

60 ans et +

VIVRE
BIEN ET
LONGTEMPS,

je fais comment



GUIDE n°6



je prends soin de ma santé



Vivre bien et longtemps... je prends les devants !

Géront'if, le gérontopôle d'Île-de-France, a réuni des ateliers de personnes âgées de 60 à 99 ans dans les huit départements de la région. Pendant deux ans, entre 2019 et 2021, une dizaine d'ateliers dans chaque département a permis de construire une campagne de prévention totalement inédite. Ce sont les personnes concernées, soutenues par des professionnels de la santé et de la communication, qui ont elles-mêmes imaginé et construit une campagne de prévention pour alerter et inviter à l'action individuelle les personnes de 60 ans et plus en Île-de-France.

Le principe moteur de la réflexion a été de trouver les mots, les images, les conseils pour que chacune et chacun puissent vivre bien et longtemps en conservant un maximum d'autonomie.



**Retrouvez l'intégralité de la campagne de prévention
sur le site www.solidage-idf.org**



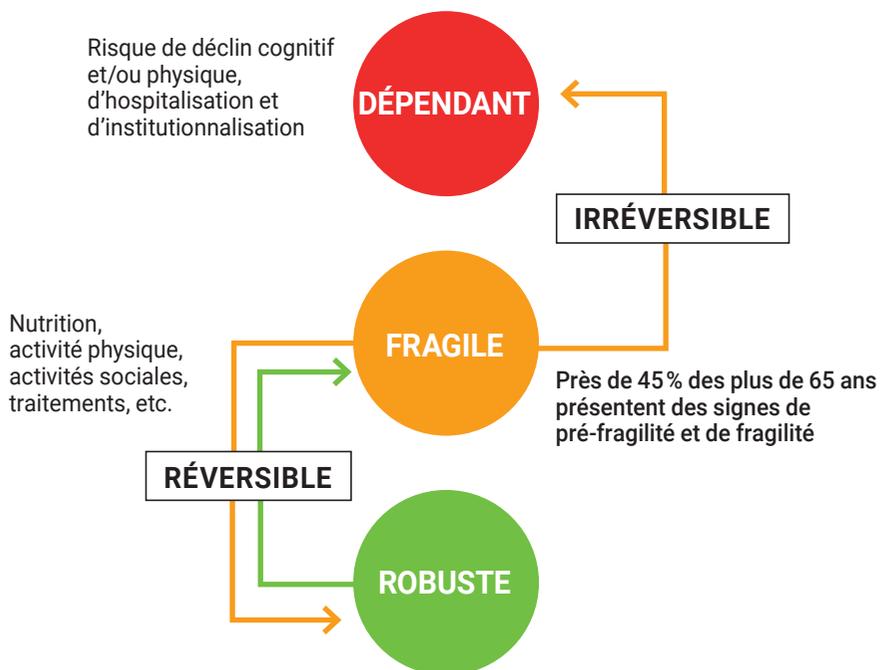
Prendre soin de sa santé, ça veut dire quoi ?

Lorsqu'on vieillit, le fait de voir son médecin traitant régulièrement est essentiel. C'est lui qui, en ayant une connaissance sur le long terme de son patient, est le mieux à même de vous conseiller, voire de vous soigner au besoin. C'est ce partenariat basé sur la confiance qui vous aidera à bien vieillir !

On peut parler de tout avec son médecin traitant, et profiter des visites pour poser des questions. Les rendez-vous réguliers sont l'occasion de détecter des points de vigilance, même quand on n'a pas de nouveaux symptômes.

VIEILLIR N'EST PAS UNE MALADIE

Toutefois, en vieillissant, le corps et son fonctionnement subissent des changements qui les rendent plus fragiles. La « fragilité » est un concept récent : avec le temps, une certaine vulnérabilité apparaît ; si elle est détectée et prise en charge au bon moment, elle est réversible : après un période de « fragilité », il est possible de redevenir « robuste ».



D'après Buchner et Al. Age Ageing
25:386-91, 1996

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE RÔLE DU SUIVI MÉDICAL POUR LES 60 ANS ET+

VRAI?

OU

FAUX?

1

Quand on est en bonne santé, il ne sert à rien d'aller tous les ans chez le médecin.

FAUX

Cette bonne santé, si on a la chance de l'avoir, est un bien précieux, il faut en prendre soin pour la conserver longtemps. **Les visites régulières chez son médecin permettent parfois de dépister à temps des problèmes de santé « invisibles », pour lesquels on ne ressent aucun symptôme.** Cela permet donc de les traiter avant que des complications ne surviennent.

