**
- **Nervosité**
- **Dépression**
- **Maux de tête**
- **Risque d'AVC**



- **Hypertension**



RÉDUIRE LE STRESS



- **Faire une activité physique**



- **Rester en contact avec vos proches et vos amis**



- **Faire une activité sociale ou culturelle**



- **Faire des exercices de relaxation, comme des exercices de respirations .**



- **Discussion avec son médecin**



LE SOMMEIL

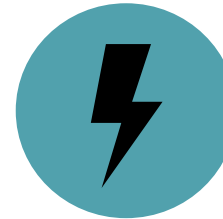


UN SOMMEIL TROP LONG QUI DÉPASSE LES 8 HEURS PROVOQUE UNE FATIGUE CHRONIQUE !!

Un sommeil équilibré nous donne:



- Bonne concentration et mémorisation.



- Élimination de la fatigue et des vertiges.
- Diminution des risques de chutes ,et le nombre d'accidents domestiques .



- Réduction des risques cardio-vasculaires.



CONSULTATION DE SON MEDECIN ET FAIRE UN BILAN GÉNÉRAL



**C'est important pour repérer un éventuel risque
Le minimum, c'est de surveiller chaque année avec
son médecin généraliste quelques indicateurs clés :**

- **Poids**
- **Tension**
- **Vue**
- **Audition et réflexes.**
- **Mettre à jour son calendrier vaccinal.**
- **Dosage du taux de PSA pour détecter un cancer de la prostate**
- **Ostéodensitométrie**
- **Bilan cardio-vasculaire**
- **Bilan lipidique**
- **Bilan rénal et hépatique**
- **La glycémie des 3 mois**



DETENDEZ VOUS !

ÉCRIN DE CERISE		PETIT POÈME		BANDA- GES DE ROUES		CÉLARIÉ, AU CINÉMA		CYCLE DE CAM- PAGNE	
LIEU DE CŒIL- LETTE		BAGARRE DANS LE MILIEU		AVIS				CRÉERA DES LIENS	
						JOINT QUI NE CRAINT PAS LA CHALEUR			
SANS ARDEUR									
C'EST DU VENT									
			ARNAQUÉ			APRÈS RÉ			IL TRANS- PORTE DES CITADINS
			FRANCHIR UN CAP			BASSIN D'ÉCLUSE			
ELLES SE TAM- PONNENT À LA FÊTE FORAINE		FRAISIER OU CLA- FOUTIS							
		PLAT GREC							
					ADVER- SAIRE DE L'ÉTAT				
					BON TRI- MESTRE				



UNE BONNE PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE DES MALADIES .

- Il est fréquent d'être malade à partir de 60 ans à cause de la fragilité du système immunitaire.
- Mais ne paniquez pas!
Tout se passera bien pour vous si vous vous prenez bien en charge.

**ON VA VOUS CITEZ QUELQUES
EXEMPLES DES MALADIES LES PLUS
FREQUENTES**



LE DIABÈTE SUCRÉ



■ CE QU'IL FAUT CONNAITRE SUR LE DIABÈTE

-
- **Le diabète est parmi les maladies endocriniennes les plus fréquente dans le monde.**
-
- **Environ 463 millions personnes dans le monde sont diabétiques en 2019, selon la fédération internationale du diabète.**
-
- **Le diabète est la diminution ou l'absence de la sécrétion de l'insuline dans l'organisme ce qui provoque l'augmentation de la glycémie (hyperglycémie).**
-
- **L'hyperglycémie peut causer des complications plus ou moins grave c'est pour ça qu'il est important de réguler sa glycémie.**

LA PRISE DE LA GLYCEMIE SE FAIT AU MINIMUM 2 FOIS PAR JOUR



IMPORTANT À CONNAITRE :

La glycémie normale pour un diabétique à jeun est comprise entre 0.7-1.2.



