



# Vieillir en santé

# A quel âge devient on vieux ?

**Vieillesse** : « Partie de la vie correspondant à l'aboutissement du vieillissement »

- **Définition sur le critère de l'âge ?**

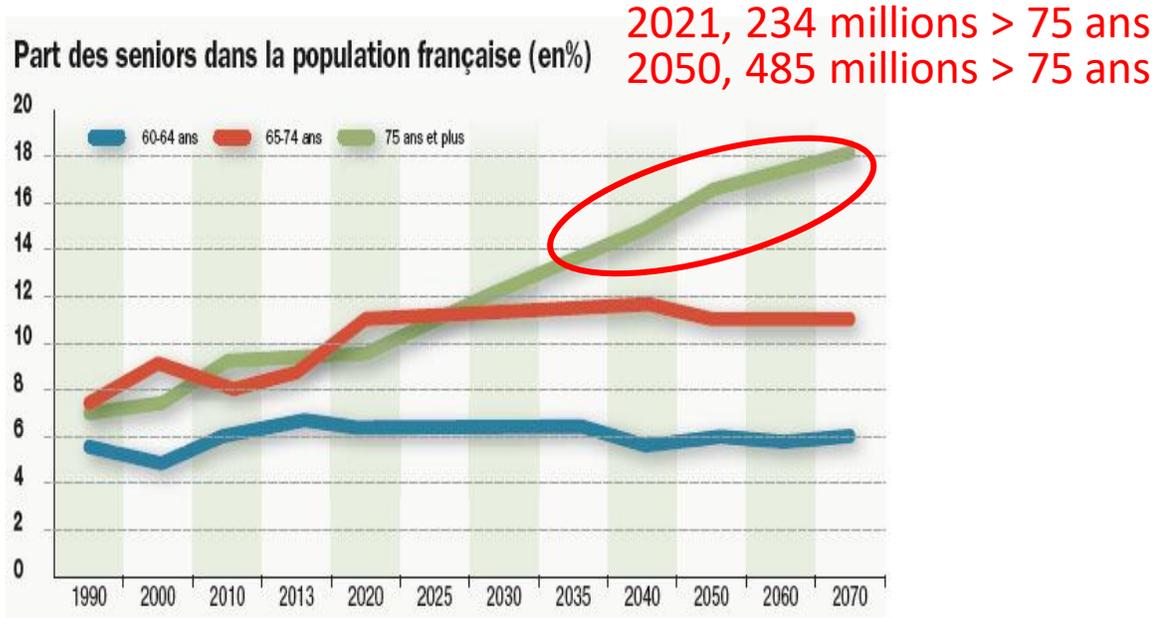
- 40 ans : dans le sport
- 45 ans : en entreprise
- 60 ans : prestation sociale, APA
- 60 ans : pour l'OMS
- 60-65 ans : définition sociale :  
cessation d'activité professionnelle
- 65 ans : minimum vieillesse
- 75 ans : limitation fonctionnelle
- 75 ans : âge pour les services de gériatrie
- 87 ans : âge moyen d'entrée en EHPAD