Le vieillissement se prépare, mettons toutes les chances de notre côté pour réussir au mieux ce parcours dans lequel **le médecin traitant est un interlocuteur essentiel.**

POUR EN SAVOIR PLUS

Le médecin est là pour soigner les maladies qui existent mais également pour essayer d'empêcher la survenue des problèmes de santé.

Pour cette raison, il réalise certains actes comme la surveillance de la tension artérielle, du fonctionnement cardiaque ou encore de la nutrition et il donne des conseils d'hygiène de vie et de diététique.

Cette visite médicale régulière devrait pouvoir se faire à n'importe quel âge mais elle est d'autant plus importante chez la personne qui vieillit, puisque la fréquence des problèmes de santé a tendance à augmenter avec l'avancée en âge.



2 **Passé un certain âge, faire de la prévention n'est plus vraiment nécessaire : c'est certainement trop tard.**

FAUX

À tout âge, la prévention est possible et son efficacité a pu être scientifiquement démontrée dans certains domaines : la prévention par l'exercice physique pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, le diabète, la dépression et l'anxiété, même à des âges très avancés.

Autre exemple : l'arrêt du tabac. Arrêter de fumer a des effets bénéfiques importants et immédiats à tout âge et une étude a montré que l'arrêt du tabac entre 70 et 80 ans diminue la mortalité de 27%.

[Voir les infos utiles pages 14 et 15 de ce guide.](#)

POUR EN SAVOIR PLUS

Il y a 3 types de prévention :

- **la « prévention primaire » qui cherche à empêcher l'apparition des maladies.** Les vaccins par exemple sont une forme de prévention primaire ;
- **la « prévention secondaire » qui vise à détecter les maladies très tôt et même avant l'apparition des symptômes afin de ralentir l'évolution de la maladie, voire de la stopper.** Par exemple, des examens réguliers et des tests de dépistage comme la mammographie en prévention du cancer du sein et les prélèvements pour dépister le cancer colorectal ;
- **la « prévention tertiaire » qui cherche à limiter les conséquences des maladies, leurs complications et les rechutes.** Comme exemple, citons les programmes de réadaptation après un accident vasculaire cérébral.

3 Mon médecin traitant a raison de me peser à chaque consultation.

VRAI

En surveillant le poids de ses patients régulièrement, le médecin s'assure qu'ils n'ont pas maigri.

Un amaigrissement pourrait indiquer qu'il existe une **dénutrition**, problème fréquent chez les sujets vieillissants. Et attention ! les personnes en surpoids ou obèses peuvent être dénutries. Le poids n'est pas le seul critère pour diagnostiquer la dénutrition.



Une perte de poids, sur quelques mois ou semaines, de plus de 3 kg est un signe d'alerte, qui doit faire chercher les causes.



 Guide n°8 sur la nutrition.

4 En vieillissant, je dors moins et moins bien : il me faut sûrement des somnifères.

FAUX

Avec l'âge, le sommeil, comme d'autres aspects de la santé, change : il devient plus léger, s'endormir prend plus de temps sans qu'il ne s'agisse d'insomnie et il arrive couramment de se réveiller plusieurs fois dans la nuit. Cela peut donner



la sensation d'un sommeil moins satisfaisant et moins récupérateur. En parallèle, nos habitudes de vie changent aussi : on se couche plus tôt, les activités diminuent et l'activité physique est moins intense, ce qui peut avoir un effet sur le sommeil. Le recours aux médicaments pour dormir n'est pas nécessaire dans bien des cas et une adaptation du rythme de vie

pourra permettre une amélioration du sommeil. **En parler avec son médecin est important pour savoir comment améliorer les choses**, car avant de penser à un traitement, des règles d'hygiène de vie peuvent être de bonnes solutions.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les somnifères, appelés hypnotiques, agissent sur le sommeil et peuvent être recommandés en cas de troubles du sommeil importants, mais ils doivent être prescrits par un médecin. En effet, il est essentiel de savoir si les problèmes de sommeil peuvent être la conséquence d'autres maladies (comme la dépression par exemple) et être bien informé des effets indésirables qui sont nombreux. Chez la personne vieillissante, les effets des médicaments sont modifiés par rapport à la personne jeune, car ils ne sont pas éliminés de la même façon et leur action peut durer plus longtemps dans l'organisme. En plus de produire une somnolence, **ces médicaments ont un effet négatif sur le fonctionnement de la mémoire ainsi que sur l'attention et la concentration.** Enfin, ils augmentent le risque de chutes.

