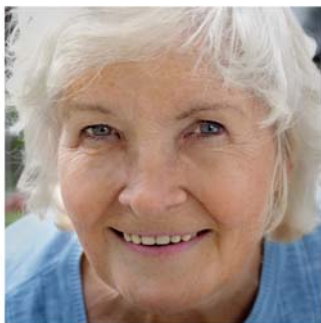




PROFITEZ DE LA VIE



Guide pratique pour vivre
mieux et plus longtemps

JULIÁN MELGOSA



C'est sur cette base que s'appuie le nouvel ouvrage d'envergure internationale du docteur Julián Melgosa, un guide de grande valeur pour profiter aussi de la vie au troisième âge. Il se compose de quatorze chapitres qui offrent un solide abrégé des recherches en la matière ainsi que des conseils pratiques destinés à optimiser la santé et les joies de cette étape vitale.

Chapitre 1

 Vieillir ? Plus comme avant... 	 PAGE 12
Statistiques concernant le troisième âge	14
Pourquoi vieillissons-nous ?	16
Le vieillissement de chaque sexe	18
Vieillir avec succès	20
Choisir son état d'âme	22
Apprendre à vieillir	24

Chapitre 2

 Comment se préparer au troisième âge 	 PAGE 26
Planifier la retraite	28
Transition vers la retraite	30
Avantages du troisième âge	34
Il y a encore beaucoup à faire	38
Une attitude positive	40

Chapitre 3

 Décisions importantes 	 PAGE 42
Où vivre ?	44
Continuer à travailler : oui ou non ?	46
Créer des relations saines	48
Règles de base pour être malheureux	52
Intelligence émotionnelle saine	54
Être ou avoir	58
Le quatrième âge	60
Rédiger un testament	64

Chapitre 4

 Prévenir la dégradation de la santé 	 PAGE 66
Contrôles médicaux	68
Soins propres aux cheveux, à la peau, à la bouche et aux pieds	70
Habitudes saines	76
Mouvement et activité	80
Bien respirer	86
Relation corps-esprit	88
Comportements en faveur au mental	90
Émotions négatives	94
Contrôle des pensées automatiques	96
Psychologie de la douleur	98
Médicaments	100
Médecine naturelle	102

Chapitre 5

 Affronter les maux courants du troisième âge 	 PAGE 108
Perte de vision	110
Perte d'audition	114
Refroidissements, rhumes et gripes	116
Constipation et hémorroïdes	120
Rhumatismes et douleurs de dos	124
Incontinence urinaire	126
Ostéoporose	128
Hypertrophie de la prostate	132
Insomnie	136
Arthrose	140
Varices et phlébites	144
Affronter la douleur	146

Chapitre 6

 Prévenir les accidents 	 PAGE 150
Prévenir les chutes	152
Prévenir les accidents (cuisine)	156
Prévenir les accidents (salle de bains)	160
Prévenir les accidents (chambre à coucher et dépendances)	164
Prévenir les accidents (escaliers)	166
Prévenir les accidents (jardin et rue)	168
Premiers soins	172

Chapitre 7

 Faire face aux maladies chroniques 	 PAGE 178
Altérations cardiaques	180
Ictus ou embolie	182
Malnutrition	184
Maladie de Parkinson	188
Escarres (ulcères dus à la pression)	190

Chapitre 8

 Affronter de petits problèmes psychologiques 	 PAGE 192
Pessimisme et tristesse	194
Soigner un proche malade	198
Problèmes de mémoire	200

Chapitre 9

 Affronter des problèmes psychologiques complexes 	 PAGE 204
Fatigue, fibromyalgie et asthénie	206
Dépression	210
Anxiété	216
Traumatismes psychologiques	222
Maladie d'Alzheimer	226

Chapitre 10

 Maltraitance des personnes âgées 	 PAGE 230
Maltraitance physique	232
Maltraitance psychique	236
Abus financiers	238
Négligence (du soignant et personnel)	242

Chapitre 11

 Bienfaits de la spiritualité sur la santé 	 PAGE 244
Études sur l'expérience spirituelle et religieuse	246
Les quatre dimensions de la santé	252
Le sens de la vie ou une vie dépourvue de sens ?	256
Âge et « moi fondamental »	258
Les superstitions	260
À l'orée du cinquième âge	262
La vie éternelle	266
Affronter la mort	268

Chapitre 12

 Bienfaits des relations sociales sur la santé 	 PAGE 272
La solitude des personnes âgées	274
Un temps de liberté et de relation	276
Comment être vraiment agréable	280
Rôle de la personne âgée	284
Profiter des petits-enfants	286
Volontariat social	290
Perdre un être cher	294

Chapitre 13

 Se sentir bien et profiter de la qualité de la vie 	 PAGE 298
Se rendre la vie plus facile	300
La mélatonine	302
Produits naturels anti-âge	304
Avantages sociaux et solutions pour les aînés	308
Cultiver l'estime de soi	310
Devenez centenaire !	314

Chapitre 14

 Bien se nourrir au troisième âge 	 PAGE 320
Aliments antioxydants	322
Un régime alimentaire plus sain que jamais !	330
Prologue	8
Introduction	10
Bibliographie	334
Index alphabétique	336



La vie entière est faite pour être vécue intensément et positivement, y compris le troisième âge, étape de la pleine maturité, S'y préparer contribue à s'assurer la stabilité vitale et à conserver la joie de vivre jusqu'aux derniers moments.

PROFITEZ DE LA VIE



- **Rester occupé(e).**
Être régulièrement occupé(e) à des tâches domestiques, sociales ou bénévoles, ou encore à des distractions constitue un élément de grande valeur pour passer d'une étape de pleine activité à la retraite.
- Il est bon de rester ouvert(e) aux possibilités d'action présentées dans les unités suivantes.
- **Garder la capacité de décider.** Une étude menée en Australie (par David de Vaus et son équipe (2007) sur un échantillon de 601 sujets proches de la retraite) a montré que les personnes qui se sentent occupées ont une meilleure santé et une plus grande satisfaction de vie.



Comment être vraiment agréable

Il existe des mythes sur la personne âgée. On dit par exemple que son caractère s'aggrave avec les années jusqu'à devenir insupportable. Ce cliché, et bien d'autres encore qui se sont enracinés, peuvent détériorer les relations interpersonnelles, car ils se transforment en stéréotypes, ceux qui l'entourent.

Il y a pourtant moyen de faire en sorte que l'image opposée domine : celle de la personne âgée aimable, charmante malgré son âge, qui continue à avoir des conversations intéressantes, qui a de bonnes expériences à raconter, qui ne gêne personne, de qui le calme émane, et qui est capable d'écouter les autres avec attention. Ces comportements sont source de bonheur personnel et d'excellentes relations avec les autres.

Cultiver un comportement positif

- Il ne suffit pas de s'obliger à déployer un comportement agréable. Il faut préalablement cultiver l'attitude mentale correcte qui l'engendrera naturellement. Pour y parvenir, cherchez à vous convaincre des principes suivants :
- **Les dernières années de la vie ne représentent pas que pertes ; elles comportent aussi des gains.** Cherchez-les dans votre propre vie (revoyez le thème 2.03, page 34).
- **Considérez-vous comme quelqu'un de vaillant et, par conséquent, valorisez aussi ceux avec qui vous êtes en contact.**
- **Le troisième âge n'est pas synonyme de solitude.** Il faut que vous ayez des ami(e)s et le



Le sens de la vie dans la révélation

Observer le but et la raison d'être du monde, de l'humanité entière, du passé, du présent et du futur ne suffit généralement pas à nous guider vers la réponse à nos questions transcendantes. Dans la plupart des cas, nous en venons à l'interprétation biologique qui est insuffisante (nous ne développons, nous nous re-

Nous pouvons affirmer avec certitude que le concept de vieillesse a davantage changé au cours de ces cinquante dernières années que durant les deux siècles antérieurs. L'accroissement constant de la communauté du troisième âge permet une plus grande concentration sociale et a favorisé une répartition plus adéquate des moyens. Les retraités actuels sont plus que jamais en train de réaliser les bénéfices potentiels de leur production générale de bien-être, dont l'attitude générale devient plus généreuse et respectueuse envers eux. D'autre part, les mesures sociales et les plus répandues ont évité des millions de décès prématurés et ont de bien-être.

Par conséquent, la retraite est aujourd'hui plus longue et plus productive, malgré que de nombreux gouvernements aient reculé l'âge des

derniers temps. L'espérance de vie des pays riches a atteint des niveaux impressionnants il y a cent ans. Et l'âge des vieillards est aussi en hausse dans les pays en voie de développement. Cette dilatation des années de vie occasionne dans beaucoup de pays une plus grande productivité. Certains se canutent de ce que les vieillards ont à offrir, même quand les actes comptables ne les justifient pas. On trouve des retraités qui soignent leurs parents très âgés, qui soutiennent et conseillent les enfants adultes, ou qui s'occupent de leurs petits-enfants en bas âge. D'autres offrent comme volontaires dans des projets humanitaires ou dans des services de voisinage. D'autres encore, jouissant d'une préparation exceptionnelle, restent prodigieusement actifs ; leur contribution, difficile à évaluer, est celle de la vision nécessaire et de la vision nécessaire.

