

annexe 5 au compte rendu de l'AD 2017



Ma santé à la retraite: pourquoi et comment ?

Mercredi 7 Juin 2017

Prof hon R. Darioli

UNIL

Président de l'Université des Seniors (Vaud)

Roger.Darioli@hospvd.ch



Quels sont les souhaits des retraités?

Les retraités en 1965:



**Un repos
bien mérité !**

Les retraités actuels:



**Vieillir en bonne santé
+
une bonne qualité de vie !

+ Rester actifs !

+ Donner du sens à sa vie !**

Chacun est-il responsable de sa santé ?

Alors que signifie être responsable ?

" En somme, être responsable c'est être capable de prendre de bonnes décisions au bon moment et de les assumer! "

Quels sont les pré-requis pour assumer cette responsabilité ?

" Disposer des connaissances et de compétences en la matière ".

A qui incombe la responsabilité de fournir cette éducation à la santé et de développer les compétences dans ce domaine ?

" Aux parents, aux proches, à soi-même, à l'école, aux Institutions de soins, à l'Etat, aux media,... "

Autrement dit: c'est l'affaire de chacun et de tous !

La santé: c'est quoi pour vous ?



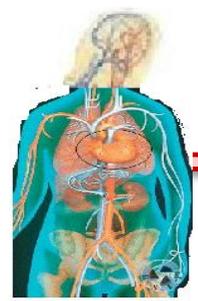
Selon l'OMS (1946), la santé c'est:
pas la simple absence de maladie ou d'infirmité, mais...

Elle représente un état de complet bien-être
physique,
psychique
social et spirituel

En 1986, la **charte d'Ottawa** va compléter cette approche de la santé en la définissant **comme une « ressource indispensable de la vie quotidienne »** qui permet:

- d'une part, de subvenir à ses besoins et de réaliser ses désirs et ambitions,
- d'autre part, de comprendre le monde qui change, d'évoluer et de s'adapter à celui-ci ».

En somme, la santé doit être perçue comme « une ressource PLUS DE VIE aux années, de mener une vie pleine de sens » MAIS non pas comme « le but de la vie. »



Plus concrètement, la santé c'est ...