5 Un bilan sanguin tous les ans est un bon rythme pour les personnes qui vieillissent.

VRAI

Les bilans sanguins sont nécessaires quel que soit l'âge. Ils sont utiles pour déterminer l'existence de maladies et établir des diagnostics, mais également pour repérer des signes biologiques qui pourraient en faire craindre d'autres, ce que l'on appelle des facteurs de risque. **En vieillissant, certains facteurs de risque augmentent. Il est donc important de faire périodiquement un bilan sanguin.** Un bilan peut être fait tous les ans en fonction des pathologies ou des facteurs de risques cardiovasculaires : c'est le médecin traitant qui décidera.

POUR EN SAVOIR PLUS

De façon classique, en dehors de toute maladie, le bilan sanguin recherche :

- **la numération globulaire**, qui permet de compter les cellules sanguines présentes dans le sang, c'est-à-dire les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes ;
- **la glycémie**, c'est-à-dire le taux de glucose (sucre) dans le sang. C'est ainsi que l'on peut détecter un diabète, maladie qui comporte des risques de complications (coma mais aussi atteinte oculaire ou rénale par exemple) ;
- **le cholestérol**, qui correspond aux lipides (la matière grasse des êtres vivants) dans le sang. Deux types de cholestérol existent dans l'organisme : le LDL (dit « mauvais cholestérol »), qui provoque un dépôt à l'intérieur des artères et le HDL (dit « bon cholestérol »), qui lui protège de ces dépôts.



6

Conseiller de l'exercice physique aux personnes, même très âgées, est important.

VRAI

Quel que soit l'âge, pratiquer une activité physique est essentiel. Depuis plusieurs années, les études scientifiques ont démontré les nombreux bénéfices de l'activité physique, en particulier sur la santé et la longévité des personnes. Meilleure arme antichute, l'activité physique apporte de nombreux bénéfices, avec des effets positifs sur le sommeil, la mémoire et l'apparition de certaines maladies.

L'âge, même avancé, n'est pas une contre-indication, puisque l'exercice physique que recommande le médecin est adapté : il tient compte de la force musculaire de la personne et de son équilibre.

 Guide n°4 sur l'activité physique.

POUR EN SAVOIR PLUS

« **Activité physique** » ne veut pas forcément dire courir un marathon ou faire du sport. Certains affirment ne pas être sportifs et ont pourtant une activité physique intense. **Éviter de prendre sa voiture et marcher, monter les escaliers, faire le ménage ou encore jardiner sont autant d'activités qui mobilisent le corps** et renforcent les muscles, l'équilibre, la capacité cardiaque et respiratoire ou encore la souplesse.

En l'absence de contre-indication médicale, toute activité physique peut être réalisée à tout âge. **Il est cependant recommandé de privilégier les activités physiques douces et d'endurance, pratiquées de façon régulière.** L'Inserm préconise aux seniors un minimum de 30 minutes d'exercice soutenu par jour, et ce, cinq fois par semaine.



7 Prendre des médicaments sans avoir consulté de professionnel de santé n'est pas dangereux.

FAUX

À tout âge, il faut éviter l'automédication, car des erreurs peuvent avoir des conséquences très graves. Il faut toujours demander l'avis de son pharmacien et de son médecin pour savoir s'il est possible de prendre certains médicaments et dans quelles circonstances. L'automédication, qui consiste à acheter directement des médicaments (ou même des compléments alimentaires) sans avis d'un professionnel de santé est

à proscrire.

En vieillissant, il est courant de prendre davantage de médicaments et le risque d'interactions entre ces médicaments est donc plus grand. En ajouter, en supprimer ou en changer certains de sa propre initiative, sans avis médical, peut conduire à une aggravation de la situation.



8 Si je suis inquiet pour ma mémoire, mon médecin peut me faire passer quelques tests rapides.

VRAI

Garder une bonne mémoire tout au long de la vie est essentiel. Par des tests rapides et simples, on peut détecter s'il existe des difficultés. Ces tests sont de vrais outils scientifiques et n'ont rien à voir avec les « tests » que l'on peut trouver dans les magazines. Ils explorent plusieurs fonctions cognitives comme la mémoire, l'attention et la concentration. S'ils peuvent avoir l'air très simples et même un peu scolaires, ils ne sont pas sans certaines difficultés et votre médecin saura en interpréter les résultats.

 Guide n°5 « Je stimule ma mémoire ».