Le besoin de recourir à la révélation, au lieu de l'affirmation

Le but. Le prophète Jésus-Christ, a reçu l'inspiration de la terre, qui l'a créée pour qu'il vive pour qu'elle

été avec un homme et une femme, ayants un but de l'administration (voir dans la première

Car maintenant que nous avons ajouté des années à la vie, il s'agit d'ajouter de la vie aux années qui restent devant nous, de leur conférer une véritable qualité.

Le premier chapitre présente des évidences prouvant que "l'âge d'or" et les personnes âgées ne sont plus ce qu'ils étaient il y a quelques décennies à peine. Grâce aux progrès scientifiques et technologiques, l'espérance de vie s'est allongée et l'on peut affirmer avec certitude que le concept de vieillesse a changé bien davantage durant ces derniers cinquante ans que durant les deux siècles précédents.



1

Vieillir ? Plus comme avant...

Apprendre à vieillir

Sommaire

Statistiques concernent
Pourquoi vieillissons-nous ?
Le vieillissement de la population
Vieillir avec succès
Choisir son état de santé
Apprendre à vieillir



qu'avons-nous acheté aujourd'hui ? »
Ces attitudes n'ont pas de quoi nous faire sentir faibles ou inférieurs. Même si nous ne pouvons rien y changer, nous pouvons pourtant maintenir notre estime de soi à un haut niveau.

2. Consacrer plus de temps à se soigner

Entretenir la santé à cet âge n'est pas un luxe ; c'est une nécessité.

RECHERCHE

Pourquoi la femme vit-elle plus longtemps que l'homme ?

La différence de longévité entre hommes et femmes a traditionnellement été expliquée en affirmant que le style de vie des premiers (alcool, tabac, excès alimentaires, risques du travail, etc.) a pesé sur leur santé au point d'écourter leur vie par rapport aux femmes.

Pourtant, les nouveaux courants de recherche proposent une autre explication. John Tower (2006), professeur à l'Université de la Californie du Sud, a proposé un modèle génétique selon lequel, même si hommes et femmes suivaient le même style de vie, ces dernières continueraient à vivre plus longtemps qu'eux. Voici quelques-uns de ses arguments :

- Beaucoup de mammifères, voire des insectes et des plantes, présentent un modèle de longévité féminine supérieur au masculin.
- La différence n'apparaît pas seulement dans la vieillesse, mais aussi chez les enfants de moins d'un an pour lesquels la mortalité des garçons est supérieure à celle des filles.
- Ces différences sont déjà notables peu de temps après la conception : la **mitochondrie**, chargée de la production d'énergie, paie un coût biologique plus élevé dans la cellule masculine que féminine, tout en remplissant une fonction cellulaire moindre.
- Dans l'hérédité cellulaire, seule la femme transmet le génome qui contrôle la mitochondrie, ce qui pourrait être la raison pour laquelle celle-ci fonctionnerait mieux et plus longtemps que chez les hommes.

Malgré tout, le **style de vie** de n'importe quelle personne, homme ou femme, affecte significativement, non seulement la durée, mais aussi la qualité de la vie.



Espérance de vie à la naissance (pays européens et autres)

	Homme	Femme	Différence
Allemagne	78,1	83,8	5,7
Belgique	78,6	84,2	5,6
Espagne	78,5	84,8	5,3
France	78,1	84,8	6,7
Italie	77,5	83,6	6,1
Portugal	75,5	81,9	6,4
Royaume-Uni	78,6	83,6	5,0
Suède	79,6	84,6	5,0
Afrique	54,3	55,4	1,1
Asie	68,9	73,6	4,7
Amérique latine/Caraïbes	74,1	80,6	6,5
Amérique du Nord	76,3	82,3	6,0
Océanie	75,3	80,0	4,7
Monde	66,8	71,4	4,6



Source : Nations Unies : World Population Prospects : The 2002 Revision (Perspectives de population mondiale : Révision de 2002).

Le second chapitre offre une approche pratique de la préparation à la retraite. Il conduit le lecteur à travers un processus de planification globale que très peu de gens parviennent à suivre pour leur propre compte.

2



Comment se préparer au troisième âge

2.02 Transition vers la retraite

COMMENT SE PRÉPARER AU TROISIÈME ÂGE

31

Comment assimiler la nouvelle étape

Qu'il vous reste beaucoup ou peu de temps avant votre retraite, les conseils suivants vous aideront à y faire face. Et si vous êtes déjà retraité, vous pourrez aussi tirer parti de quelques-uns d'entre eux :

- **S'informer sur sa situation financière réelle.** L'aspect économique est un domaine important de l'adaptation. Il convient donc que vous évaluiez le montant approximatif de votre pension parallèlement à toute autre source de revenu disponible. Vous aurez ainsi une idée claire de votre futur niveau de vie. Ne rêvez jamais de prendre quatre périodes de vacances par an si vous ne pouvez vous en permettre qu'une. Avec les chiffres en mains, vous saurez combien vous pourrez dépenser. Vous sera ainsi facile de vous en tenir à la réalité et de l'accepter tout naturellement.

Proger ses amis et compagnons. Prenez contact avec des gens qui ont récemment effectué la transition de l'activité à la retraite. Informez-vous sur leur expérience, leur routine quotidienne, leurs finances, leurs attitudes et échangez vos impressions. Vous aurez ainsi un même sujet avec des personnes afin d'en apprendre le plus possible.

de sa santé. C'est un ingrédient numéroté de la retraite. Les problèmes de santé congénitaux, l'âge, l'hygiène de vie, tout cela dépend en partie de nous-mêmes.

vous abandonnez vos vieilles. Renseignez-vous sur ce qui convient en matière d'alimentation et d'activité physique. Il existe bien des possibilités pour

- **S'informer sur son lieu de travail.** Une source d'information de grande valeur est l'organisme dans lequel vous avez prêté vos services. Peu de gens utilisent ce moment mais il peut être décisif au moment de savoir ce que vous méritez de recevoir comme pension et d'écouter des conseils utiles basés sur l'expérience des administrateurs à partir de cas semblables au vôtre.

Il vaut aussi la peine de recourir à l'entité qui enregistre vos années de prestation (Sécurité sociale ou équivalent). Elle dispose des données précises permettant de vous informer de façon exacte sur vos revenus et vos gains.

- **S'initier à un quelconque passe-temps.** N'attendez pas de souffrir de l'ennui ni d'être saturé de tout dans votre vie de retraite(e) pour penser à faire quelque chose.

Il y a encore beaucoup à faire

2.04

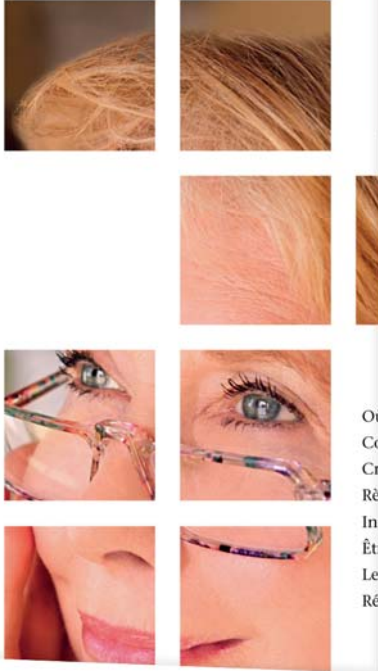
pour beaucoup de couples. Les époux diversifient leurs activités, aussi bien physiques que mentales, à accomplir dans la maison ou à l'air libre, seule(e) ou accompagnée(e).

QUE FAIRE PENDANT LA RETRAITE ?

Voici quelques idées pour commencer votre liste. Privilégiez l'équilibre dans votre choix. Choisissez diverses activités de chaque colonne, aussi bien physiques que mentales, à accomplir dans la maison ou à l'air libre, seule(e) ou accompagnée(e).