1. Maintien des capacités fonctionnelles des différents systèmes de notre corps

Cérébral

Psychisme

Cardiovasculaire

Respiratoire

Digestif

Urogénital

Locomoteur

Hématopoïétique

Hormonal

Métabolique

Immunitaire

2. Favoriser les contributeurs au bon fonctionnement de ces différents systèmes qui sont:



Hygie

Déesse de la santé

Alimentation
équilibrée

Mouvement &
activité physique

Sommeil
réparateur

Eviction tabagique,
toxiques, polluants

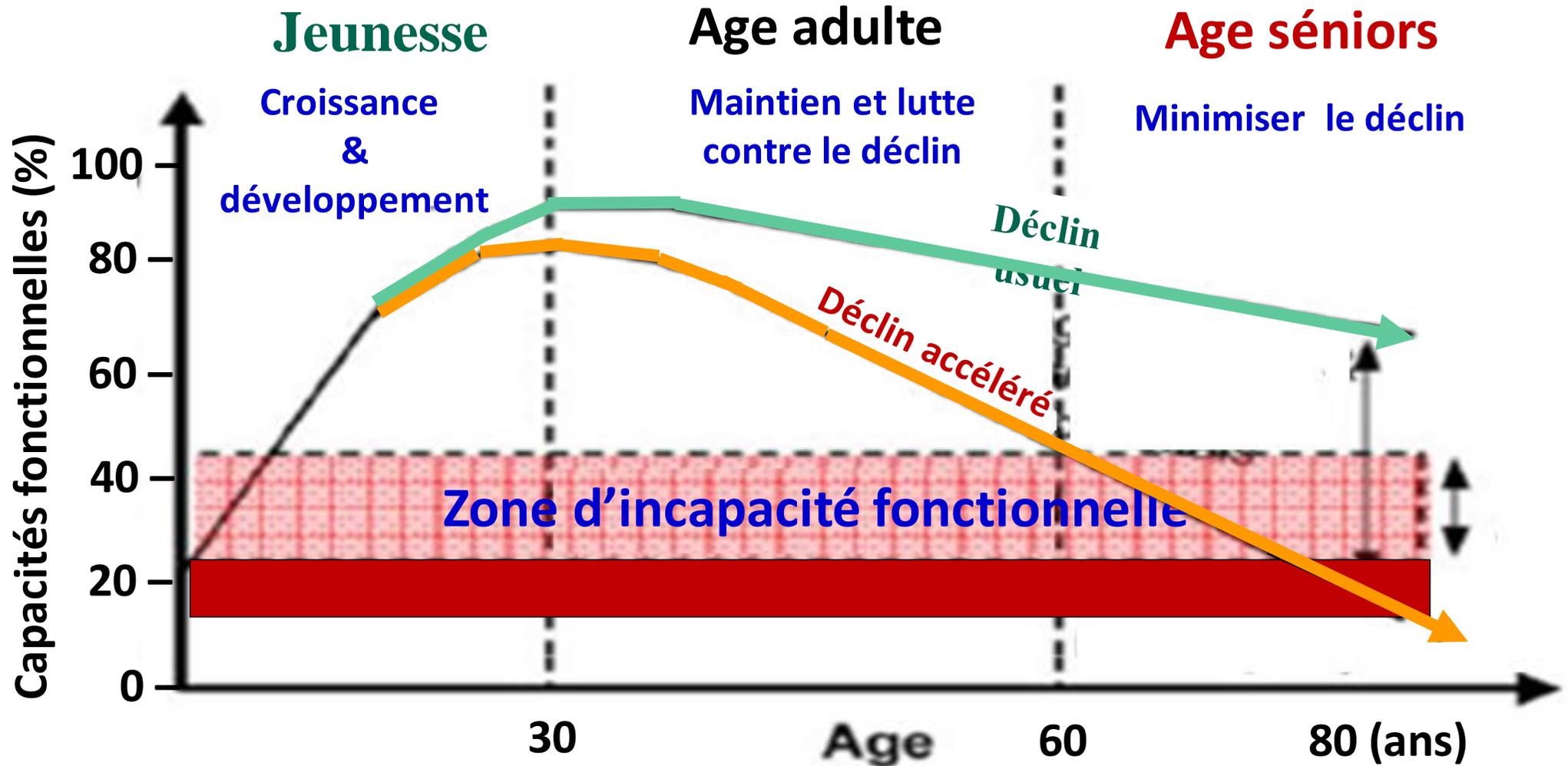
Détection & gestion
des stressseurs

Valorisation des
contacts sociaux

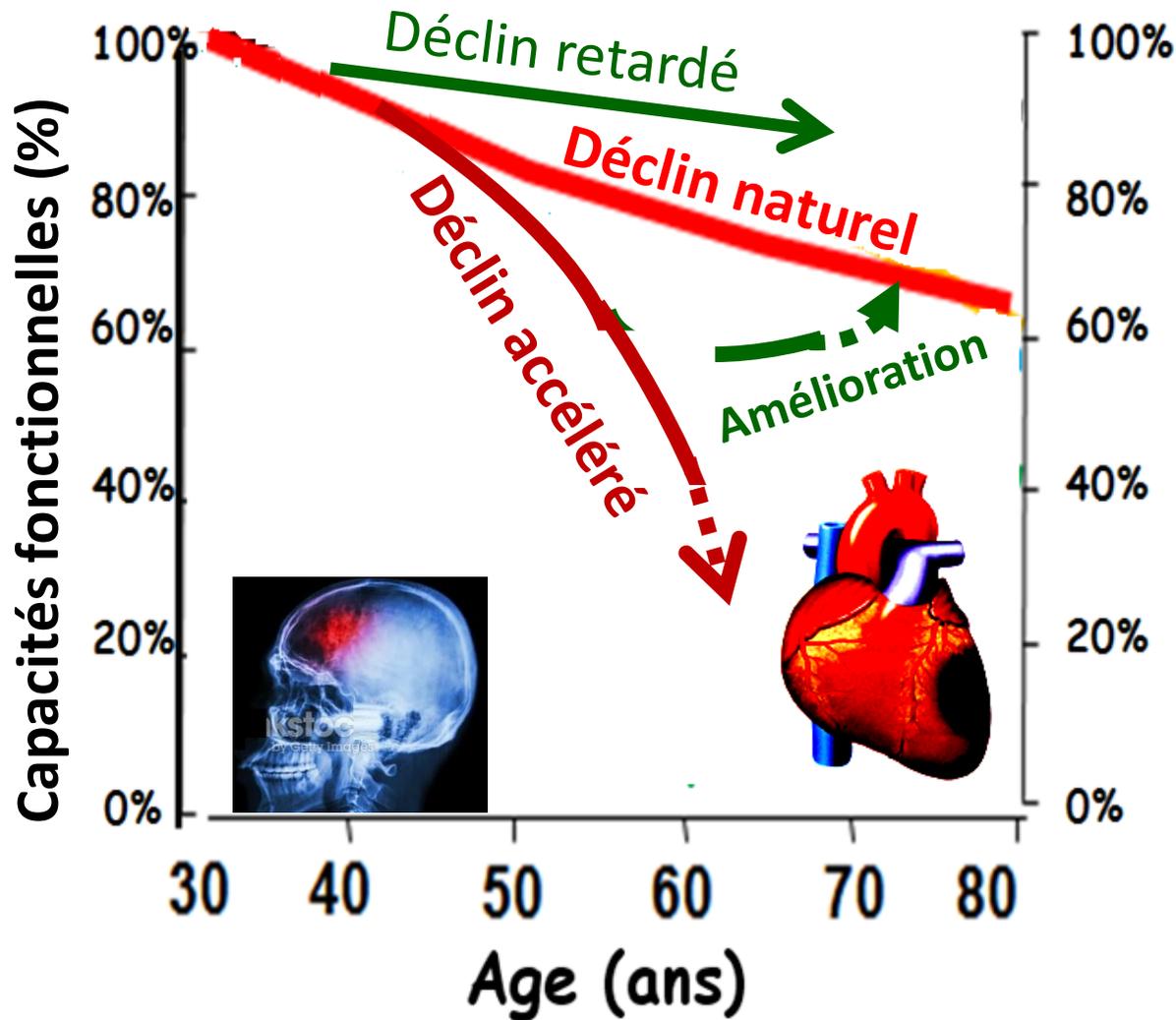
Stimulation intellectuelle et de la mémoire: centres d'intérêt, plaisirs
d'apprendre, formation continue durant la vie

3. Réduire l'impact des divers déterminants délétères pour la santé

L'évolution de nos capacités fonctionnelles selon l'âge



Le déclin des capacités fonctionnelles du cœur selon l'âge



Déclin de la force du cœur (+ cerveau) accéléré par ?

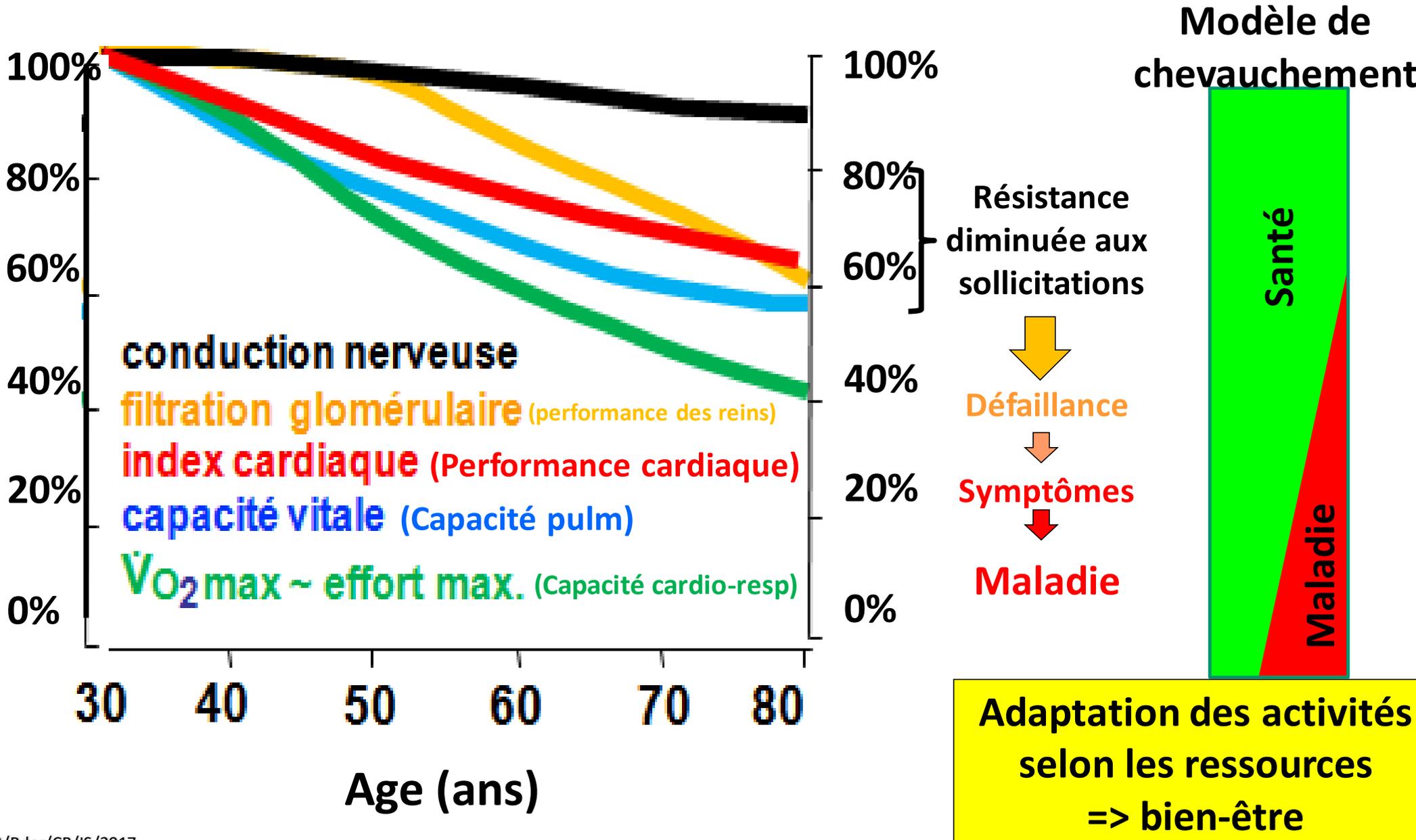
- Manque d'activité physique
- Hypertension artérielle
- Autres F. de risque: tabac, diabète,

Déclin retardé /amélioration de la force du cœur par ?

- Activité physique régulière
- Saines habitudes de vie
- Dépistage et TT des F. de risque
- Opération de revascularisation des artères du cœur
- Médicaments cardioprotecteurs

- Un cœur bien entraîné consomme moins d'oxygène tout en étant plus performant.
- Une amélioration de la performance cardiaque et des autres muscles est possible à tout âge.

Le déclin naturel de nos capacités fonctionnelles selon l'âge



Les maladies non transmissibles : un terrible fardeau pour la Suisse !



Ces maladies sont responsables de 80% des dépenses de santé dont le montant total fut de 71.2 milliards CHF en 2014 !