Le sucre vendu pour les diabétiques est susceptible d'entraîner des troubles de concentration ou même un cancer à long terme.

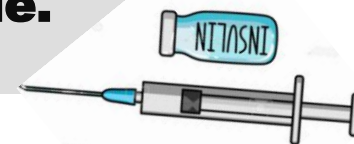
Les analyses des 3mois HB1C nous informent sur les hyperglycémies faites au long des 3mois non le jour du prélèvement.



Le Glucophage ne provoque jamais des hypoglycémies et il a un effet amincissant.



• Y'a deux types d'insuline: (Lantus)a effet long et (Novorapid) a effet rapide.



SYMPTÔMES D'HYPERGLYCÉMIE



besoin d'uriner plus qu'à l'habitude (polyurie)



se lever la nuit pour uriner (polyurie nocturne)



uriner au lit (énurésie)



soif (polydipsie)



manque d'énergie, épuisement et irritabilité (qui ne s'améliore pas avec la prise de nourriture)



vision trouble



perte de poids

Les risques liés à l'hyperglycémie



AVC



MALADIES
CARDIOVASCULAIRES



PIED DIABETIQUE
ARTERITE



NEPHROPATHIE



RETINOPATHIE



SYMPTÔMES D'HYPOGLYCÉMIE GRAVES



comportement d'une
personne ivre
(troubles d'élocution,
tituber, comportement
combatif, confusion)



manque important
d'énergie : extrême
fatigue, difficulté à
se réveiller



perte de connaissance



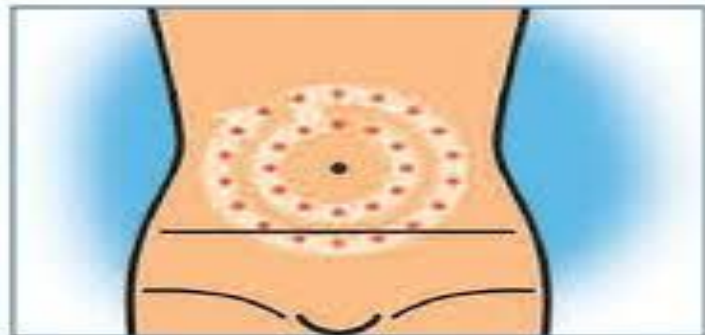
paralysie temporaire



convulsions ou crises



Sites d'injection



L'abdomen est la meilleure zone pour l'absorption de l'insuline. N'injectez pas à moins de deux pouces du nombril.



L'avant-bras est la deuxième meilleure zone pour l'absorption de l'insuline. C'est un endroit plus difficile d'accès, et il est plus difficile de se faire soi-même une bonne injection.



Les cuisses et les fesses n'absorbent pas l'insuline rapidement. L'exercice peut affecter le taux d'absorption dans ces zones. Il vaut mieux ne pas les utiliser trop souvent.



Le fait d'injecter toujours au même endroit peut entraîner la formation de nodules graisseux, lesquels sont causés par la lipodystrophie. Ces nodules peuvent être disgracieux et **nuire à l'absorption d'insuline**.



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- On compte 1.1 milliard de personnes hypertendus dans le monde .
- L'hypertension est une élévation anormale de la pression exercée par le sang sur les artères.
- Une tension artérielle normale est de 120/80 mm hg.
- L'hypertension artérielle augmente le risque de faire des AVC et des arrêts cardiaques.
- Il ne faut jamais doubler la prise d'un médicament antihypertenseur en cas de l'oubli .