Oisiveté et récréation	Croissance personnelle	Utilité personnelle	Service à autrui
<ul style="list-style-type: none"> • Promenez-vous régulièrement. • Inscrivez-vous à un cours d'activités manuelles. • Cherchez une équipe pour jouer à la pétanque. • Réunissez d'anciens amis pour vous souvenir du bon temps. • Commencez un nouveau passe-temps. • Initiez-vous à un sport. • Cultivez un jardin. • Inscrivez-vous à un voyage à l'étranger en basse saison. • Allez au zoo avec un ami ou un membre de famille. • Écoutez votre musique favorite. • Regardez un film divertissant. • Sortez souvent dans la nature et observez-la (rochers, plantes, oiseaux, ...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lisez des livres enrichissants. • Assistez à une conférence. • Assistez à un concert ou allez au théâtre. • Visitez un musée ou une galerie d'art. • Écrivez vos mémoires. • Écrivez des poésies. • Rédigez un journal. • Inscrivez-vous à un cours universitaire. • Prolongez d'un message profond. • Assistez à un service religieux et renforcez votre vie spirituelle. • Commencez une amitié avec quelqu'un d'un autre pays et initiez-vous à sa culture. • Apprenez un nouveau programme informatique. • Initiez-vous à une langue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réparez quelque chose dans la maison. • Triez vos papiers ou photos. • Classez vos livres. • Payez les factures et faites vos comptes bancaires. • Faites des changements dans votre maison. • Dédiez plus de temps à votre hygiène personnelle. • Allez chez le dentiste. • Mettez des fruits en bocaux. • Étudiez votre régime et essayez de nouveaux genres d'aliments. • Essayez de nouvelles recettes de cuisine. • Construisez un meuble. • Recyclez des emballages et autres déchets. • Commencez un petit commerce chez vous. • Cherchez un travail à temps partiel. • Octroyez un moment tous les jours à la prière et à 	<ul style="list-style-type: none"> • Aidez un enfant ou un adolescent dans ses tâches scolaires. • Aidez un ami à nettoyer son débarras. • Visitez un membre de famille que vous n'avez plus vu depuis longtemps pour l'encourager. • Cherchez à vous rapprocher de quelqu'un avec qui vous avez eu une altercation. • Accompagnez une personne plus âgée que vous dans une promenade ou aidez-la à faire une démarche. • Visitez un ami malade ou quelqu'un en prison. • Ramassez des papiers ou autres débris dans les rues de votre quartier. • Inscrivez-vous à un voyage de service humanitaire. • Pratiquez le volontariat formel. (Pour plus de détails, voir page 290).





Où
Co
Cr
Rè
Int
Êtr
Le
Ré



Décisions importantes



3.01 Où vivre ?

Vivre à la campagne ou en ville ?

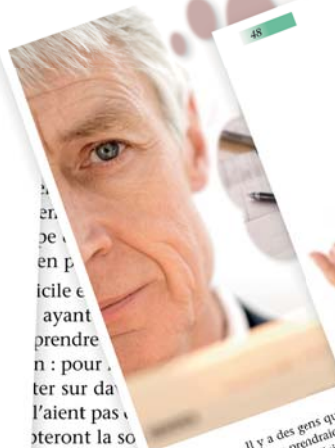
ce qui n'est pas possible durant la vie professionnelle devient réalité avec la retraite : ils entre la vie tranquille du milieu rural ou l'ambiance animée de la ville. Ce tableau présente les inconvénients respectifs des deux options.

Ville	Campagne
és d'activités mais moins de	1. Milieu paisible et calme avec risque de solitude et d'ennui.
aliments mais à un prix plus	2. Vie simple et économique mais avec accès difficile à une culture raffinée.



3.02 Continuer à travailler : oui ou non ?

Continuer à son poste de travail
Rester au travail le maximum de temps per-



3.03 Créer des relations saines

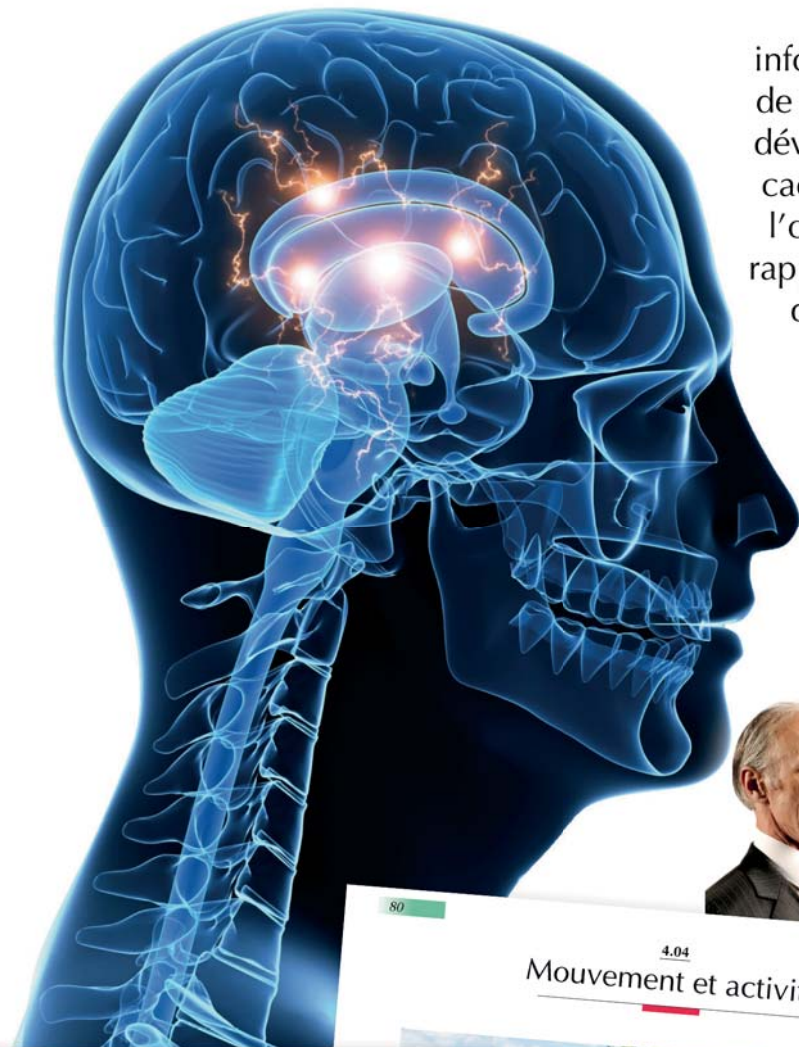
Au début de leur retraite, la plupart restent en contact régulier avec des membres de leur famille, des amis, des voisins, et leur visite ou les reçoivent et mènent diverses activités en leur compagnie. L'habitude d'assister assez fréquemment à des rencontres culturelles ou religieuses a des effets positifs sur la santé. Les effets de ce comportement sont positifs car ils permettent de maintenir un niveau de relations positives et de réduire les risques de dépression. On a vu que l'action sociale rend les personnes plus heureuses, indépendantes et plus actives (Goss, 2000).



Il y a des gens qui, s'ils n'ont pas d'autres activités, ne prendraient pas le temps de la vie active. Ils retirent de la vie active, au moins les jours où ils ne sont pas au travail, un peu de leur temps, mais ils ne réalisent pas que ce temps partiel, réalisé à temps partiel, s'offre à eux comme un travail humanitaire. Toutes ces options ont des avantages et des inconvénients. Chacun doit évaluer la fonction de sa situation et les aspects positifs et négatifs.

Par exemple, où vivre, choisir de continuer à travailler au moins à temps partiel, comment enrichir sa vie par les relations familiales, etc.

Les chapitres quatre à sept apportent des informations et des idées importantes à propos de la santé physique en mettant l'accent sur le développement de modes de vie sains, dans le cadre des changements naturels de la vue, de l'ouïe et autres fonctions corporelles, tout en rappelant que certains aspects dus à l'âge, bien qu'inévitables, sont ajustables grâce à ces modes de vie.



70

4.02

Soins propres aux cheveux, à la peau, à la bouche et aux pieds



76

4.03

Habitudes saines

La majorité des personnes âgées bénéficient d'une vie faite d'habitudes systématiques. Mais comment maintenir ces habitudes quotidiennes ? Quelles sont les habitudes à adopter pour préserver sa santé totale ? Quelles sont les habitudes à éviter ? Une grande partie de la réponse réside dans les habitudes saines.

BESOIN EN CALCIUM ET EN VITAMINE D PAR TRANCHE D'ÂGE



Âge	Calcium	Vitamine D
Naissance - 6 mois	210 mg	200 UI
6 mois - 1 an	270 mg	200 UI
1 an - 3 ans		200 UI

110

5.01

Perte de vision

La perte de vision nous affecte tous à mesure que nous avançons en âge, mais elle est particulièrement notable chez les personnes âgées. En outre, n'importe quel problème visuel a un impact psychologique important. Beaucoup de personnes âgées éprouvent tristesse et frustration parce qu'elles ne peuvent plus lire un livre ou les étiquettes dans un supermarché, regarder la télévision, reconnaître le visage des gens, etc.

Heureusement, une bonne partie de ces limitations est compensée par l'usage de lunettes correctrices ou par la chirurgie !

Il existe aussi des moyens de prévenir certains de ces problèmes en prenant soi-même les précautions qui arrêtent ou ralentissent ces processus. C'est ce à quoi sont consacrées les pages suivantes.

QUESTIONS DES PERSONNES ÂGÉES

Je suis une femme de 50 ans et je sais qu'il y a de fortes chances que je souffre de la cataracte, car aussi bien ma mère que mon grand-père ont dû s'en faire opérer. J'aimerais pourtant pouvoir prévenir le problème et peut-être ne serai-je pas nécessairement opérée. Que puis-je faire ?

Bien que l'on ne puisse pas en garantir les résultats, voici des conseils susceptibles de contribuer à retarder, voire éviter l'apparition de la cataracte :

- Protéger les yeux. Évitez leur tout coup l'exposition excessive à la lumière.