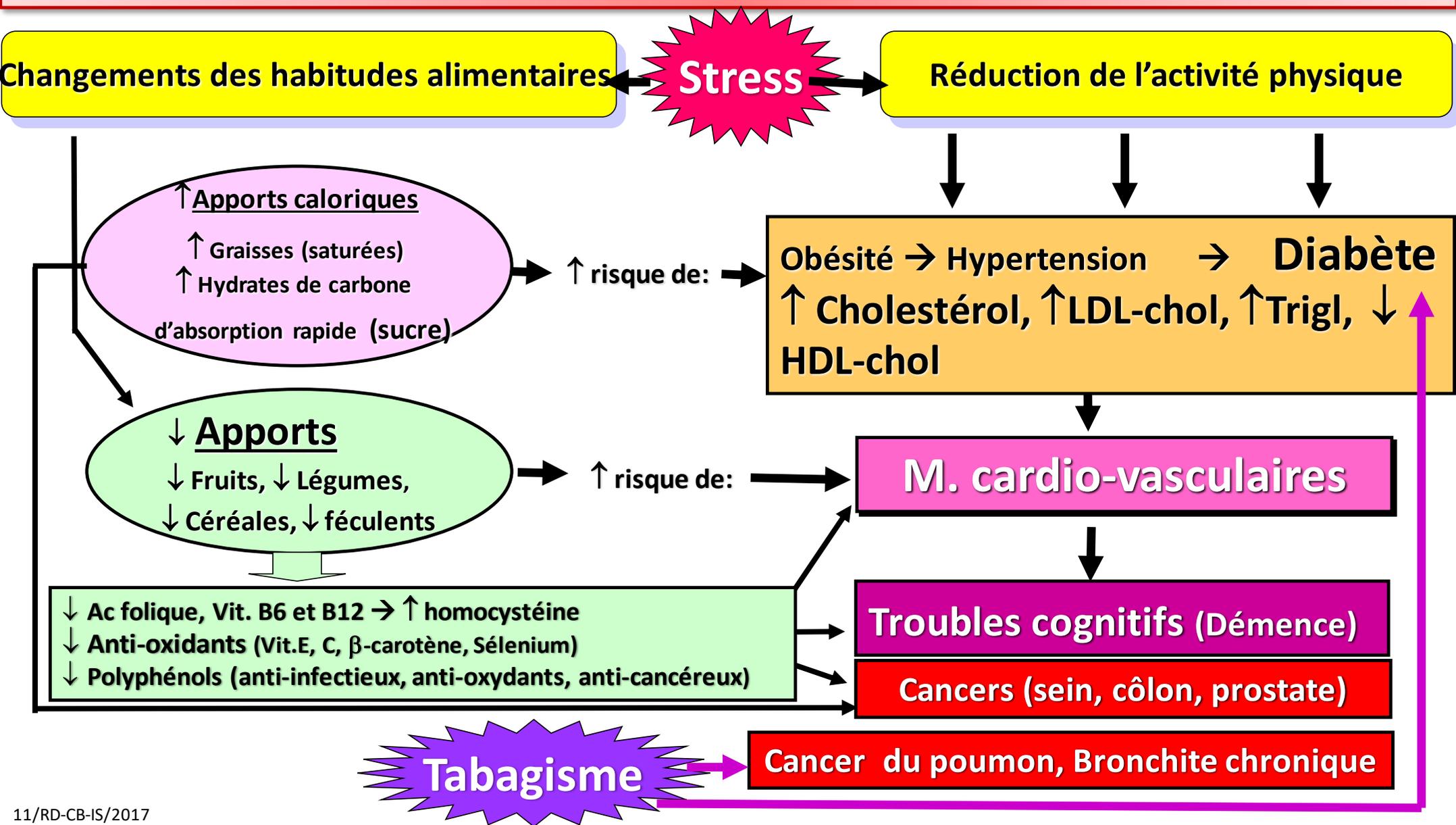
Les 8 facteurs de risque majeurs des 5 maladies non transmissibles

Stratégie MNT

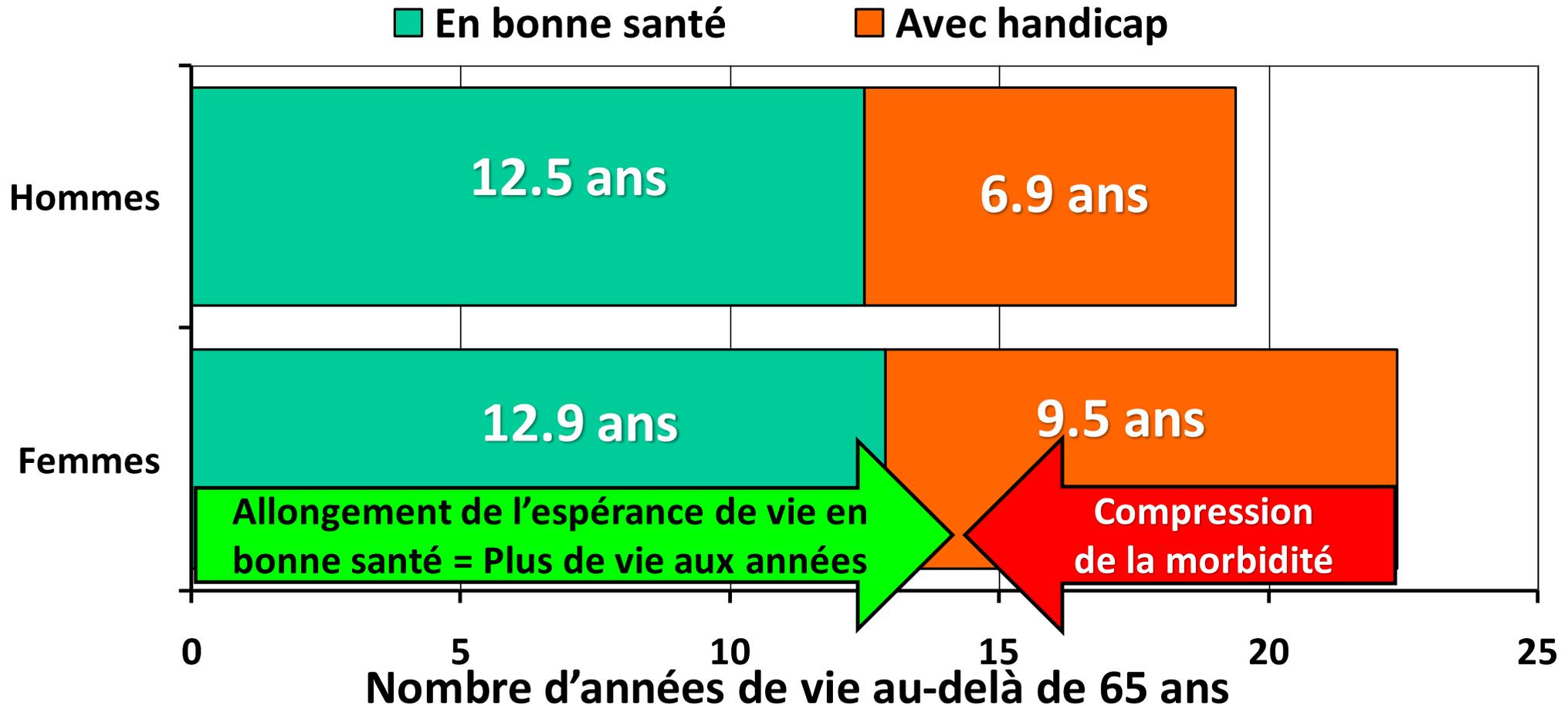
Gesundheit | Santé
Sanità | Sanidad 2020

	Maladies cardiovasc.	Diabète	Cancer	Maladies respiratoires chroniques	maladies musculo-squelettiques
Tabac					
Abus d'alcool					
Déséquilibre alimentaire					
Manque d'activité physique					
Hypertension artérielle					
Dyslipidémies					
Excès de poids					
Faible statut socio-économique					

Interactions entre modifications des habitudes de vie sur le risque des maladies observées chez les adultes



Comparaison des espérances de vie en bonne santé et avec handicap des hommes et des femmes âgés de 65 ans en Suisse en 2014



**Négliger la promotion de la santé et la prévention primaire:
c'est allonger la durée de vie avec handicap.**

Mais, c'est aussi augmenter ses propres dépenses de santé !!!

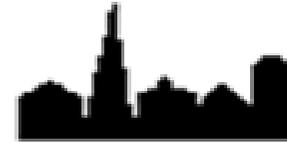
**Connaissez-vous
les chiffres de ces valeurs
limites de vitesse
au volant ?**

**En cas d'oubli
vous risquerez bien
de vous en souvenir !**

**Et pour votre santé :
que savez-vous ?**

<http://www.mettral.com/la-theorie-pour-les-nuls/vitesse.php>

CH



Les facteurs protecteurs majeurs de la santé

1. Eviction tabagique
2. Alimentation équilibrée, de type méditerranéenne avec fruits et légumes chaque jour
3. Marche et du mouvement chaque jour en plein air (~20min/j d'exposition au soleil des bras et visage, mains)
4. Le maintien d'un poids corporelle sans surcharge de graisse abdominale
5. Le dépistage et le contrôle des facteurs de risque tels que: HTA, cholestérol total, HDL-cholestérol (bon cholestérol), glycémie (diabète)
6. Sans oublier:
 - les contrôles périodiques de santé
 - le traitement des maladies chroniques déjà présentes
7. Ajoutez-y: convivialité, contacts sociaux, stimulation intellectuelle



Qu'attendre d'une l'alimentation saine (équilibrée) ?

