



ATTENTION FRAGILE



LES FORCES
VOUS
MANQUENT ?



VOUS
MARCHEZ
MOINS
ET MOINS
VITE ?



VOUS
PERDEZ
DU POIDS
SANS
RAISON ?



VOUS VOUS
SENTEZ
FATIGUÉ,
VOUS
SORTEZ
MOINS ?



VOTRE
MÉMOIRE
VOUS JOUE
DES TOURS ?



LES FORCES VOUS MANQUENT ?

ALERTE

Vous ne pouvez pas monter 10 marches et/ou parcourir 400 mètres (tour d'un pâté de maison ou d'un terrain de football).

Avec l'âge, la masse musculaire diminue et la force aussi ! C'est ce que les médecins nomment la sarcopénie.

Cette diminution de la masse musculaire peut expliquer des difficultés pour soulever du poids, ouvrir une boîte de conserve, se lever d'une chaise, monter une dizaine de marches, franchir un trottoir.

La diminution de la force musculaire altère la marche et augmente le risque de chute.

Des exercices de renforcement musculaire réguliers permettent de lutter contre la sarcopénie.



**VOUS MARCHEZ MOINS
ET MOINS VITE ?**

ALERTE

**Vous mettez plus de 4 secondes
pour parcourir 4 mètres.**

Avec l'âge, la vitesse de marche diminue car la personne adapte de façon inconsciente sa vitesse de marche à ses capacités cardio-respiratoires et musculo-articulaires. Chacun de nous se déplace à sa vitesse de marche de confort. C'est la vitesse pour laquelle l'organisme consomme le moins d'énergie. Moins on marche, plus on perd ses capacités d'adaptation à l'effort et plus le périmètre de marche diminue.

Il est important de marcher quotidiennement.



VOUS PERDEZ DU POIDS SANS RAISON ?

ALERTE

**Vous avez perdu involontairement
4 kilos ou plus en un an.**

Avec l'âge, la sensation de faim et de soif diminue. Il faut avoir une alimentation régulière (trois repas par jour) et équilibrée (fruits, légumes, viandes, poissons et graisses). Il est faux de considérer qu'une personne de plus de 70 ans peut sauter le repas du soir. Maigrir à cet âge c'est avant tout perdre du muscle. Il y a une modification normale de la silhouette liée au vieillissement. Les graisses sont stockées au niveau abdominal : il n'y a pas lieu de faire de régime pour cela même « par coquetterie ».

Le poids doit être surveillé une fois par mois, toujours dans les mêmes conditions (au lever, à jour fixe, vessie vide).



**VOUS VOUS SENTEZ FATIGUÉ,
VOUS SORTEZ MOINS ?**

ALERTE

**Vous avez abandonné sans raison
plusieurs activités que vous aimiez,
tout vous coûte, vous manquez d'énergie.**

Avec l'âge, la force et les capacités d'adaptation à l'effort diminuent. La fatigue apparaît plus précocement lors d'une activité physique ou lors de tâches quotidiennes. Mais la sensation de fatigue peut aussi s'expliquer par le manque de motivation, des apports alimentaires insuffisants ou déséquilibrés, une tristesse de l'humeur, ...

La fatigue peut induire un cercle vicieux : diminution des déplacements, rupture des liens sociaux, perte d'appétit, découragement, ...

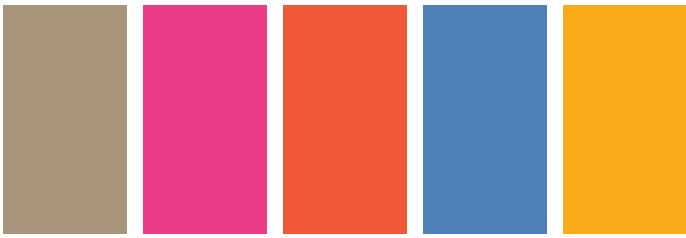


VOTRE MÉMOIRE VOUS JOUE DES TOURS ?

ALERTE

Vos pertes de mémoire sont récentes, inquiètent votre entourage et vous ne comprenez pas pourquoi. Selon vos proches, vous posez sans cesse les mêmes questions et vous vous répétez. Votre caractère a changé, vous avez de brusques sautes d'humeur.

Avec l'âge, les capacités attentionnelles sont moindres, la concentration est plus difficile ce qui peut générer des oublis « bénins » : ne plus retrouver ses clés, manquer un RDV, ne pas retrouver immédiatement un nom propre... Ces oublis sont corrigés en présence d'un indice et ont en général peu ou pas de retentissement sur la vie quotidienne. Ils doivent vous inciter à faire des exercices qui stimulent la mémoire.



**VOUS ÊTES
PEUT-ÊTRE FRAGILE.**



**LA FRAGILITÉ PEUT CONDUIRE
À LA PERTE D'AUTONOMIE.**



**LA FRAGILITÉ
EST RÉVERSIBLE.**



**DES SOLUTIONS
EXISTENT,**



**PARLEZ-EN À VOTRE
MÉDECIN TRAITANT.**





ATTENTION FRAGILE



www.ensembleprevenonsladependance.fr

Avec le soutien de la