- ✓ Vitamine E. On la trouve dans l'huile d'olive vierge et les oléagineux.
- ✓ Myrtilles (*Myrtillus myrtillus*). Cette variété de myrtille géante a un effet protecteur très puissant. Si elle n'est pas disponible fraîche, on peut en obtenir en extraits et en capsules.
- ✓ Romarin (*Rosmarinus officinalis*). À prendre en infusion car il rend la vitalité aux tissus, y compris aux muscles situés au fond de l'œil.

80

4.04

Mouvement et activité



Rhumatismes et douleurs de dos

5.05



Bien que résoudre totalement le problème soit difficile, on dispose d'une diversité de stratégies qui peuvent en soulager considérablement les symptômes.

- Éliminer le stress.

RECHERCHE

Élimination des radicaux libres

L'étude des chirurgiens oto-rhino-laryngologistes Takumida et Anniko (2009), réalisée sur des patients japonais âgés, a pour la première fois mis en évidence que les substances qui éliminent les radicaux libres peuvent fortifier la capacité auditive. On a fait prendre du rebampide, de l'acide alpha-lipoïque et de la vitamine C durant environ 13 semaines à 46 patients âgés de 70 à 91 ans. Ces substances neutralisent les radicaux libres. Le traitement a donné les résultats suivants :

- Amélioration clinique importante de l'audition pour 40 oreilles.
- Aucun changement pour 49 oreilles.
- Aggravation pour 3 oreilles.

Bien que les données ne soient pas absolument concluantes (la prudence s'impose face à une étude récente et unique en son genre), l'on peut dire que ce traitement est sans danger et offre une certaine probabilité d'amélioration. Il est en outre associé à une certaine incidence avec les éléments antioxydants présents dans les aliments.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

J'entends souvent dire que le poisson gras (sardines, cabillaud) est la source d'acides gras oméga-3 idéale pour garder en forme les articulations et soulager le rhumatisme. Je suis végétarienne depuis longtemps et je préférerais ne pas manger de produits d'origine animale. Le poisson est-il le seul aliment qui contienne ce genre de graisse ?

Non. Il en existe d'autres qui contiennent aussi des acides gras oméga-3, bien qu'en moindre quantité. Par exemple :

- Le tofu.
- Les noix.
- Les graines de lin ou leur huile.
- Le colza ou son huile.

La consommation quotidienne de l'un de ces aliments fournit une quantité suffisante d'acides gras oméga-3.

Et souvenez-vous que les végétariens sont mieux protégés contre les maladies rhumatismales que ceux qui mangent de la viande (voir l'encadré de la page 141).



7.04

Maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson (ou le parkin) répond à une dégénérescence du système nerveux central, caractérisée par des tremblements extrêmes et par des difficultés à se déplacer. Elle est causée par le dysfonctionnement des cellules qui produisent la dopamine, un neurotransmetteur essentiel pour le mouvement.

Cette maladie est incurable mais on peut ralentir son développement et améliorer la qualité de vie du malade. Le traitement repose sur l'usage de médicaments (lévodopa, apomorphine, etc.) et le plus commun. Néanmoins, certains remèdes naturels sont utilisés et ont montré des succès (voir la page 141).



Le traitement du chapitre six, sur la prévention des accidents, est particulièrement remarquable. Il apporte des conseils utiles pour réduire les dangers encourus chez soi et dans la rue.

6



Prévenir les accidents

6.01 Prévenir les chutes

La santé et même la vie des personnes âgées sont fortement mises en danger par les chutes. On estime que 70% des morts par accident chez les personnes de plus de 65 ans ont quelque chose à voir avec une chute.

En outre, le risque de tomber sur le sol, à la maison ou dans la rue, sans cause nécessairement définie, augmente avec l'âge. Il existe parfois un obstacle concret, mais à d'autres occasions, la personne tombe suite à des problèmes généraux de santé (manque d'équilibre ou de force, arthrose, vision ou audition faibles, usage de certains médicaments, nutrition inappropriée, etc.).

Certaines chutes sont sans gravité mais d'autres entraînent d'importantes complications difficiles à soigner : fractures, traumatismes, etc.

TESTEZ-VOUS ! ::

Voici une liste supplémentaire de points à vérifier pour éviter des accidents dans la salle de bains. Toutes les questions ne sont pas importantes pour tout le monde mais il vaut la peine de les examiner régulièrement. Assurez-vous que vous répondez affirmativement aux questions importantes pour vous.

Inventaire personnel pour la sécurité de la salle de bains

	OUI	NON
1. Est-ce que la poignée de la porte de la salle de bains est allongée ? (pas de bouton de porte !).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. La porte peut-elle s'ouvrir de l'extérieur en cas d'urgence ? empêchant ainsi de trébucher ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Le seuil de la porte est-il libre de toute petite latte ou marche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Le sol est-il couvert d'un tapis adhérent ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Le sol est-il parfaitement dégagé (pas d'objets ni de câbles) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. L'éclairage est-il suffisant pour pouvoir lire le mode d'emploi des médicaments et des produits d'entretien ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Les W.C. sont-ils à la hauteur voulue pour pouvoir s'asseoir et se lever sans difficulté ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Y a-t-il des barres d'appui solidement installées sur la paroi de la baignoire ou de la douche ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A-t-on vérifié si la température de l'eau chaude n'est pas dangereuse ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Le sol de la baignoire ou de la douche est-il fait d'un matériau rugueux ou antidérapant ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Les gels, savons et crèmes sont-ils bien disposés sur de solides étagères placées à une distance adéquate ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. S'il vous en coûte de rester debout, y a-t-il un tabouret approprié pour vous doucher assis(e) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Toutes les prises sont-elles munies de prise de terre ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Tous les appareils (séchoir, rasoir, etc.) sont-ils bien placés, laissant les surfaces dégagées ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Y a-t-il un interrupteur à côté des W.C. ? Elles doivent être à portée de main.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.06 Prévenir les accidents (jardin et rue)

Bien que les accidents qui arrivent aux personnes âgées à l'intérieur de leur propre maison soient les plus communs, ceux qui sont ensuite les plus fréquents arrivent à l'extérieur, particulièrement dans des régions et à des saisons où sortir de la maison est non seulement agréable mais aussi sain et conseillé. Se souvenir des mesures préventives ébauchées dans ce thème est donc capital.

Accidents sur la voie publique

Les plus grands risques de la voie publique pour les personnes âgées sont d'abord les chutes, ensuite les accidents de la circulation.

Une chute entraîne des complications graves.



Prévenir les accidents (salle de bains)



noire, de la douche, de toute source directe d'eau et le déconnecter quand on ne l'utilise pas.

remplacez-la sans attendre. Prenez aussi garde que l'illumination ne produise ni éblouissement ni reflets.

L'interrupteur est habituellement placé près de la porte. Si ce n'est pas le cas, prenez les arrangements nécessaires avec un électricien pour régler la lumière de la salle de bains.

Les deux chapitres suivants (neuf et dix) offrent un vaste examen des troubles psychologiques allant de la dépression à la maladie d'Alzheimer.



9.03 Anxiété



se prendre en charge

LUTTER CONTRE SA PROPRE DÉPRESSION

Si c'est vous qui souffrez de dépression, il est possible que vous n'ayez pas assez de personnes autour de vous ou que, étant donné leurs obligations quotidiennes, elles ne puissent vous prêter qu'une aide limitée. Ne pensez pas qu'elles vous abandonnent pour cela au destin, ni que vous ne puissiez rien faire. Tout au contraire !

Si vous vous efforcez de réaliser quelques activités simples, comme celles énumérées ci-après, vous pourriez prévenir la dépression et l'améliorer si elle a déjà commencé à vous affecter :

- **Participer à la vie sociale.** Sortez de chez vous, parlez avec un ami, cherchez de la compagnie. Limitez votre solitude à un certain temps. Imposez-vous ensuite des relations sociales.
- **Se forcer à l'activité.** Il y a certainement quelque chose qui vous attire et vous enthousiasme : distractions, petits travaux, sport, spectacles, lecture, visites touristiques, etc. Ranimez votre intérêt pour n'importe quoi et maintenez-vous actif/ve.
- **Avoir des relations avec des enfants.** Si vous avez des petits-enfants, visitez-les, racontez-leur des histoires, sortez-les promener. Les enfants sont source de satisfaction et d'état d'âme positif, pour peu que vous n'en ayez pas l'entière responsabilité.