Améliorer

- le sentiment de bien-être, la qualité de vie
- Préserver/renforcer le capital santé



Prévenir

- le développement de l'athérosclérose pour :
 - ↓ risque d'infarctus, d'attaque cérébrale
 - ↓ risque de mort subite (arythmie cardiaque)
- le risque d'excès de poids et de diabète "gras"
- le risque de cancers
- le risque d'ostéoporose
- le risque de carences en nutriments
- le risque de démence
- le risque de vieillissement prématuré



Mais : sans négliger plaisir de table et convivialité !!!

Une alimentation saine = équilibrée

Facteurs aggravants

- Excès de graisses saturées (animales)
- Excès de graisses "trans"
- Excès caloriques (↑ poids)
- Excès de sel (si > 6g/j)
- Manque de fruits et de légumes (idéal 5 p/j)

Facteurs protecteurs

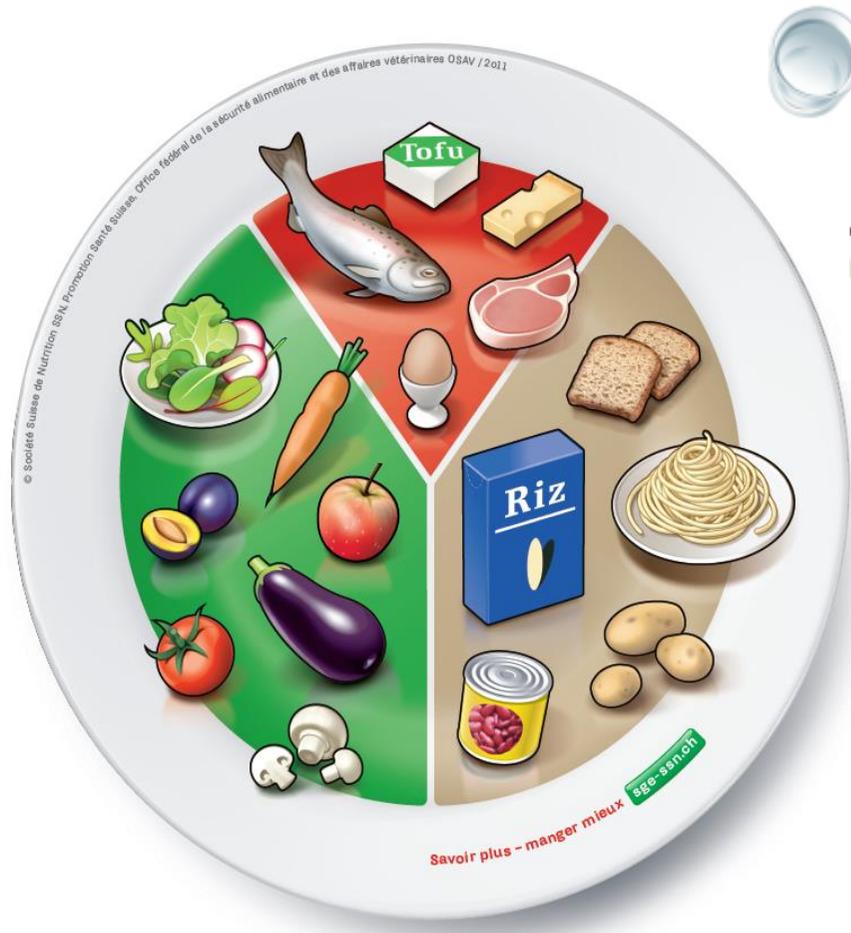
- Gr. mono-insaturées = olive, colza, arachide
- Gr. poly-insaturées
 - oméga 3: huiles de poisson, colza, noix, germes de blé
 - oméga-6: tournesol, soja, noix



- Fibres (céréales, légumes, fruits)
- Anti-oxydants (vit., flavonoïdes)
- (Vin avec modération)

Apport de tous les nutriments nécessaires en limitant les surplus !

Que doit contenir une assiette d'un repas principal ?



Boissons

- Eau du réseau ou minérale, tisanes/thés et cafés non sucrés



Légumes et/ou fruits (au moins $2/5 = 40\%$ de l'assiette)

- crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en dessert sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.



Farineux (env. $2/5 = 40\%$ de l'assiette)

- Par ex. pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa...



Protéines (environ $1/5 = 20\%$ de l'assiette).

- Une fois par jour, une petite portion de viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn ou seitan.
- Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, yogourt, séré, blanc battu, cottage cheese ou fromage.

Comment composer son assiette selon ses besoins énergétiques ou en cas d'appétit diminué ?



Appétit diminué



Appétit énergétique réduit



Appétit énergétique normal



Appétit énergétique accru

La pyramide alimentaire type méditerranéen



Convivialité

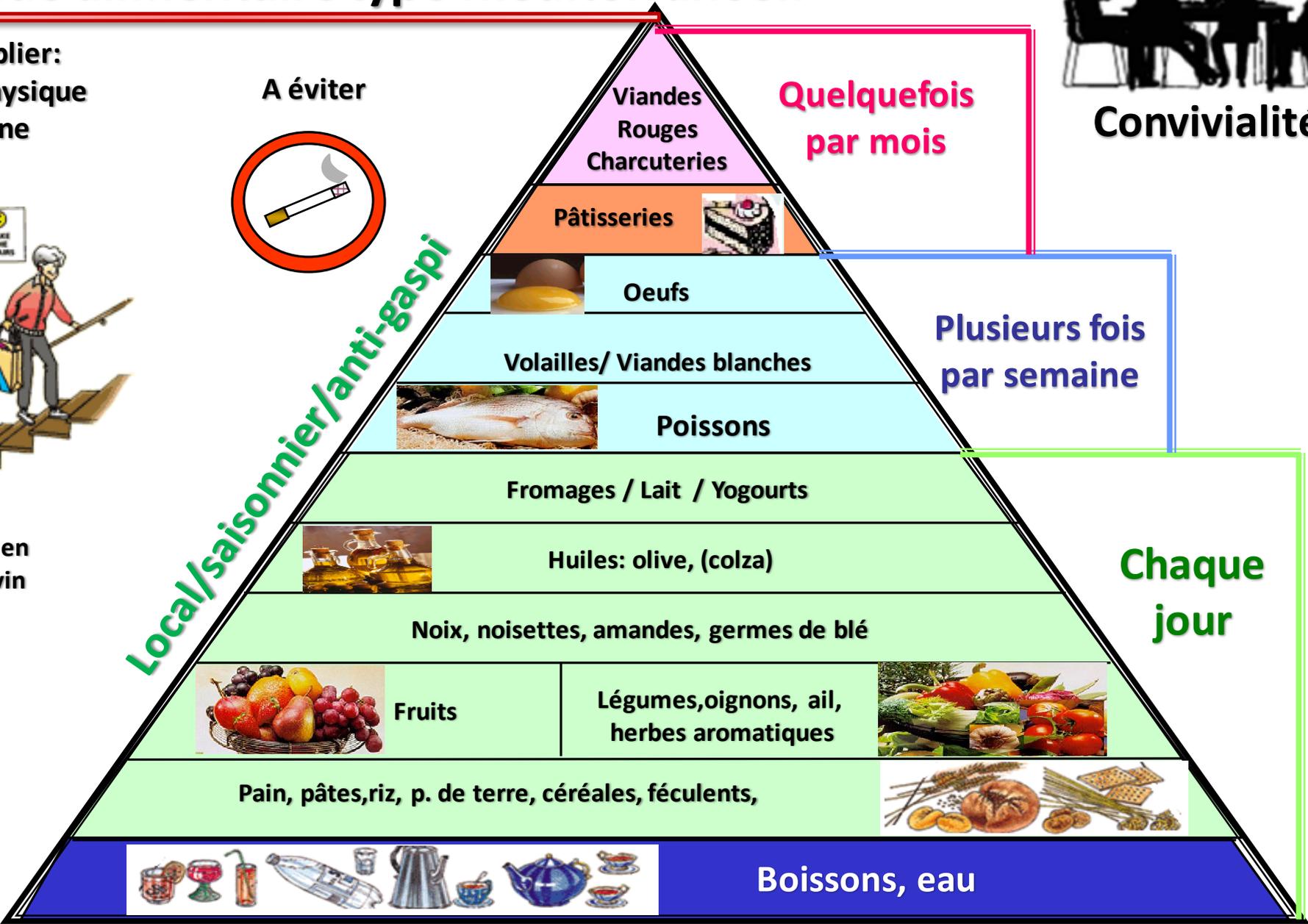
A ne pas oublier:
de l'activité physique
quotidienne



A éviter



Local/saisonnier/anti-gaspi



Si le cœur vous en
dit: un peu de vin
au repas



Femmes : ~1 dl/j

Hommes : 1-2 dl/j

Une alimentation saine: c'est aussi du plaisir à table !

