

Fiche Pratique : Prévention Santé pour les Seniors

Bien Vieillir et Rester en Bonne Santé

1. L'Importance de l'Activité Physique

- Faites au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marche, vélo, natation, gymnastique douce). (Source : Organisation Mondiale de la Santé - OMS)
- Pratiquez des exercices d'équilibre pour prévenir les chutes. (Source : Ministère de la Santé - France)
- Adaptez l'effort à votre condition physique et consultez un professionnel si nécessaire. (Source : Assurance Maladie - Ameli.fr)

2. Une Alimentation Équilibrée

- Mangez varié et équilibré : fruits, légumes, protéines, produits laitiers, féculents. (Source : Programme National Nutrition Santé - PNNS)
- Hydratez-vous suffisamment (1,5 L d'eau par jour minimum). (Source : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale - INSERM)
- Limitez le sucre, le sel et les matières grasses. (Source : Santé Publique France)

3. Prévenir les Risques de Chutes à Domicile

- Installez des tapis antidérapants, des barres d'appui dans la salle de bain et éclairez bien votre intérieur. (Source : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé - INPES)
- Évitez les fils électriques qui traînent et les meubles instables. (Source : Fédération Française de Gérontologie et de Gériatrie - FFGG)
- Portez des chaussures adaptées, avec semelles antidérapantes. (Source : Haute Autorité de Santé - HAS)

4. Surveillance Médicale et Prévention

- Faites des bilans médicaux réguliers (vue, audition, tension, diabète, etc.). (Source : Assurance Maladie - Ameli.fr)
- Gardez à jour vos vaccins (grippe, pneumocoque, etc.). (Source : Haute Autorité de Santé - HAS)
- Surveillez votre santé mentale : participez à des activités sociales et gardez le contact avec vos proches. (Source : Fondation Médéric Alzheimer)

5. Sommeil et Bien-être Psychologique

- Respectez un rythme de sommeil régulier. (Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance - INSV)
- Pratiquez la relaxation ou la méditation pour limiter le stress. (Source : Fédération Française de Cardiologie - FFC)
- Participez à des activités stimulantes (lecture, jeux, jardinage, etc.). (Source : Société Française de Gériatrie et de Gérontologie - SFGG)

Pour aller plus loin :

- www.santepubliquefrance.fr (Santé publique France)
- www.ameli.fr (Assurance Maladie)
- www.pnns.fr (Programme National Nutrition Santé)
- www.has-sante.fr (Haute Autorité de Santé)