- **Soigner une mascotte.** Si vous aimez les animaux domestiques, offrez-vous-en un (chien, oiseau, poisson, etc.) et consacrez-lui des temps à le soigner.
- **Chercher à apprendre du neuf.** Inscrivez-vous à un cours de travaux manuels ou d'artisanat, participez à un nouveau jeu ou distraction, apprenez les rudiments d'une autre langue, etc. Les nouveautés éveilleront votre curiosité et les petits succès vous feront oublier les points sombres de l'existence.
- **Être de bonne humeur.** Observez le monde autour de vous, faites des blagues, racontez de bonnes histoires, etc. Apprenez à vous des gens positifs et amusants, et vous serez profondément et durablement heureux. « Aujourd'hui, je vais être de bonne humeur ! »

- **Suivre un régime alimentaire sain.** Prenez un régime équilibré. Préparez-vous des gâteaux peu épicés. Mangez moins de sucreries et de produits transformés. Alimenter-vous toujours modérément.
- **Faire de l'exercice physique.** Les effets bénéfiques de l'exercice sur la dépression ont été démontrés. Consultez votre médecin et essayez de faire ce que votre état de santé vous permet. Mais souvenez-vous que quand on veut, on peut ! Vous pouvez exercer vos muscles assis(e) si besoin est, et même au lit !

se prendre en charge

COMMENT AIDER LA PERSONNE ÂGÉE TRAUMATISÉE

Voici quelques idées utiles au cas où vous auriez la possibilité d'aider une personne âgée traumatisée, en tant que proche ou ami :

- **L'écouter avec le plus grand intérêt.** Concentrez-vous quand elle vous parle. Observez son expression, ses gestes et mouvements pour mieux comprendre sa douleur.
- **Lui prouver que vous la comprenez.** Faites-lui comprendre par des paroles et des gestes que vous saisissez son message et que vous êtes intéressé(e) par son bien-être.



- **La laisser parler.** Laissez-la parler autant qu'elle le voudra au moment où elle y sera disposée. Ne la ridiculisez pas ni ne dites qu'elle vous a déjà raconté cela.
- **La sécuriser.** Arrangez-vous pour que l'environnement soit chaud et humain. Garantissez-lui la confidentialité.
- **Ne pas la forcer à parler ni l'abandonner.** Respectez son désir de ne pas vouloir parler tout en restant disponible.
- **L'assurer de sa non culpabilité.** Cette personne est la victime et se sentir coupable est inacceptable. Transmettez bien clairement ce message.
- **Viser le contrôle de soi.** C'est la victime qui doit contrôler ses souvenirs et non l'inverse. Aidez-la dans ce but à parler de l'événement dans un contexte de paix, car parler représente un grand pas vers la guérison.
- **Lui garantir un bien-être pratique.** Arrangez-vous pour que ses besoins matériels soient couverts : protection, argent, repas, soins médicaux, etc., car cela renforcera sa sensation de sécurité.



L'anxiété généralisée

Pour diagnostiquer le syndrome de l'anxiété généralisée, le manuel DSM-IV-R établit comme critère qu'il faut remplir les quatre points suivants :

1. **Anxiété excessive ou appréhension généralisée,** la plupart des jours, pendant six mois.
2. **Difficulté à contrôler l'anxiété.** C'est-à-dire que l'anxiété parvient à dominer l'individu au lieu du contraire.
3. **L'anxiété est liée au moins à trois des symptômes suivants :**
 - État de grande sensibilité, d'excitabilité.
 - Fatigue.
 - Difficulté à se concentrer.
 - Irritabilité.
 - Tension musculaire.
 - Altérations du sommeil.
4. **Le mal intertère gravement** sur le cours de la vie normale.



L'auteur montre comment une attitude joyeuse, chaude et sereine est un moyen essentiel pour conserver une santé mentale optimale.

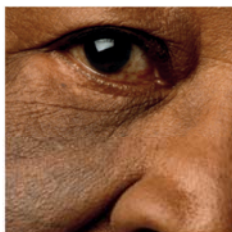
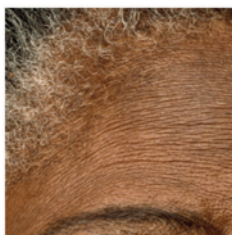
La maltraitance des vieillards et la négligence sont abordés au dixième chapitre. Le panorama de cette lamentable réalité reste général, sans verser dans la trivialité.



10



Maltraitance des personnes âgées



232

10.01

Maltraitance physique

Pourquoi un traitement

Des milliers de cas de maltraitance physique envers des vieillards, mais des données (on estime que la maltraitance occulte ce qui suppose que les victimes ne se font pas entendre).

Maltraitance au sein du couple âgé

La maltraitance des vieillards est le plus communément perpétrée par leurs enfants et petits-enfants ainsi que par les personnes qui les gardent. Néanmoins, il y a suffisamment de preuves de cas de mauvais traitements conjugaux qui répondent à l'un des schémas suivants :

- Violence qui prolonge une histoire d'agressions enracinée dans la vie du couple.
- Violence qui commence à l'âge mûr et qui survient suite à des changements importants (retraite, faiblesse ou incapacité, sexualité, ou autres motifs) qui provoquent la colère et la frustration chez l'agresseur.



consommation de l'alcool ou d'autres substances psychoactives. Les femmes qui commencent leurs relations intimes très tard ont aussi davantage de probabilité d'être agressées que d'autres.

Que faire ? Dans la plupart des cas, l'aide doit venir du dehors. Il faut que ce soit une personne préparée (un psychologue spécialisé en violence domestique) ou peut-être quelqu'un qui connaisse bien les règles de prévention/récupération et qui jouisse du respect du couple (un médecin ou un ministre du culte qui soigne les âmes, ami de la victime).

Cette personne parlera avec le couple et établira des règles devant conduire à l'abandon du comportement violent. Si le problème persiste, l'agresseur doit être éloigné du couple.

238

10.03

Abus financiers



INDICES D'EXPLOITATION FINANCIÈRE

Le personnel bancaire ou les personnes ayant accès aux registres, comptes ou propriétés des personnes âgées peuvent identifier des symptômes d'exploitation financière. Dès qu'ils sont définis, il faut intervenir pour interrompre l'abus. Voici une liste de ces indices :

- Réduction des entrées et augmentation des dépenses sur les comptes courants.
- Disparition de la maison d'objets de valeur ou d'argent.
- Changements subits dans le testament ou dans le nombre de personnes autorisées à user des comptes courants.
- Pouvoir notarial mis au nom de quelqu'un d'inattendu.
- Transactions que la personne âgée ne pourrait pas effectuer (paiements avec la carte de crédit, etc.).

de l'argent et des biens des personnes âgées.

permet de perpétrer des délits à partir de l'écran.

rant recourt astucieusement chaque fois différent et ne suspecte la multiplicité, il trouve aussi des voisins, etc., ne visitent ainsi d'être découvert. Il n'a pas l'intention de faire la limite de sa résistance préjudice au vieillard. Bien que l'acte, y recourir peut et il applique autant de mesure possible.

Environnement

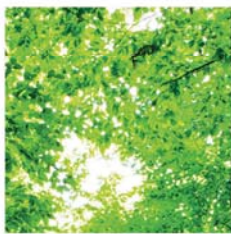
Un environnement préventif consiste à s'assurer que les personnes âgées qui vivent avec des personnes âgées, prennent clairement conscience du problème. Il faut savoir que la prévalence de l'abus financier est élevée et que tous ceux qui sont à risque de se faire exploiter.

Il faut par conséquent d'assister les personnes âgées, de lire à ce sujet,

Le chapitre onze se focalise résolument sur la spiritualité. Il souligne le rôle de la religion dans la vie des personnes âgées tout en offrant une présentation équilibrée de la vie après la mort.

11

Bienfaits de la spiritualité sur la santé



Religion et affrontement des difficultés

On a aussi remarqué que la religion aide les personnes à faire face aux moments de difficultés qui se présentent (2003), de l'Institut de l'Université du Michigan (Année basée sur 1.500 entrevues dans des pays auprès de gens âgés) ont conclu que la majorité des personnes ont leur plaisir de vivre, leur optimisme au moyen desquels les personnes âgées se sentent épaulées dans les moments difficiles.

BENEFITS DE LA SPIRITUALITÉ SUR LA SANTÉ

251



À l'orée du cinquième âge

On parlait auparavant du troisième âge comme de la période s'étendant entre la retraite et la mort. Avec l'accroissement de la longévité, on a commencé à parler du quatrième âge pour identifier les plus vieux des vieux (voir page 60), généralement ceux qui dépassent 85 ans.

Le cinquième âge est une expression symbolique pour désigner l'étape postérieure à la mort. Toutes les cultures passées et présentes ont consacré une place importante à l'espoir dans une vie meilleure, une vie éternelle où le problème du mal avec son cortège de conséquences n'existe pas.

Qui accède au cinquième âge ?

L'accès au cinquième âge n'a rien à voir avec la chance, ni forcément avec la bonne conduite. La Bible est claire et catégorique : « Il n'y a de juste, pas même un seul. » (Romains 3:10) Dans le langage biblique, « juste » signifie « peccable du point de vue des bonnes actions. » Par conséquent, si le salut dépend des bonnes actions, personne ne pourra accéder au cinquième âge.

La voie d'accès, selon les Écritures de Nazareth, la personnification de Dieu qui s'est offert comme substitut pour nous.