• Fourmillements dans les pieds et les mains



• Saignements de nez



• Troubles de la vue



- Maux de tête permanents
- Vertiges
- Nervosité
- Insomnies



• Palpitations cardiaques



• Bourdonnements d'oreille



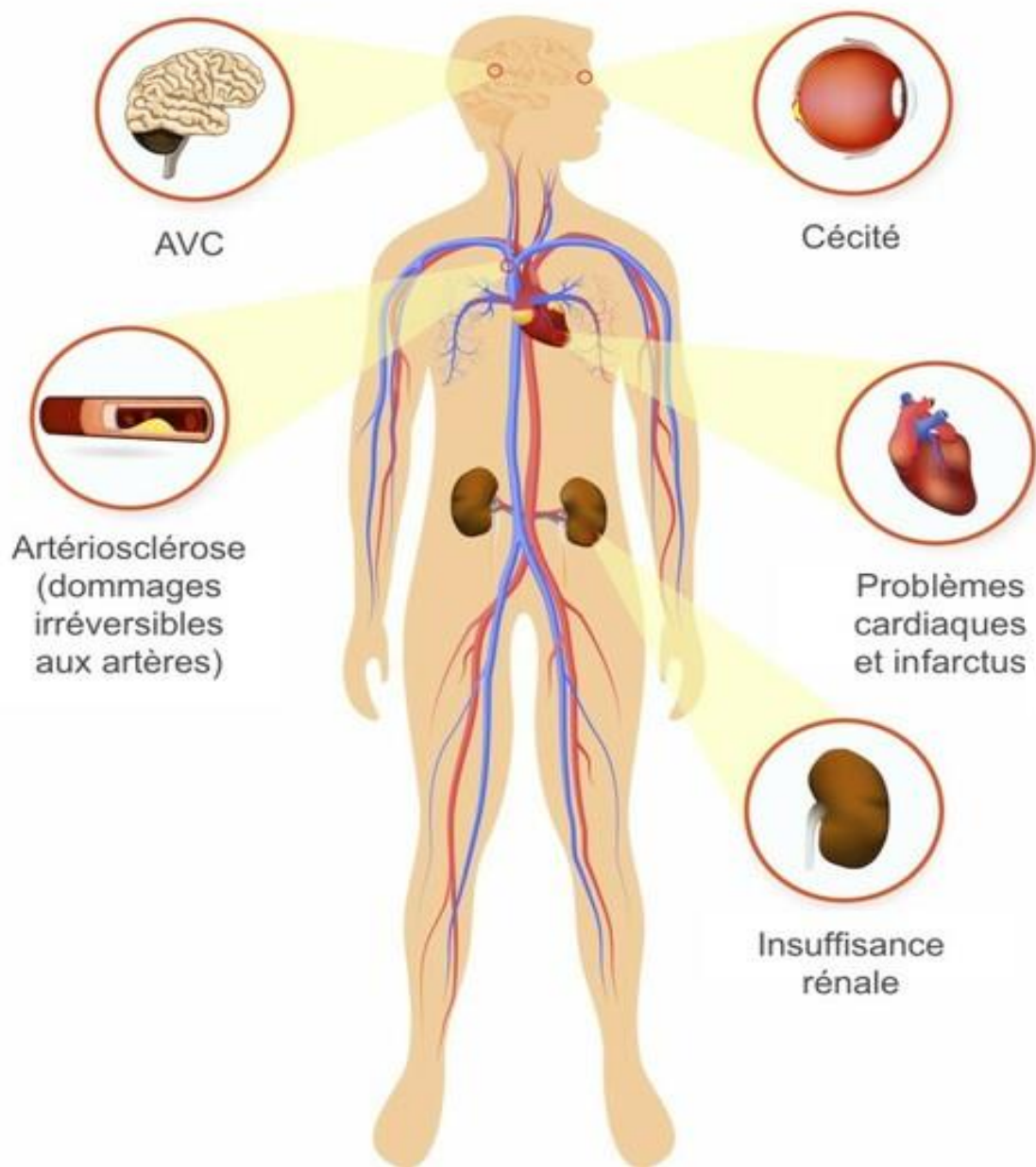
• Sueur



RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UNE HYPERTENSION:



Risques majeurs liés à l'hypertension



9 CONSEILS PRATIQUES POUR UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE



éviter de manger plus que nécessaire, en particulier des friandises



remplacer les protéines d'origine animale par celles d'origine végétale



manger davantage de fruits et légumes



manger des produits locaux lorsqu'ils sont de saison



opter pour des céréales entières



opter pour des fruits de mer provenant de sources durables



consommer les produits laitiers avec modération



éviter les emballages superflus



boire de l'eau du robinet



CONSEILS POUR PRENDRE LA TENSION ARTÉRIELLE

Installez-vous

Dos contre
le dossier

Asseyez-vous
calmement

Pieds
au sol



Pas de
vêtements
épais ou
serrés



Posez
votre bras à
la hauteur du cœur



L'ASTHME

Ce qu'il faut connaître sur l'asthme :

- D'après l'OMS, actuellement on compte 262 millions asthmatiques dans le monde en 2019.
- L'asthme est une maladie respiratoire considérée comme une maladie des jeunes .
- Chez les seniors le risque d'asthme sévère est élevé.
- Les infections ORL et respiratoires peuvent être responsables d'une exacerbation de l'asthme.



SIGNES D'UNE CRISE D'ASTHME



- **Toux sèche**
- **Respiration sifflante**
- **Sensation d'étouffement**
- **Gêne respiratoire**

ATTENTION!

Certains médicaments peuvent provoquer des crises graves d'asthme :

- **LES ANTI INFLAMMATOIRE NON STÉROÏDIENS**
- **LES BÉTABLOQUANTS**
- **L'ASPIRINE**



www.pharmnet-dz.com



SAVOIR UTILISER LE DISPOSITIF DE LA VENTOLINE



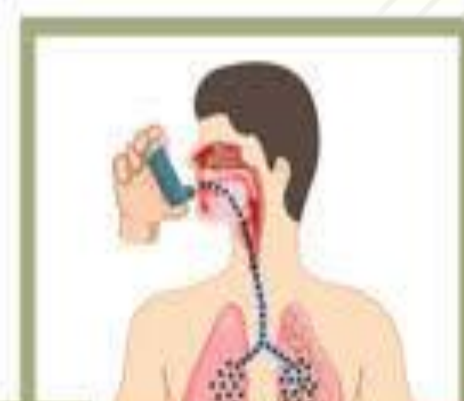
1 Insérez une cartouche dans l'inhalateur



2 Secouez l'inhalateur de haut en bas



3 Expirez en vidant entièrement vos poumons



4 Mettez l'inhalateur contre vos lèvres et aspirez fort



5 Retenez votre respiration 10 secondes



6 Expirez lentement



7 Reprenez votre souffle normalement



8 Recommencez quelques minutes plus tard

ARTHRITE ET ARTHROSE

ARTHROSE

Maladie mécanique progressive

➔ Dégradation du **cartilage** articulaire causé par le frottement engendre la douleur et la raideur

➔ L'articulation produit plus de **liquide synovial** qui cause un gonflement ou de l'inflammation

➔ Les tendons, les ligaments perdent de leur élasticité et s'usent, réduisant leur mobilité

Maladie associée au vieillissement ou au surmenage de l'articulation

VS

ARTHRITE

Maladie inflammatoire chronique

Inflammation déclenchée par un dérèglement du **système immunitaire**

Attaque surtout les tissus conjonctifs : **membrane synoviale, tendons et ligaments**