Est-ce que j'aime ?

Est-ce équilibré ?

Combien de calories ?

Quelle serait l'alternative pour un petit déjeuner que j'aime et qui serait équilibré ?



1 croissant au beurre 150 g
+ beurre 20 g
+ confiture 20 g
= calories ? 350 kcal



1 petit pain complet
1 cs de confiture
½ banane
¼ melon
¼ ananas
2 figes
1 poignée de baies
50 g de raisin
= calories ? 370 kcal

Une alimentation saine: c'est aussi du plaisir à table !

Est-ce que j'aime ?

Est-ce équilibré ?

Combien de calories ?

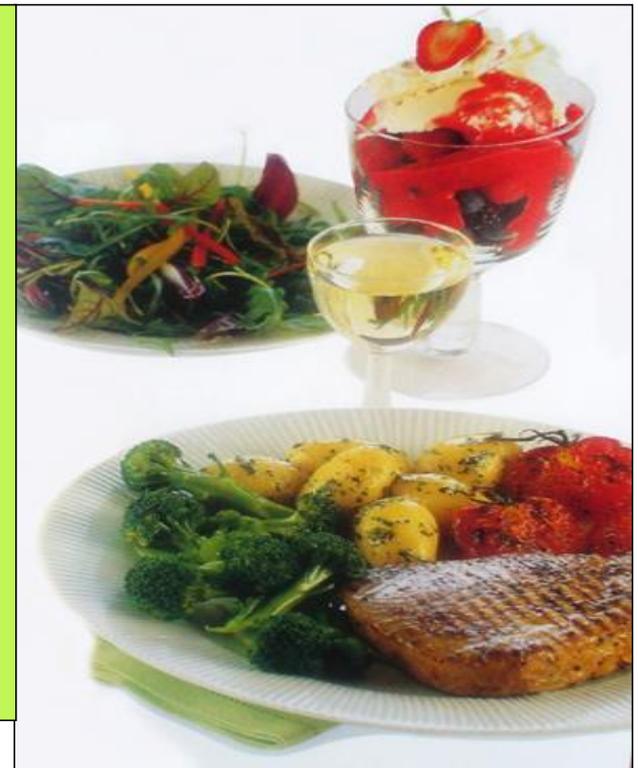
Quelle serait l'alternative pour un repas que j'aime et qui serait équilibré ?



**1 steak et une portion de frites
moyenne**

650 kcal

- Tranche de thon grillé
- 150 g de pommes de terre nouvelles aux herbes aromatiques
- Brocolis
- Tomate grillée
- Salade aux poivrons
- 1 verre de vin blanc
- Divers fruits rouges, glace au yoghourt, crème et coulis de fruits



650 kcal

du plaisir à table...



Tagliatelle au jambon et champignons, sauce à la crème

600 kcal

Est-ce que j'aime ?

Est-ce équilibré ?

Combien de calories ?

Quelle alternative ?



Rigatoni en sauce tomate et olives

Salade verte

Salade de fruits et une boule de sorbet

1 verre de vin rouge

400 kcal

20 kcal

100 kcal

70 Kcal

590 kcal

du plaisir à table...



2 morceaux de pizza Margherita

Est-ce que j'aime ?

Est-ce équilibré ?

Combien de calories ?

Quelle alternative ?

900 kcal



1 morceau de pizza Margherita

450 kcal

1 salade

30 kcal

1 verre de vin blanc

100 kcal

650 kcal

du plaisir à table...



Crêpe	280 kcal
Boule de glace à la vanille	100 kcal
Sirop (2 cuillers)	70 kcal
	450 kcal



3 coupes de glace, un sorbet chacune	240 kcal
Crème liquide	60 kcal
Coulis de fruits	60 kcal
Fruits en boîte ou frais	90 kcal
	450 kcal



du plaisir à table...



1 tartelette aux framboises
= combien de calories ?
440 kcal



6 coupes de framboise et crème fouettée
= combien de calories ?
440 kcal

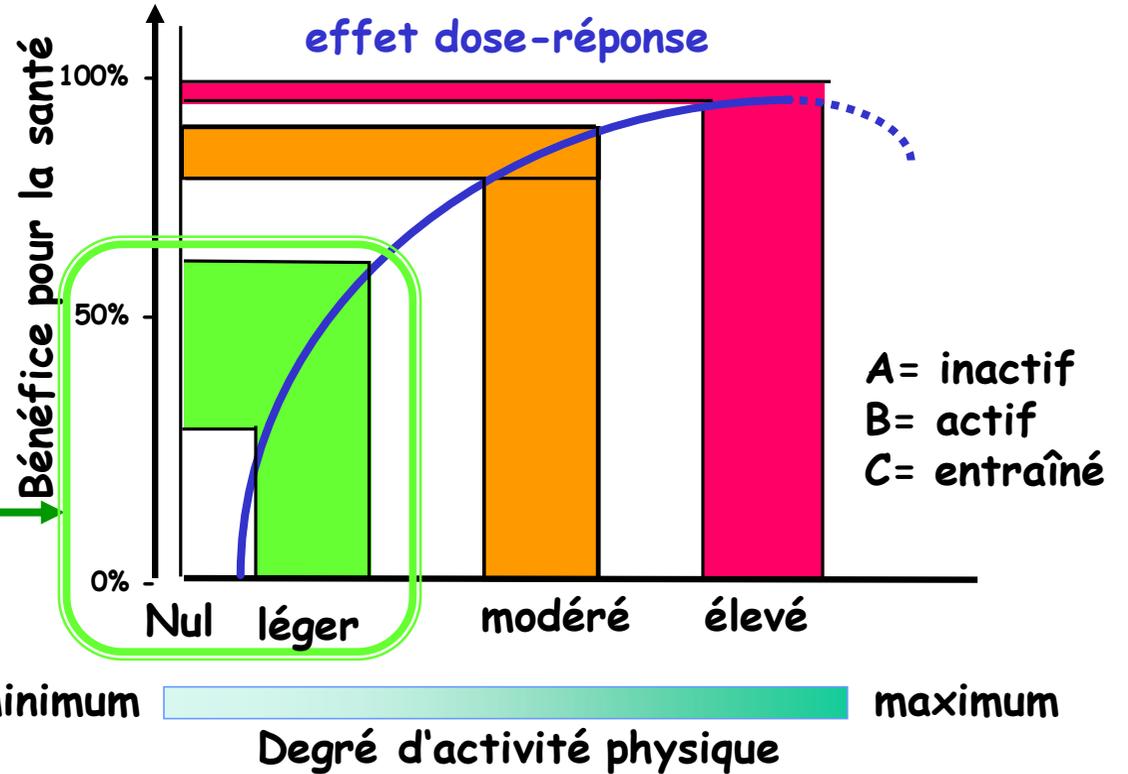
Alors ?

Une alimentation saine, c'est avant tout et aussi plaisirs de table !

Congrès Société Européenne de Nutrition

Genève 5-7 sept 2015

BOUGER: c'est la santé



Source: d'après Haskell, 1994

Les bienfaits généraux de l'activité physique

- **Prévention du vieillissement**



- **Prévention de la dépression et amélioration du bien-être**: L'activité physique augmente les endomorphines qui réduisent la douleur et donnent un état euphorique.

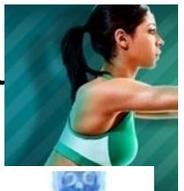


- **Prévention des maladies chroniques**: L'activité physique prévient la survenue de nombreuses maladies chroniques: surcharge pondérale, hypertension, diabète, hyperlipidémie.

