

ATOUPS PRÉVENTION RHÔNE-ALPES  
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



# BIEN VIVRE SA RETRAITE

## *nos conseils*



**POUR Bien  
vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

# AU COEUR D'UN VIEILLISSEMENT RÉUSSI ET DURABLE

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie par une bonne condition physique et un meilleur moral. C'est un facteur de prévention des chutes, de l'ostéoporose, de stimulation de la mémoire et des sens. Elle favorise le sommeil, ouvre l'appétit, renforce le capital musculaire, prévient l'arthrose, le diabète, entretient la souplesse de vos articulations.

Votre repère : **au moins 30 minutes par jour**. Vous pouvez l'intégrer dans la vie quotidienne et sous toutes ses formes : jardinage, bricolage, ménage, promenade...

Le plus facile et accessible au plus grand nombre : **la marche** ! Tout le monde peut la pratiquer, seul ou entre amis, en promenant son chien, en allant chercher les petits-enfants à l'école... C'est une activité simple et gratuite.

Demandez conseil à votre médecin.

## AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Au fil du temps, l'organisme change et ses besoins nutritionnels aussi, mais contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas.

Une bonne alimentation influe sur votre santé, sur votre moral et votre mémoire. Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir est très important.

## RESPECTER LES RYTHMES NATURELS DU SOMMEIL

Le sommeil est différent d'une personne à l'autre et évolue selon les âges de la vie. Aussi, au fil des années, il est naturellement plus fréquent de se réveiller au cours de la nuit et de dormir moins longtemps par exemple. La pratique d'une activité physique dans la journée peut améliorer le sommeil. Il convient d'éviter les boissons excitantes avant le coucher (alcool, café...).

## ENTRETENIR SA MÉMOIRE

Avoir des activités manuelles, intellectuelles et sociales régulières stimule votre mémoire (jouer aux cartes, lire, faire des mots croisés, tricoter, jardiner, rencontrer des gens, discuter...). Il n'y a pas d'âge pour s'intéresser à de nouvelles choses, apprendre et entreprendre de nouvelles activités. L'important est de continuer à faire travailler votre mémoire au quotidien. La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

## ÊTRE ENTOURÉ

Avoir une vie relationnelle active et participer à des activités collectives organisées près de chez vous, c'est essentiel pour le moral, mais ce n'est pas toujours si simple : éloignement, difficultés diverses...

Votre caisse de retraite est là pour vous renseigner et pour vous orienter vers les programmes partenariaux qu'elle développe en lien notamment avec certaines mairies (centres communaux d'action sociale) et acteurs associatifs présents sur les territoires.

# POUR UN MODE DE VIE PLUS ÉQUILIBRÉ, COMMENCEZ PAR

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque :  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↘



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement

**BIO**

Les aliments bio

## Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

# RÉAMÉNAGER SON DOMICILE POUR PRÉVENIR LES RISQUE DES CHUTES

- Dégagez les couloirs et zones de passages
- Utilisez des chaussons avec une semelle antidérapante et fixez les tapis au sol afin de ne pas glisser
- Installez un tapis antidérapant et une barre d'appui dans la salle de bain
- Installez deux mains courantes et des nez de marche antidérapants dans l'escalier
- Multipliez les sources d'éclairage pour limiter au maximum les zones d'ombre
- Choisissez une hauteur de lit et de fauteuils adaptée
- Rangez les fils électriques afin de ne pas risquer de trébucher
- Rangez les objets dont vous avez régulièrement besoin à portée de main afin de ne pas avoir à grimper sur un escabeau pour les attraper
- Téléassistance

Veillez à avoir un suivi médical régulier, n'hésitez pas à contacter votre centre d'examen de santé pour bénéficier d'un bilan complet et gratuit en lien avec votre médecin traitant.



**POUR Bien Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent  
[www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)