L'**inflammation** cause un gonflement, de la douleur et de la chaleur

Maladie chronique pouvant toucher les gens de tous âges

Genacol[®]
Collagène Aminé

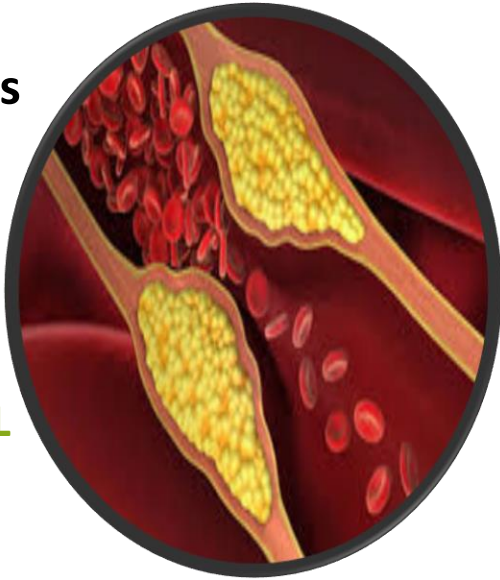


DYSLIPIDÉMIE

Maintenir un bon
taux des trois types
de cholestérol.

LE BON CHOLESTEROL

LE HDL

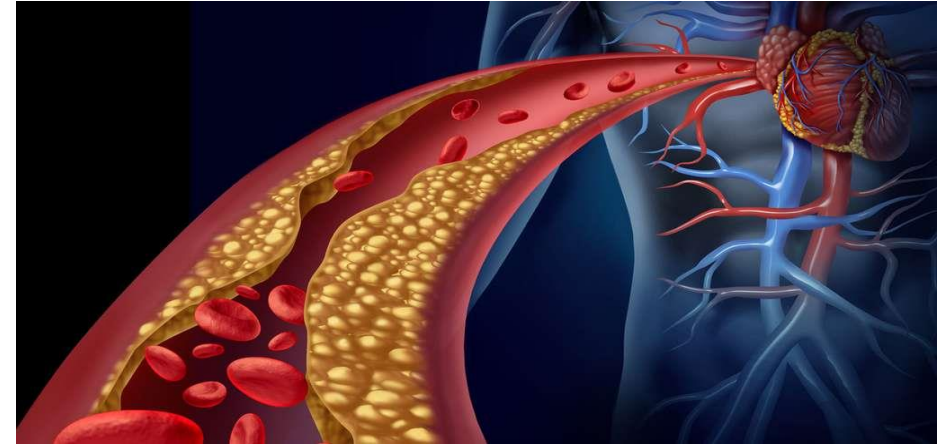


LE MAUVAIS CHOLESTEROL

LES
TRIGLYCERIDES

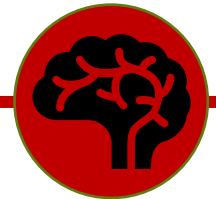
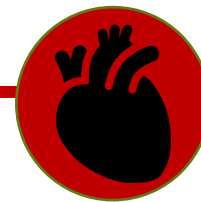
LE TRÈS MAUVAIS
CHOLESTEROL

LE LDL



QUELS SONT LES RISQUES ASSOCIÉS

Les taux de cholestérol constituent un
facteur clé dans le risque de **crise
cardiaque**, d'**accident vasculaire cérébral**
et de **maladie coronarienne**.



Les aliments anticholestérol



Avoine



Amande



Soja (tofu)