11.03 Le sens de la vie ou une vie dépourvue de sens ?



En devenant vieux, il est nécessaire d'être bien au clair sur le sens de notre existence personnelle et du monde en général. Sinon, nous finirons par en faire une analyse superficielle et vaine, simplement biologique, dans laquelle l'être humain est comparé aux plantes ou aux animaux, mais seulement considéré plus complexe. Ne pas avoir clairement défini ces concepts peut nous conduire à l'insatisfaction, au malheur, et même au désespoir.

Comment découvrir le sens de la vie

Pour trouver le sens de la vie, il faut considérer notre passé et notre trajectoire. Elle ne sera jamais parfaite mais nous y trouverons sûrement des réussites personnelles et professionnelles, des apports à nos semblables et à la société.

Selon l'enquête de Burbank (1992) réalisée sur des patients âgés qui venaient à des consul-

tations psychologiques, les gens trouvent que la vie a du sens à travers :

- Les relations personnelles.
- Le service aux autres.
- La religion.
- Les loisirs.

Cherchez à donner du sens et des buts à votre vie dans ces domaines. Quand vous les aurez trouvés, continuez en vous convainquant davantage encore que la vie a sa raison d'être. Si vous n'y parvenez pas, poursuivez votre recherche tout en renforçant ces divers genres de relations, votre expérience religieuse et vos activités de temps libre.

Il vaut aussi la peine de jouir d'une espérance future qui éclaire une étape de plénitude postérieure à la mort. L'existence de l'au-delà et la possibilité de l'éternité ne sont pas irrationnelles. Néanmoins, l'ultime certitude ne peut s'apprécier qu'avec les yeux de la foi, en faisant cas de la révélation divine.



Les chapitres douze et treize portent sur les moyens qu'ont les personnes âgées de s'assurer une haute qualité de vie. Y parvenir par des relations sociales les plus variées possibles fait l'objet du chapitre douze, tandis que conserver une attitude positive et autonome constitue le point central du chapitre treize.



Bienfaits des relations sociales sur la santé

12.02

Un temps de liberté et de relation



12.05

Profiter des petits-enfants

RECHERCHE
Plus de divertissements, plus de vie

favorisent les souvenirs ag
de l'activité et contre les

Neda Agahi et Marti Parker (2008), de l'Institut Karolinska (un centre de recherche sur le troisième âge) de l'Université de Stockholm (Suède), ont étudié la relation entre les activités de loisirs et la mortalité sur 1.265 hommes et femmes âgés de 65 à 95 ans. Il a fallu un suivi de 12 ans pour pouvoir déterminer le lien supposé.

Les résultats ont révélé que le risque de mortalité diminuait lorsque les activités de loisir et de divertissement se multipliaient. Ce lien restait présent même en contrôlant des variables telles que l'âge, le niveau éducatif, la mobilité et autres indicateurs de santé.

L'on a observé que la corrélation était encore plus remarquable chez les femmes que chez les hommes. C'est-à-dire que les loisirs et divertissements renforçaient davantage leur longévité que pour les hommes.

Cette étude a aussi mis en évidence une autre différence liée au sexe : les femmes tiraient plus de profit des activités sociales et les hommes des activités en solitaire.



274

La solitude des personnes âgées



12.01

Cultiver l'estime de soi

13.05

Avantages sociaux et solutions pour les aînés

13.04

Volontariat social

12.06

Volontariat social



Je suis retraitée, veuve, âgée de 73 ans, et encore très forte physiquement et mentalement. Mon fils et ma belle-fille ont deux enfants de 2 et 4 ans. Je donne souvent un coup de main à ma bru pour soigner les petits mais je remarque qu'elle ne parait pas très satisfaite. Je crains qu'elle ne pense que je veuille diriger l'éducation de ses enfants. Comment puis-je déterminer les limites de ma relation avec eux ?

Le mieux est de parler directement et calmement avec votre bru à un moment tranquille. Demandez-lui avec franchise et sur un ton approprié ce qu'elle veut réellement que vous fassiez. Dialoguez ensuite sur les possibilités d'y parvenir. En tout cas, souvenez-vous qu'il faut :

- Être prudente. Ne lui en offrez pas trop pour ne pas la harceler. Orientez-vous d'après ce

Jusqu'où s'impliquer dans la prise en charge des petits-enfants ?

que demandent les parents, non d'après ce que vous jugez bon pour eux.

- Éviter le rôle de spécialiste. Ne donnez pas de conseils non sollicités. Il y a mille manières de mener à bien l'éducation des enfants et, parfois, les jeunes parents ont besoin de découvrir les choses par eux-mêmes.
- Éviter d'adopter un rôle paternaliste. Éduquer et former les enfants relève de la responsabilité des parents. Ce sont eux qui choisiront les habitudes, les valeurs et les principes ainsi que la manière de les enseigner. Soutenez les efforts des parents si vous êtes d'accord avec eux.
- S'ajuster à votre rôle de grand-mère. La véritable responsabilité des grands-parents est d'aimer leurs petits-enfants et d'en profiter. Rendez-leur souvent visite, jouez avec eux, et faites leur bonheur sans transgresser leurs limites.



du volontariat

s (1992), de l'organisation Big Brothers de New York, a mené une étude à des sans foyer et à des sidéens. Les volontaires ont déclaré éprouver un bien-être, sentir croître leur soi et voir s'évanouir l'effet de ces négatives.

et aussi la nourriture et le transport et les circonstances l'exigent.

L'ouvrage s'achève sur un quatorzième chapitre consacré à la nutrition. Celui-ci se compose d'une analyse des fondements nutritionnels (incluant la pyramide alimentaire du troisième âge) accompagnée d'un bon éventail de conseils et recettes diététiques.

Bien se nourrir au troisième âge

Liste des aliments antioxydants

Il est très important de connaître et de consommer régulièrement des aliments contenant des antioxydants. Utilisez cette liste pour enrichir vos repas. Ne vous en faites pas si certains de ces aliments ne sont pas disponibles ou sont trop chers dans votre pays. En plus, certains produits contenant des antioxydants et traditionnellement utilisés dans beaucoup de régions ne sont pas répertoriés ici.

Légumes verts

chinois, épinard, tomate, germe de luzerne, brocoli

BIEN SE NOURRIR AU TROISIÈME ÂGE

329



Marmelade de mûres et myrtilles

- Ingédients :**
- ¼ kg de mûres et de myrtilles
 - 4 cuillerées de sucre
 - 4 cuillerées de maïzena.
 - 1 gousse de vanille.
 - Une pincée de sel.
 - Une pincée de cannelle en poudre.

- Préparation :**
- Mélanger tous les ingrédients (sauf les fruits) dans une petite casserole avec 3 cuillers d'eau.
 - Porter à ébullition en tournant constamment pendant une minute.
 - Ajouter les fruits et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 - Retirer du feu et laisser refroidir.
 - Servir sur des tranches de pain complet.

RECETTES RICHES EN ANTIOXYDANTS

En suivant les modèles de couleurs du tableau précédent et en utilisant des ingrédients supplémentaires réputés pour leur action antioxydante, voici des recettes qui préserveront votre santé de façon simple et efficace (les proportions sont calculées pour deux personnes).

Tofu aux carottes

- Ingédients :**
- ½ oignon haché
 - 1 carotte râpée
 - 200 g de tofu solide et frais, égoutté et écrasé
 - 1 cuiller à soupe de sauce soja
 - Du sel
 - 1 cuiller de graines de sésame



- Préparation :**
- Faire revenir l'oignon, y ajouter la carotte puis le tofu.
 - Cuire jusqu'à évaporation de toute l'eau.
 - Assaisonner avec la sauce soja et le sel.
 - Saupoudrer de sésame et servir avec du riz.

Patates douces à la sauce de noix de pécan

- Ingédients :**
- 2 patates douces
 - 2 cuillers de margarine
 - 8 noix de pécan concassées
 - 1 blanc d'œuf battu en neige
 - 2 cuillers de sucre brun
 - Du sel et une pincée de poivre



- Préparation :**
- Cuire les patates douces au four à 200 °C pendant environ une heure.
 - Mélanger les autres ingrédients pour élaborer la sauce.
 - Couper les patates en deux et les écraser à la fourchette en y traçant des sillons.
 - Les napper de sauce et les remettre 10 à 15 minutes au four. Servir.

Spaghetti à la sauce tomate maison

- Ingédients :**
- 150 g de spaghetti
 - ½ oignon
 - 1 gousse d'ail hachée
 - ½ cuillerée de basilic
 - ½ cuillerée d'origan
 - 2 tomates mûres hachées
 - ½ cuiller de sucre
 - 1 cuiller d'huile d'olive
 - Du sel



- Préparation :**
- Bouillir les pâtes « al dente ».
 - Faire revenir à feu doux pendant 4 ou 5 minutes l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
 - Ajouter les tomates hachées, le sucre, le sel, le basilic et l'origan.
 - Cuire jusqu'à ce que les tomates soient molles.
 - Bien égoutter les pâtes et y ajouter la sauce.
 - Servir avec de la salade et du pain à l'ail.