- **Prévention des maladies cardiovasculaires** : L'activité physique pratiquée régulièrement a des effets démontrés à court et moyen terme sur le risque de survenue et de récurrence d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale, d'artériopathie des jambes, d'insuffisance cardiaque.



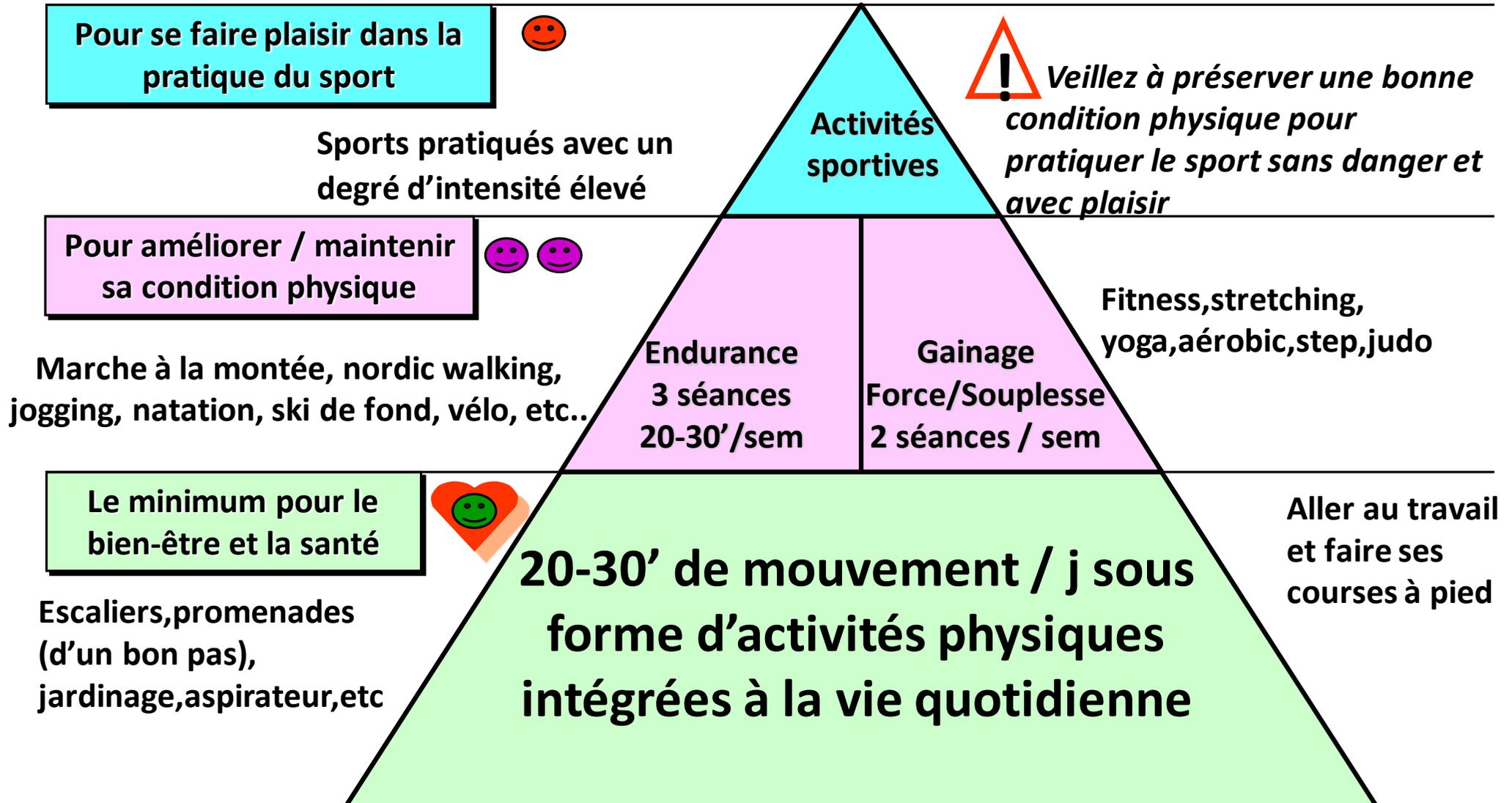
- **Prévention du cancer du sein**: L'activité physique réduit le risque de cancer du sein dans la phase de pré-ménopause et durant la ménopause.



- **Prévention du cancer du colon**: Un tiers des cancers du colon est associé avec une alimentation non-équilibrée et l'absence d'activité physique.



Pyramide de l'activité physique recommandée





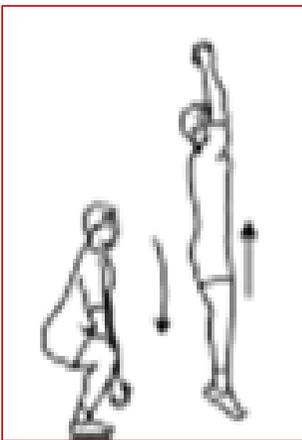
Amélioration de la condition physique chez les participants après 2 mois d'activité physique

3 séances/sem (30 min dehors, 30 min en salle) pour:

↑ Force, ↑ équilibre, ↑ souplesse, ↑ endurance

Pas de recherche de la performance, mais maintien de l'effort à 50% de la FC max

Force
bas du corps



+ 4.2%

Force
haut du corps



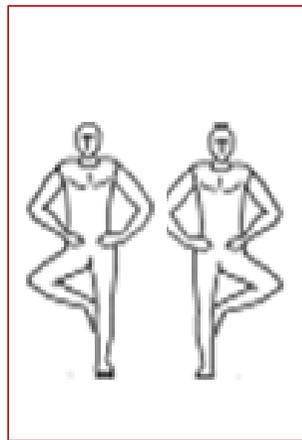
+ 211%

Sangle
abdominale



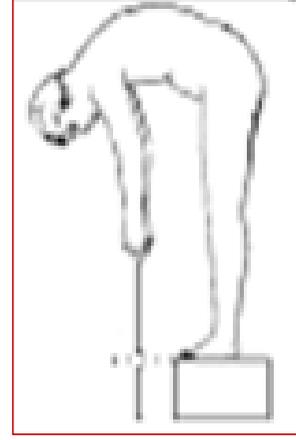
+ 37%

Equilibre



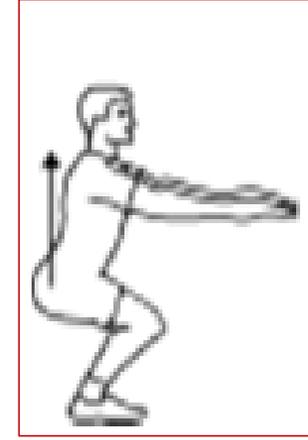
+ 53%

Souplesse



+ 95%

Adaptation du
cœur à l'effort

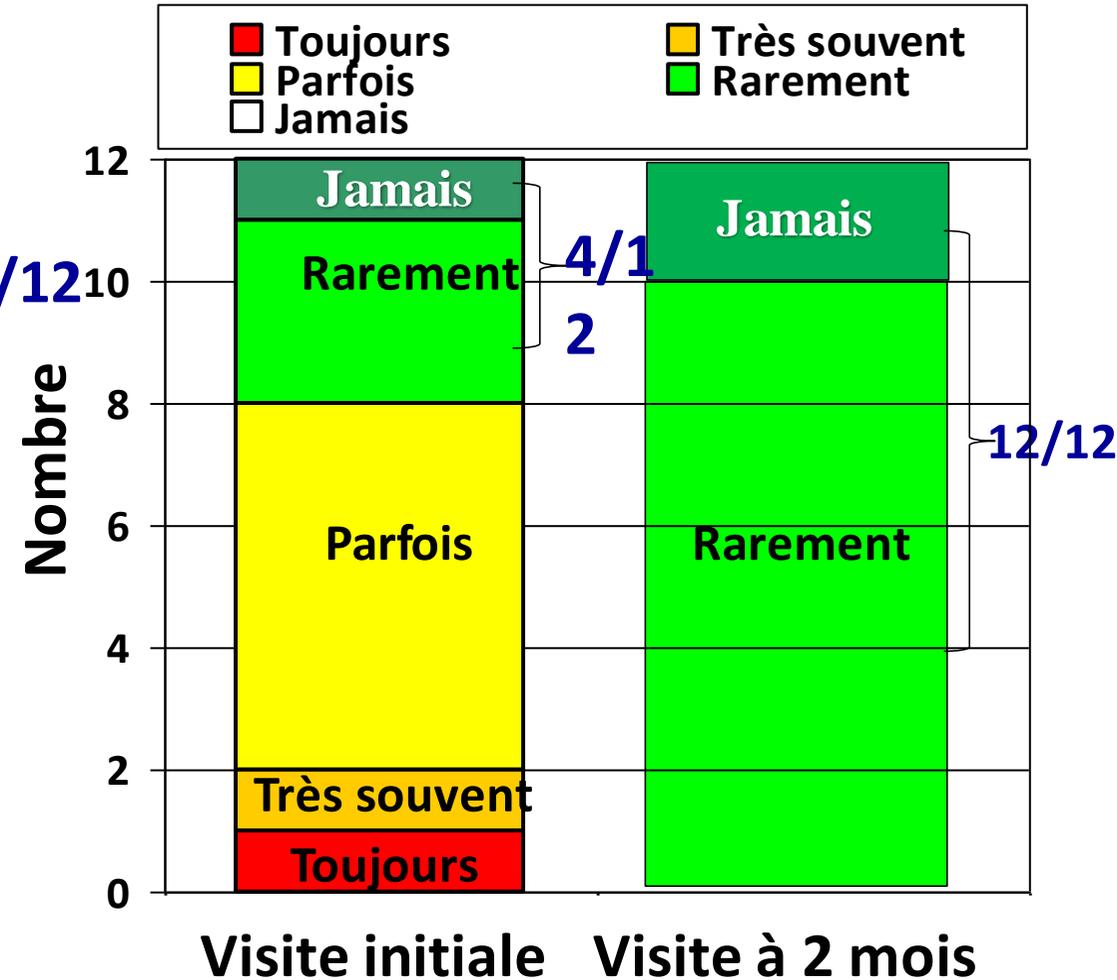
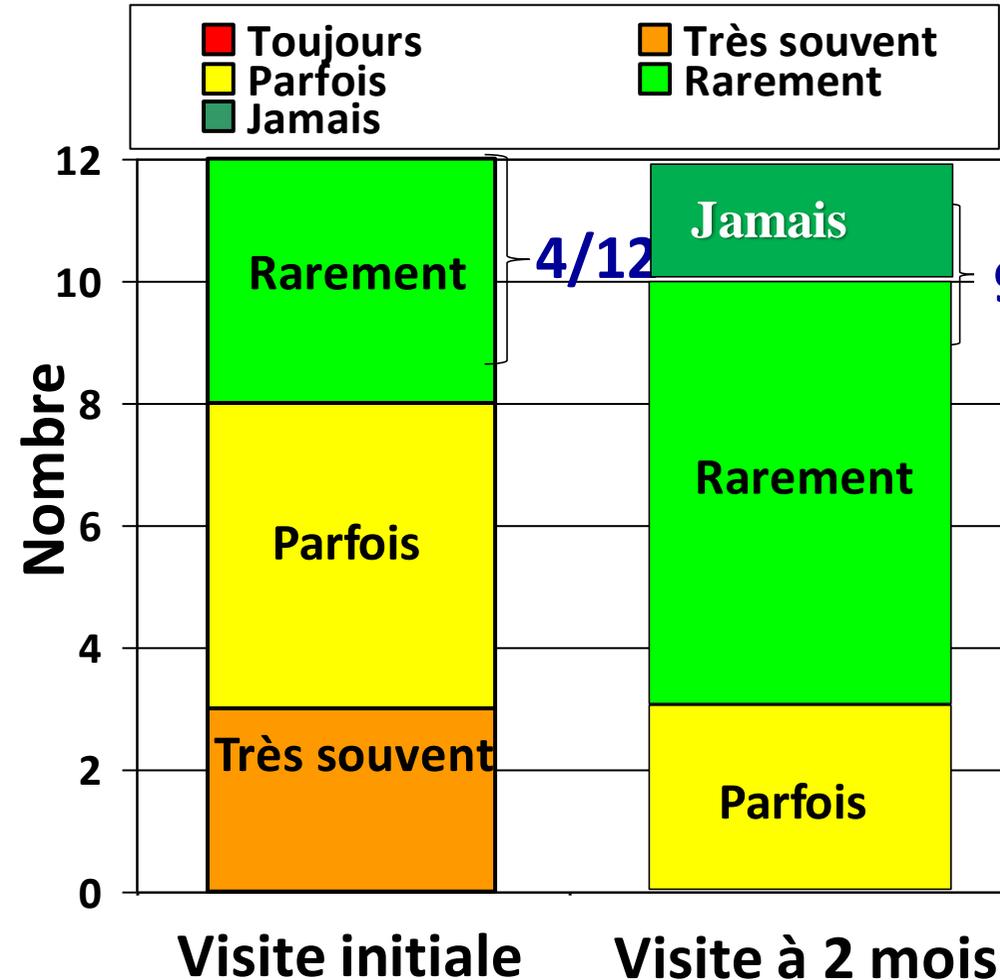


+ 18%

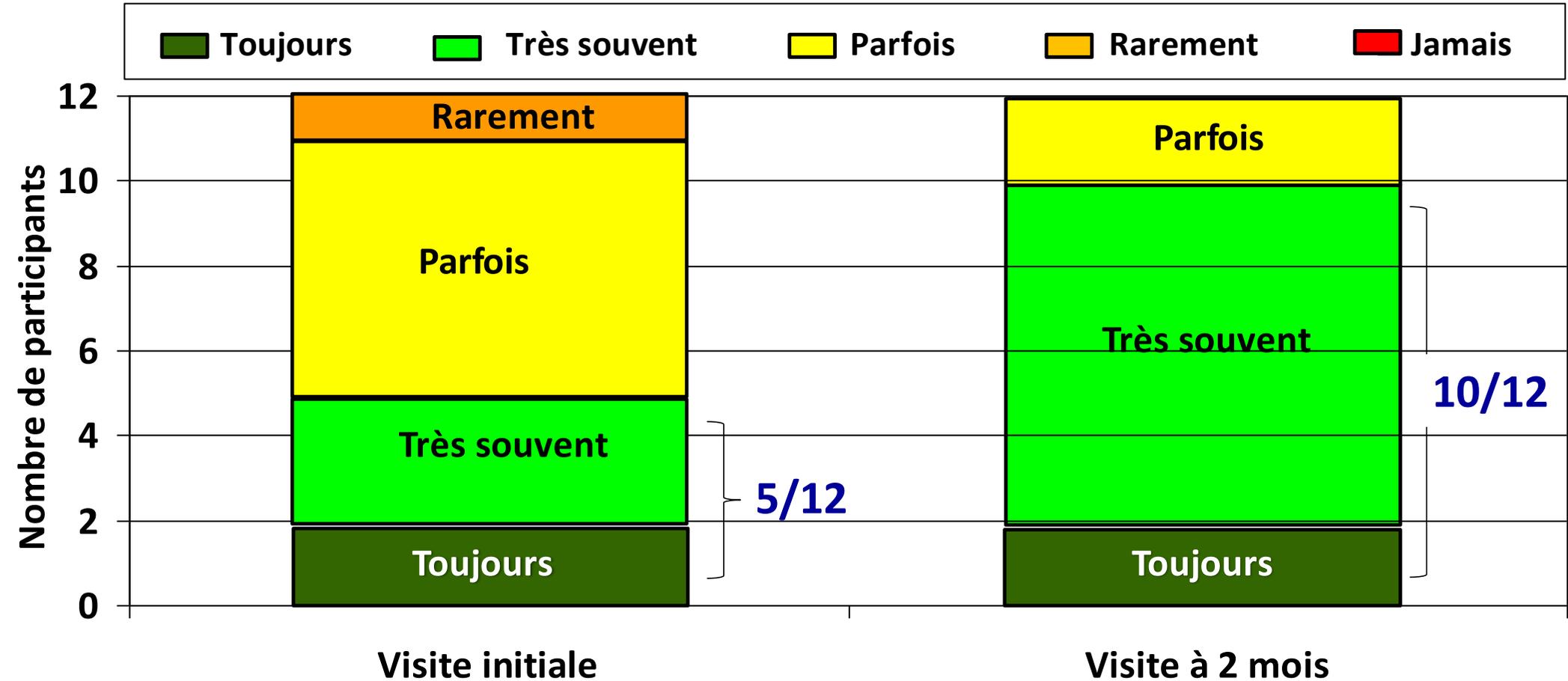
Amélioration de l'état de fatigue et de nervosité chez les participants

Au cours de ces 4 dernières semaines
Vous sentiez-vous fatigué(e) ?