POUR EN SAVOIR PLUS

Les oublis au quotidien peuvent avoir de nombreuses causes : problèmes d'attention, fatigue, manque de sommeil, soucis importants ou dépression ou encore conséquence de certains médicaments.

9

Les vaccins sont importants chez les enfants, mais ne sont plus nécessaires quand on est âgé(e).

FAUX

Même âgé(e), il est essentiel d'être à jour de ses vaccins. Au cours de la vie, il y a deux périodes clés pour la vaccination : l'enfance et la vieillesse. C'est à ces deux périodes que le risque infectieux est le plus important et le risque d'infections graves augmente avec l'âge. Il est donc primordial de continuer de se faire vacciner et faire les rappels aux intervalles recommandés tout au long de la vie. Après 65 ans, il est recommandé de se vacciner contre le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite, la grippe saisonnière, le zona et dans certaines situations contre le pneumocoque, la coqueluche et l'hépatite A.

POUR EN SAVOIR PLUS

Le calendrier vaccinal est un document qui indique quels sont les vaccins obligatoires en France, en fonction de leur âge, les recommandations particulières pour les personnes qui présentent des risques et le rythme des injections. Chaque année, le ministère des Solidarités et de la Santé publie une mise à jour de ces informations.



10 Je vois un cardiologue, un rhumatologue, un pneumologue (et peut-être d'autres encore) : le rôle de mon médecin traitant reste très important.

VRAI

Avec l'âge, il est fréquent d'être suivi par des spécialistes pour différents problèmes de santé. Chacun prescrit des traitements et il est courant d'avoir de multiples ordonnances et de nombreux médicaments. De plus, ces différents spécialistes ne savent pas toujours qui leurs patients consultent et le risque de traitements en double et d'interactions médicamenteuses est grand.

Comme en musique, la santé nécessite la présence d'un chef d'orchestre : le médecin traitant. Il a un rôle central de coordination et il est essentiel de l'informer et de bien tout lui transmettre (consultations, traitements, résultats d'examens...).

POUR EN SAVOIR PLUS

Dans certains pays, la visite auprès du spécialiste ne peut se faire que par l'intermédiaire du généraliste. **En France, l'accès direct au spécialiste est possible, avec toutefois un remboursement moindre.**



12 Solid'Âge / Je prends soin de ma santé

11

Après une hospitalisation, il est recommandé d'aller rapidement revoir son médecin traitant.

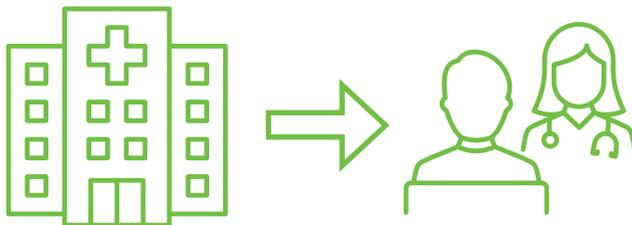
VRAI

Après un séjour à l'hôpital, un compte-rendu détaillé des examens et interventions qui ont eu lieu est envoyé au médecin traitant de chaque patient. Il y est également indiqué tout changement dans le traitement habituel et les nouveaux médicaments. C'est donc le moment de faire le point, d'ajuster les thérapeutiques et les prises en charge et d'envisager leur évolution. **Le médecin traitant est ainsi chargé d'assurer la continuité des soins** pour ses patients.

POUR EN SAVOIR PLUS

Il existe une disposition réglementaire dans le Code de Santé Publique qui **limite à 8 jours le délai légal du médecin hospitalier pour faire parvenir au médecin traitant un compte rendu d'hospitalisation.**

Votre médecin traitant peut aussi vous mettre en contact avec un gériatre, médecin spécialiste du vieillissement, particulièrement important pour les personnes qui vieillissent avec plusieurs pathologies : l'avancée en âge modifie les besoins de prise en charge et nécessite une connaissance approfondie des problématiques du vieillissement. **De plus, le gériatre peut également aider à préparer au vieillissement** et indiquer les actions de prévention qui contribueront à un vieillissement dans de meilleures conditions.