Aubergine



Framboises



Myrtilles



Mûres



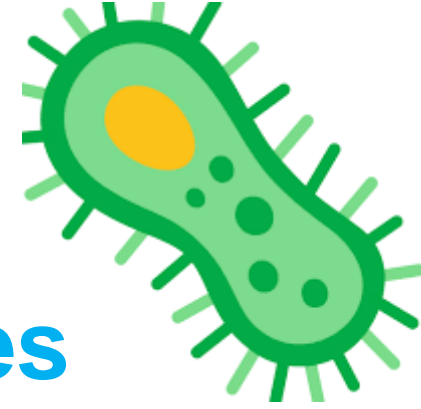
Noix



Huile d'olive

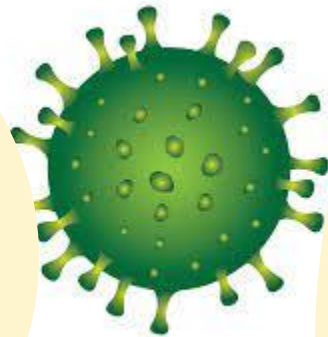
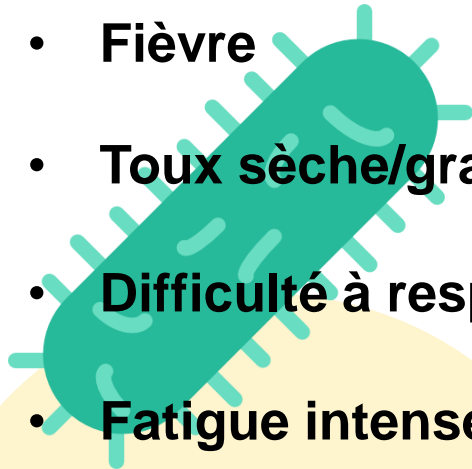


SAVOIR DIFFÉRENCIER LES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE , L'ALLERGIE ET COVID19



Covid-19

- Fièvre
- Toux sèche/grasse
- Difficulté à respirer
- Fatigue intense
- Perte de goût et d'odorat
- Diarrhée



Grippe

- Fièvre
- Toux
- Maux de tête
- Douleurs aux muscles et articulations
- Nez qui coule ou bouché

Allergies

- Eternuement
- Toux à prédominance nocturne
- Yeux rouges larmoyants ou qui démangent
- Nez qui coule ou bouché



L'AUTOMÉDICATION

- L'automédication c'est de prendre des médicaments sans ordonnance et sans prendre l'avis du médecin ou du pharmacien.

Risques liés à l'automédication



- Toxicités médicamenteuses par effets toxiques ou doses toxiques



- Interactions médicamenteuses

Médicaments à ne pas prendre sans ordonnance



Pseudoéphédrine



Les anti-inflammatoires non stéroïdiens



Les IPP



Les corticoïdes



Les laxatifs



Les opiacés



L'aspirine



Le calcium



IMPORTANCE DU MOMENT DE LA PRISE DES MÉDICAMENTS

Il est très important de prendre ses médicaments à l'heure pour s'assurer de leurs effets et limiter ainsi les ennuis capables d'être provoqués par certains médicaments.

- Aux milieux des repas



- Loin des repas
- L'espacer de 2h avec d'autres médicaments



- Le soir au coucher loin des repas



- Le matin



- Après le repas



- Avant le repas



- Le matin pour une meilleure efficacité
- Le soir pour une meilleure tolérance



- Le soir après le repas



- Le matin avec un petit déjeuner riche en matière grasse



	+++ 3points	++ 2points	+ 1point
Je bois de l'eau			
Je fais une activité physique			
Je mange les légumes et les fruits			
Je fais mes analyses et je consulte mon médecin			
Je surveille mon poids et mon ICM			
Je prends mes médicaments a l'heure			
Je ne prends pas des médicaments sans ordonnances			
Je ne fume pas			

S'AUTO ÉVALUER

Si vos résultats sont entre 24-18 :
Vous faites très attention à votre santé et votre bien être excellent continuez comme ça!!



Si vos résultats sont entre 18-14:
Vous faites attention à votre santé mais vous pourriez faire mieux !!



Si vos résultats sont entre 14-10:
Votre hygiène de vie est la clé pour une bonne santé . Ne vous négligez pas !!



Si vos résultats sont inférieurs à 10:
Vous devez faire plus attention à votre santé. Faites attention svp!!



**Prenez soin
de vous !**

Réalisé par
des internes
en pharmacie
pour un
mémoire de
fin d'étude

INTERNES :
BENLOUFFOK M
IGHIL T
AMRAR CH
BEN MESSAOUD N

Encadrement par DOCTEUR
TAZEKRITTS
Assistante en pharmacologie
service pharmacie centrale
CHU TIZI-OUZOU