Au cours de ces 4 dernières semaines
Vous sentiez-vous nerveux(se) ?

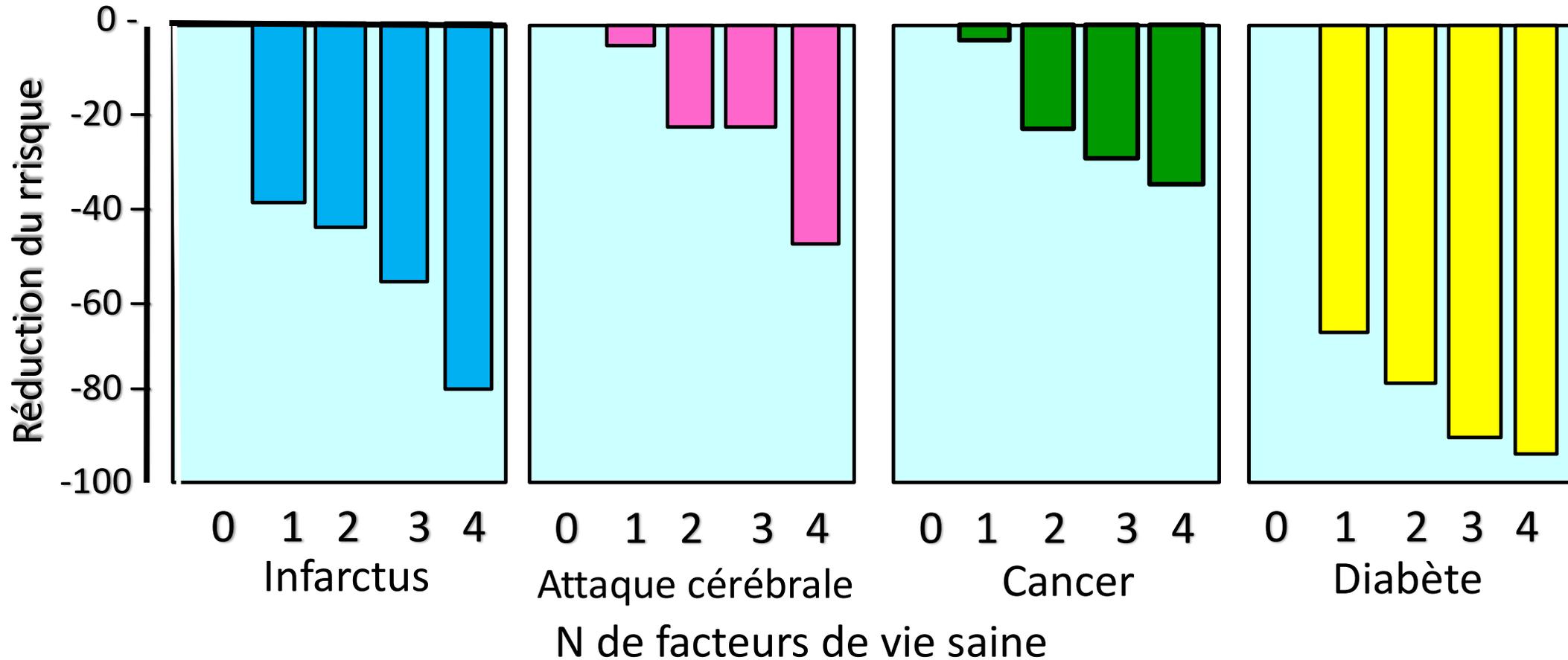


Au cours de ces 4 dernières semaines: Votre sommeil était-il bon ?



Réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète selon le nombre de facteurs de vie saine

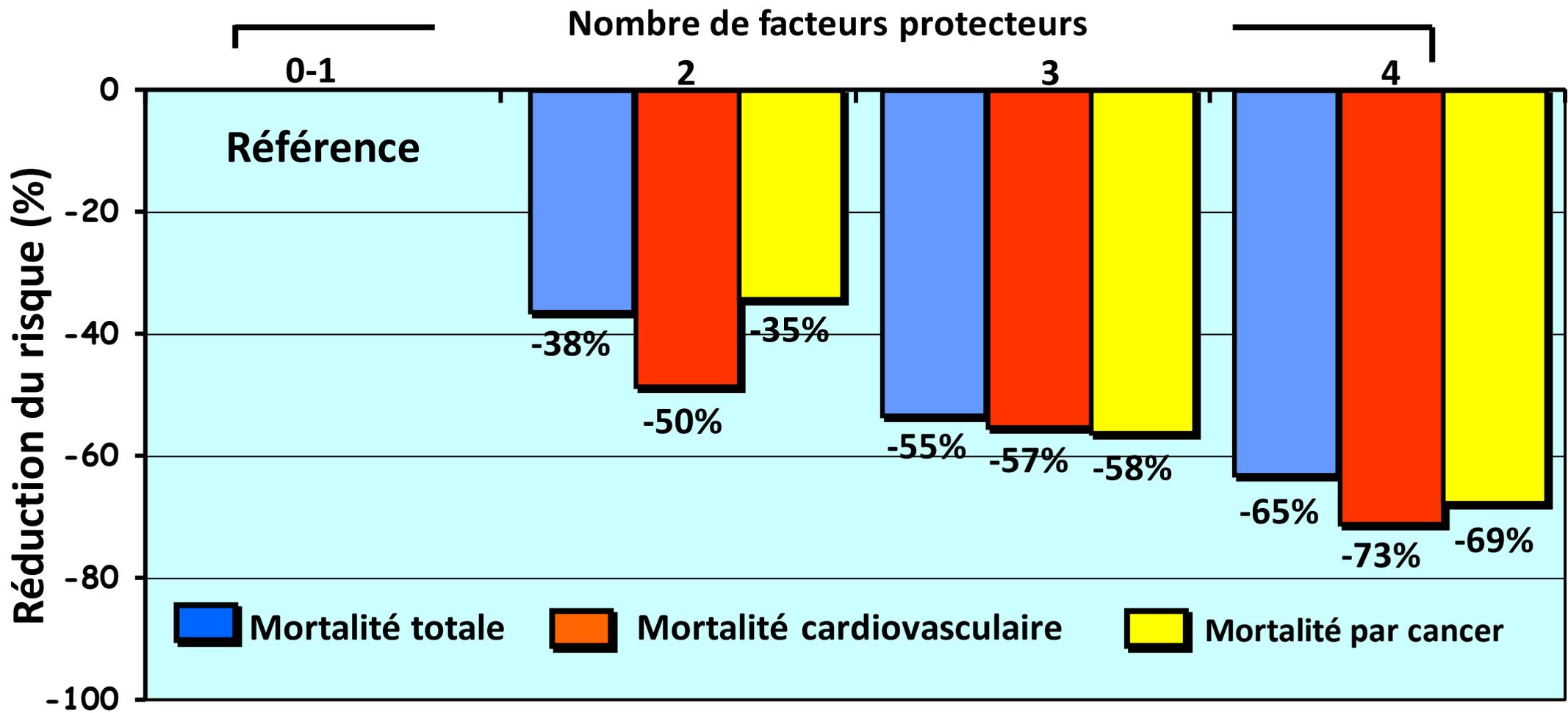
(Etude Postdam; n= 23 153 participants âgés de 35 à 65 ans suivi moyen de 7.8 ans)
F. de vie saine = éviction tabagique, pas d'obésité, activité physique régulière, diète médit.





HALE-Study : Réduction de la mortalité à 10 ans, selon le nombre de facteurs protecteurs, chez 2239 personnes âgées de 70 à 90 ans

Non fumeur, marche quotidienne, alimentation de type méditerranéen, un peu de vin à table



Pour plus de santé: à chacun ses préférences !



Comment bien gérer sa santé et son bien-être ?



Jardiner malin !

Voici mes vœux pour votre retraite Que cette devise soit aussi la vôtre

*« J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé ! »
François-Marie Arouet*



**François-Marie Arouet
(Voltaire)**

1694- 1778 = 84 ans

MERCI de VOTRE ATTENTION !