Granité de fraise et framboise

- Ingédients :**
- 3 ou 4 fraises
 - 6 ou 8 framboises
 - 1 cuillerée de miel
 - 1 pincée de cannelle moulue
 - ½ verre de jus de pomme
 - ½ verre de glace pilée



- Préparation :**
- Mettre les ingrédients dans le même ordre dans le récipient du mixeur.
 - Broyer jusqu'à former un mélange homogène.
 - Servir.



Esérance de vie à la naissance (pays européens et autres)

	Homme	Femme	Différence
Allemagne	78,1	83,8	5,7
Belgique	78,6	84,2	5,6
Espagne	78,5	84,8	6,3
France	78,1	84,8	6,7
Italie	77,5	83,6	6,1
Portugal	75,5	81,9	6,4
Royaume-Uni	78,6	83,6	5,0
Suède	79,6	84,6	1,1
Afrique	54,3	55,4	4,7
Asie	68,9	73,6	6,5
Amérique latine/Caribbe	74,1	80,6	6,0
Amérique du Nord	76,3	82,3	4,7
Océanie	75,3	80,0	4,6
Monde	66,8	71,4	4,6

Source : Nations Unies : World Population Prospects : The 2002 Revision (Perspectives de population mondiale : Révision de 2002).



RECHERCHE

Pourquoi la femme vit-elle plus longtemps que l'homme ?

La différence de longévité entre hommes et femmes a traditionnellement été expliquée en affirmant que le style de vie des premiers (alcool, tabac, excès alimentaires, risques du travail, etc.) a pesé sur leur santé. Pourtant, les nouveaux courants de recherche proposent une autre explication. John Tower (2006), professeur à l'Université de la Californie du Sud, a proposé un modèle génétique selon lequel, même si hommes et femmes suivaient le même style de vie, ces derniers continueraient à vivre plus longtemps qu'eux. Voici quelques-uns de ses arguments :

- Beaucoup de mammifères, voire des insectes et des plantes, présentent un modèle de longévité féminin supérieur au masculin.
- La différence n'apparaît pas seulement dans la vieillesse, mais aussi chez les enfants de moins d'un an minime n'apparaît pas seulement dans la vieillesse, mais aussi chez les enfants de moins d'un an.
- Pour lesquels la mortalité des garçons est supérieure à celle des filles.
- Ces différences sont déjà notables peu de temps après la conception : la mitochondrie, chargée de la production d'énergie, paie un coût biologique plus élevé dans la cellule masculine que féminine, tout en remplissant une fonction cellulaire moindre.
- Dans l'hérédité cellulaire, seule la femme transmet le génome qui contrôle la mitochondrie, ce qui pourrait être la raison pour laquelle celle-ci fonctionnerait mieux et plus longtemps que chez les hommes.

Malgré tout, le style de vie de ne importe quelle personne, homme ou femme, affecte significativement, non seulement la durée, mais aussi la qualité de la vie.



Citations célèbres

« La superstition est à la religion ce que l'astrologie est à l'astronomie, la fille très folle d'une mère très sage. » (Voltaire)

RECHERCHE

L'exercice n'est pas seulement réservé aux jeunes

L'exercice physique comme élément réducteur des symptômes dépressifs a été mis en évidence par des études sur des jeunes et des adultes. On a encore récemment qu'il aide aussi les vieillards à combattre la dépression. Noora Sjösten et Sirkka-Liisa Kivela (2006), chercheuses à l'Université de Turku (Finlande), ont analysé des études publiées récemment, toutes expérimentales. C'est-à-dire qu'elles observaient systématiquement les variations des symptômes dépressifs des participants faisant ou non de l'exercice physique, tout en contrôlant les autres variables. Quant aux programmes :

- Ils ont été organisés par des hôpitaux, universités ou communautés locales pour personnes âgées.
- Ils étaient supervisés par un personnel spécialisé.
- Ils ont porté sur des participants dépressifs âgés de 64 à 94 ans.
- Ils comportaient des exercices aérobiques (activité musculaire rythmique de faible ou moyenne intensité).
- Ils comprenaient des exercices deux ou trois fois par semaine pendant trois à six mois.

Par rapport aux groupes de contrôle, l'exercice physique organisé a eu pour résultat un soulagement constant des symptômes dépressifs de patients. Ceux qui ont fait de l'exercice aérobie ont vu leur situation s'améliorer de 60% contre 20% d'amélioration pour ceux qui n'en ont pas fait.

Après l'expérience, si l'exercice ne continuait pas, l'amélioration disparaissait progressivement. On en déduit donc que, pour prévenir et améliorer la dépression, l'exercice physique doit faire partie intégrante de la routine quotidienne.



Adages

- « Le meilleur remède à un mal sans remède, c'est de l'oublier. »
- « Celui qui chante, effraie ses malheurs. »
- « Le danger et l'adversité sont la meilleure université. »

Le vieillissement de chaque sexe

1.03

Hommes et femmes vivent différemment la retraite. Pour certaines femmes qui n'ont pas travaillé dehors ou qui l'ont fait à temps partiel, la nouvelle situation entraîne à peine une réelle nouveauté. Par contre, pour la majorité des hommes, le début de cette période peut s'avérer fort marquant.

Il existe d'autres différences, comme on le verra plus loin. Cependant, le plus important n'est pas de se focaliser sur les différences mais de s'adapter aux changements qui nous touchent ou qui surviennent aux personnes avec lesquelles nous vivons, quel que soit leur sexe.

Différences dans les relations

Le réseau social des femmes, par nature très différent de celui des hommes, a plus tendance à se réduire que le leur. Néanmoins, pour ce qui concerne l'habitude d'avoir quelqu'un d'autre que leur époux à qui se confier. Les hommes, par contre, trouvent l'appui nécessaire dans le cadre du couple.

D'autre part, l'amitié de la femme est orientée vers la communication (rester avec une amie et passer l'après-midi à parler) tandis que celle de l'homme s'oriente davantage vers l'activité (jouer aux cartes avec des amis).



Différences

Les hommes positivement rent d'ailleurs de douleurs ou

Néanmoins, le du compte, les h talisés que les fer

Suis-je indépendant ?

Les spécialistes voudraient savoir si une personne très âgée dispose ou non d'autonomie pour satisfaire ses besoins quotidiens. Dans la négative, dans quelle mesure a-t-elle besoin de l'aide de la personne âgée.

L'indice de Barthel permet de catégoriser le degré d'autonomie. La personne elle-même ou ceux qui l'entourent doivent remplir un questionnaire durant une période de 10 jours.

TESTEZ-VOUS !!

Voici une liste supplémentaire de points à vérifier pour éviter des accidents dans la cuisine. Toutes les questions ne sont pas importantes pour tout le monde mais il vaut la peine de les examiner régulièrement. Assurez-vous que vous répondez affirmativement aux questions importantes pour vous.

Inventaire personnel de sécurité dans la cuisine

	OUI	NON
1. Y a-t-il un détecteur de fumée dans la cuisine ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Est-ce que le détecteur de fumée est bien chargé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Y a-t-il une pile de ce détecteur est bien chargée ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Y a-t-il une pile de ce détecteur est bien chargée ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Y a-t-il une pile de ce détecteur est bien chargée ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

questions des personnes âgées

L'INTERPRÉTATION DE L'ANALYSE DE SANG

Lorsque je reçois les résultats des analyses, je fais confiance à ce que me dit le médecin mais je ne comprends rien au rapport écrit. Pourrais-je expliquer l'essentiel de ces données ?
Bien que les analyses de sang soient beaucoup plus détaillées, en voici les principaux éléments :

Recherche	Problème éventuel	Valeurs normales
Hématies (globules rouges)	Anémie	Femmes : 4,7-4,9 millions/ml Hommes : 5,4-5,6/ml
Plaquettes	Thrombose ou coagulation insuffisante	150.000-450.000/ml
Leucocytes (globules blancs)	Problèmes du système immunitaire	4.500-10.800/ml
Volume globulaire moyen (VGM)	Manque de fer ou maladie chronique	26-28 mg/kg de poids corporel
Taux d'hématocrite	Anémie, hémorragie interne ou externe, déficience nutritionnelle, tumeurs ou infections	Femmes : 0,37-0,47 Hommes : 0,41-0,43
Hémoglobine globulaire moyenne (HGM)	Déficience en vitamine B12 ou en fer	27-31 g/100 ml d'érythrocytes
Acide urique	Rein, goutte, hypertension	3-7 mg/dl
Bilirubine	Foie et système circulatoire	Moins de 0,4 g/l
Calcium	Manque de calcium	8,5-10,5 g/l
Cholestérol LDL	Artériosclérose, attaque cardiaque, embolie	Jusqu'à 1,3 g/l
Cholestérol HDL	Ce cholestérol contribue à une bonne circulation sanguine et prévient les maladies cardiaques	Femmes : 0,50-1,20 g/l Hommes : 0,40-1,10 g/l
Glucose	Diabète, risque de cancer	0,65-1,10 g/l
Sodium	Reins, glande pituitaire et hypothalamus	135-145 mg/100 ml
Transaminase GOT	Problèmes hépatiques liés à l'alcoolisme	5-32 unités/l
Transaminase GPT	Idem	7-33 unités/l
Triglycérides	Affections coronaires	40-150 mg/100 ml

Adages

- « Mieux vaut prévenir que guérir. »
- « Mal caché n'est jamais bien soigné. »









Tous les textes du livre sont illustrés de nombreuses photographies, de tableaux explicatifs, de divers tests de prise en charge personnelle, de tableaux d'exercices et de planches médicales. Ils incluent aussi une riche collection de "perles de sagesse antique", dictons et citations célèbres liés à cette étape très particulière de la vie.