INFOS UTILES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Prévention du vieillissement

Pour Bien Vieillir présente sur son site de nombreuses pages consacrées aux enjeux du dépistage, au vieillissement physique, à la fragilité chez les personnes âgées ainsi qu'aux gestes de prévention pour rester en forme :

- pourbienvieillir.fr

Le Gérontopôle Sud propose une définition complète de *comment détecter la fragilité* :

- gerontopolesud.fr

Santé publique France met à disposition une approche globale au bon vieillissement des seniors :

- santepubliquefrance.fr

Le ministère de la Santé et de la Prévention indique les mesures prises afin de favoriser l'activité physique et sportive chez les personnes âgées :

- solidarites-sante.gouv.fr

L'Organisation mondiale de la Santé présente sur son site une page consacrée à la quantité d'activités physiques recommandée selon les âges, ainsi que ses bienfaits :

- who.int/fr

Le portail de l'information des personnes âgées et leurs proches a rédigé un article sur la « Préservation de la santé » :

- pour-les-personnes-agees.gouv.fr

**Pour
passer
à l'action !**

Le Prif organise des ateliers pour développer les bons comportements de santé et acquérir les bons réflexes au quotidien :

- prif.fr

Malnutrition

La Société Française de Gériatrie & Gérontologie propose des conseils pour reconnaître et soigner la dénutrition :

- sfgg.org

Les dangers de l'automédication

L'Assurance maladie vous présente les risques de se soigner seul avec l'automédication :

- ameli.fr

Le sommeil

Sommeil.org décrit sur son site les différents types de sommeil suivant les âges :

- sommeil.org

Pour bien Vieillir propose sur son site différentes pages concernant le sommeil :

- pourbienvieillir.fr

L'exercice physique

L'Inserm met en avant les dangers de la sédentarité chez les personnes âgées :

- inserm.fr

L'Organisation mondiale de la Santé donne plusieurs recommandations complètes sur l'activité physique pour la santé. Vous y trouverez des conseils pratiques pour exercer des activités physiques :

- www.who.int/fr

Le site ARS/Gérontif vous propose des exercices simples à effectuer au quotidien, des tests pour évaluer votre équilibre, des astuces pour votre maison, des jeux à télécharger et des liens vers des sites sélectionnés avec nos partenaires :

- garder-lequilibre.fr

Le calendrier vaccinal

Le site du Service Public met à votre disposition le calendrier vaccinal :

- www.service-public.fr



Solide dans l'âge, solidaire entre les âges

Le projet « Solid'Âge » de GéronD'if, le gérontopôle d'Île-de-France, est une initiative en faveur du « bien- vieillir » et de l'autonomie des personnes âgées. Menée sur le territoire francilien, cette initiative engage deux grandes actions : le thème « **Solide dans l'âge** » axé sur la prévention positive, en réponse au risque de perte d'autonomie, et le thème « **Solidaire entre les âges** » axé sur la lutte contre l'âgisme en réponse aux stéréotypes négatifs de la vieillesse.

Édité dans le cadre du thème « Solide dans l'Âge », le présent guide, qui fait partie d'une collection de huit titres, a pour ambition de rétablir quelques faits et principes concernant le rôle du suivi médical, pour inciter les lectrices et lecteurs à adopter de bonnes pratiques.

Pour aller plus loin et « passer à l'action » en toute liberté, le site www.solidage-idf.org recense les activités et initiatives locales, publiques comme privées, qui peuvent accompagner efficacement une démarche de suivi médical efficace.

www.solidage-idf.org

© GéronD'if - Mars 2023 - Toute reproduction interdite.

Directeur de la publication : Pr. Olivier Hanon

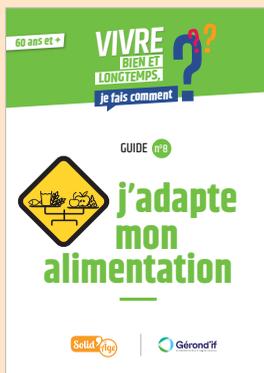
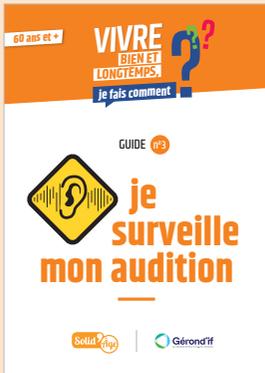
Conception et rédaction : Caroline Baclet-Roussel

A collaboré à ce guide : Pr. Joël Ankri

Réalisation : BRIEF

Remerciements : les membres de l'atelier 93, Dr. Anaïs Cloppet-Fontaine et Anne-Bérénice Simzac

Crédit photos : AdobeStock - Freepik, DR.



Collection
de 8 guides
à retrouver sur le site
www.solidage-idf.org

CAMPAGNE RÉGIONALE D'INFORMATION