PROFITEZ DE LA VIE

En somme, le docteur Melgosa a conçu un guide pratique et attrayant destiné au troisième âge, mais qui sera aussi utile au public en général qu'aux professionnels, avec la conviction que l'on peut profiter de la vie du début à la fin, et à chacune de ses étapes.

PLANTES MÉDICINALES POUR LE TROISIÈME ÂGE

Bien que thérapeutiques à tous les âges, les herbes et plantes suivantes sont spécialement utiles aux personnes âgées. En effet, elles sont indiquées pour soigner leurs problèmes les plus communs ; elles sont aussi facilement accessibles et d'un usage simple. Essayez-les et usez-en souvent, non comme s'il s'agissait de breuvages pour soigner une maladie, mais comme faisant partie habituelle de l'entretien de votre santé. Servez-en aux repas, comme condiment, ou en infusion au lieu du café.

Plante	Propriétés	Usage
 Ail	Réduit le cholestérol. Préviend le durcissement des artères et la formation des thromboses. Soulage les symptômes de la grippe et des refroidissements.	Condiment dans tout type de bouillon, grillade, friture, salade, toast, etc.
 Luzerne	Tonique digestif qui stimule l'appétit et favorise la digestion. Fortifiant des os.	Pousses en salades ou incorporées à la soupe. Aussi disponible en jus.
 Anis vert	Calme les affections digestives. Ouvre l'appétit et nettoie les mucosités des bronches.	En infusion ou comme condiment.
 Avoine	Céréale très complète facilement digérée. Aide à dormir et à combattre la fatigue. Réduit le cholestérol.	Dans la soupe ou en céréale, salée ou sucrée.
 Prêle	Diurétique, elle fortifie les mécanismes de la miction. Grand pouvoir digestif et dépuratif.	Infusion.
 Cumin	Tonique digestif et fortifiant du système immunitaire.	Infusion et comme condiment culinaire.
 Échinacée	Fortifiant du système immunitaire elle guérit les plaies et infections des muqueuses (bouche et gorge).	Infusion. Aussi disponible sachets, gélules, extraits.
 Eucalyptus	Antipyrétique, balsamique et expectorant.	Infusion, gélules, extraits et onguent à usage externe.

 Ginkgo	Stimulant de la circulation générale et de la mémoire.	Infusion et préparations à partir de la plante.
 Ginseng	Fortifie le système immunitaire et stimule la mémoire.	Infusion, comprimés, extraits.
 Millepertuis (herbe aux mille trous ou barbe de Saint-Jean)	Antidépresseur très efficace. Favorise la digestion. S'applique contre l'asthme, le rhume et la bronchite.	Infusion, gélules, extraits.
 Gingembre	Prévient les nausées ainsi que les étourdissements et stimule la circulation des extrémités.	Décoction de racine à utiliser comme boisson ou condiment. Disponible en sachets de thé.

TESTEZ-VOUS !!

Répondez OUI ou NON si vous êtes globalement d'accord avec les énoncés suivants :

Êtes-vous pessimiste ?		OUI	NON
Moi			
1. Je n'ai pas confiance dans mes propres capacités.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je ne puis presque plus rien faire de ce que je faisais quand j'étais jeune.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tout est barrières et difficultés quand je pense à mon âge et aux circonstances.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Presque tous mes amis et compagnons ont eu plus de chance que moi dans leur vie.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. J'ai tendance à être triste et solitaire et je ne peux rien y changer.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les autres			
6. Ils voient en moi un(e) vieux(vieille) incapable de faire quoi que ce soit de valable.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Presque tout le monde pense que les personnes âgées sont une charge pour la société.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mes enfants et petits-enfants me traitent bien parce qu'ils espèrent quelque chose de moi.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Il est très difficile de bien se comporter avec autrui.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. La vraie amitié n'existe pas car tout le monde cherche son propre intérêt.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le monde			
11. Il y a beaucoup de délinquance que ce sera bientôt mon tour d'être victime de vol ou de meurtre.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Les hommes et dirigeants ne sont que des égoïstes !		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. L'humanité n'existe plus !		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Le monde a atteint un point de non retour en ce qui concerne l'environnement.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je ne pourrai pas vivre à une autre époque, différente de la mienne.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le passé			
16. J'ai connu plus de catastrophes que de tout ce qui m'est arrivé de bon.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. La cause de mes souffrances actuelles.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. J'accorde avec le fait que « c'était mieux dans le temps ».		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. J'oublie les affronts que m'ont faits certaines personnes.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. J'ai peur de ce que les choses soient arrivées ainsi dans ma vie.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le futur			
21. Il y a bien peu de choses à faire à mon âge.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Je n'aurai rien de bon en pis jusqu'à ce que je meure.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ma vie se passera dans la solitude et la souffrance.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Les enfants ont un futur des plus difficiles, voire impossible.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

QUESTIONS DES PERSONNES ÂGÉES

QUE METTRE DANS LA PHARMACIE FAMILIALE POUR LES URGENCES ?

Il est toujours bon d'avoir une pharmacie pour les cas d'urgence. Que devrait contenir celle de la personne âgée ?

Elle doit être complète et contenir des éléments qui étaient peut-être considérés jusqu'alors comme non nécessaires. Réviser son contenu tous les trois ou quatre mois pour s'assurer qu'il est complet et pour y remplacer les médicaments périmés. Voici une liste globale très utile pour les blessures et urgences les plus courantes :

- Liste plastifiée de ce qu'il faut faire en cas d'urgence.
- Manuel de premiers soins.
- Cotons-tiges.
- Compresses de différentes dimensions.
- Gazes.
- Sparadrap.
- Gants aseptisés.
- Petites serviettes antiseptiques.
- Pansements (bandes adhésifs).
- Bandes ordinaires.
- Bandes élastiques.
- Teinture d'iode.
- Solution saline pour nettoyer les yeux.
- Vaseline.
- Savon ou gel désinfectant.
- Onguent.
- Crème antibiotique à usage local.
- Pommade contre l'irritation.
- Médicaments de base (analgésiques, fébrifuges, antidiarrhéiques, antigrippaux, etc.).
- Médicaments spécifiques pour ceux qui suivent un traitement (comme les anticoagulants, les médicaments pour le cœur, etc.).
- Réserve au cas où l'on égarerait le médicament habituel.
- Épingles de sûreté (à pointe protégée pour éviter de se blesser) de diverses dimensions, pour fixer les bandages.
- Seringue de succion pour nettoyer les plaies.
- Pincettes.
- Thermomètre.
- Ciseaux.





PROFITEZ DE LA VIE



Le concept de vieillesse a davantage changé au cours de ces cinquante dernières années que durant les deux siècles antérieurs. Face à la réalité d'une plus grande longévité et productivité des vieillards s'impose une planification précoce et englobante. Il est extrêmement important de s'occuper des aspects matériels de la retraite. Quel sera le montant de ma pension ? Que puis-je faire pour compter sur de bons revenus ? Où vais-je vivre ? À quoi vais-je m'occuper ?



Mais la préparation mentale nécessaire pour faire face aux changements qui s'approchent est encore plus importante. Serai-je capable de conserver un style de vie positif dans mes pensées et actions ? Comment affronterai-je les changements observés chez les plus jeunes ? Que penserai-je quand mes capacités diminueront considérablement ? Quelle attitude montrerai-je face aux générations qui m'observent ? Conserverai-je la foi et l'espérance ou tomberai-je dans le désespoir et la lassitude ?

« Le nouveau guide de Julián Melgosa, de portée internationale, est extrêmement précieux pour un vieillissement épanoui. Ses quatorze chapitres constituent un solide précis de recherches et de conseils pratiques destinés à optimiser l'étape vitale d'un vieillissement sain. »

JOHN C. CAVANAUGH, Ph.D.

Président du Système étatique d'Éducation supérieure de Pennsylvanie



JULIÁN MELGOSA est docteur en Psychologie, ancien recteur de la AIIAS (université internationale située aux Philippines), ancien professeur à la Open University (Royaume-Uni) et actuellement doyen de la Faculté d'Éducation de Walla Walla University (Washington, USA). Auteur de *Un esprit positif, Vivez sans stress, Pour élever votre enfant* (co-écrit avec Raúl Posse), *Les adolescents et leurs parents*, et *L'itinéraire du couple* (co-écrits avec Annette D. Melgosa), tous ces ouvrages publiés aux Éditions Safeliz en espagnol, anglais et d'autres langues, ont connu de multiples rééditions et réimpressions.

ISBN 978-84-7208-376-9



9 788472 083769