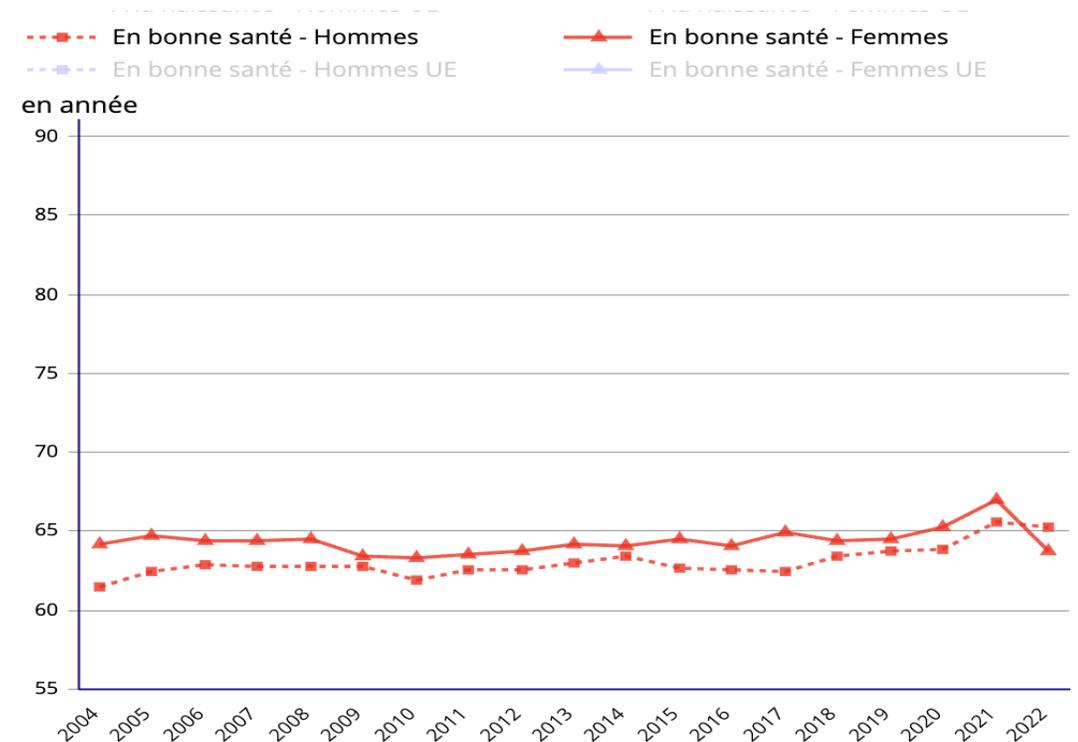
- Vieillesse rapide de la population**

(United Nations, World Population Ageing 2019)

- 2019 : 703 millions > 65 ans
- 2050 : 1 550 million > 65 ans
- > 60 ans en France: 20,8 % en 2005; 31,9% en 2050



## L'espérance de vie sans incapacité à 65 ans est de 12 ans pour les femmes et de 10,5 ans pour les hommes en 2023



Chez les femmes  
EDV 85,1 ans  
EVSI : 64,2 ans

Chez les hommes  
EDV 80 ans  
EVSI : 63,6 ans

- **Prévention :**

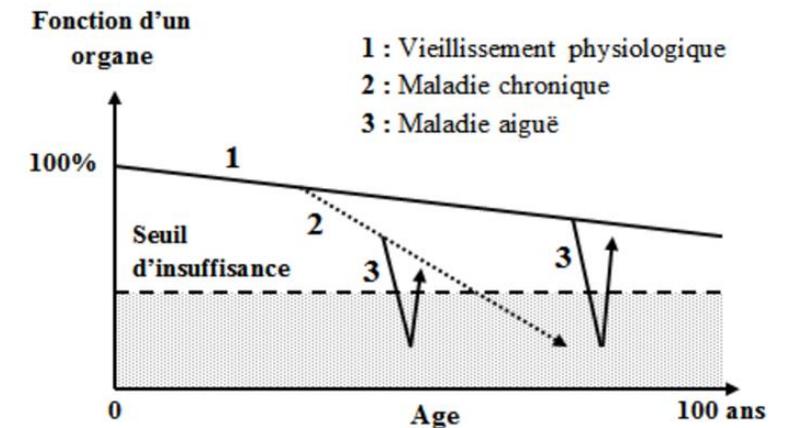
- Primaire : empêcher la survenue d'un événement avant qu'il ne se produise
- Secondaire : empêcher sa récurrence
- Tertiaire : empêcher la survenue de ses complications

- **Vieillesse :**

- Fait d'avancer en âge
- Conséquence en termes de réserves fonctionnelles
- Capacités d'adaptation et de récupération

- **Fragilité :**

- Réduction physiologique multi-systémique limitant les capacités d'adaptation au stress



*Diagramme de Bouchon*

# Le concept de fragilité

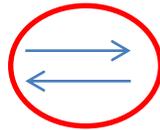


**Vieillesse robuste**

## Personnes âgées en bonne santé

- Absence ou atteinte très minime des fonctions physiologiques
- Absence de pathologies
- Prévention en santé

Réversible



**Fragilité**

Irréversible



**Vieillesse pathologique**

## Personnes âgées dépendantes

- Fréquemment associées aux pathologies sévères évolutives ou compliquées et/ou handicap
- Fréquemment hospitalisées



## Entretien articulaire / musculaire / cardio-respiratoire / équilibre

- Utiliser ses capacités sinon on les perd
- Adapter ses activités à ses capacités restantes
- Privilégier les activités physiques de la vie quotidienne, les mobilités douces (marche, vélo)
- Lutter contre la sédentarité : temps passé assis, couché, ou debout sans bouger, en dehors du temps de sommeil nocturne
- Commencer doucement, augmenter progressivement



**A tout âge, on peut faire ou reprendre une activité physique, qui sera bénéfique**



**Être plus actif = Bouger !**





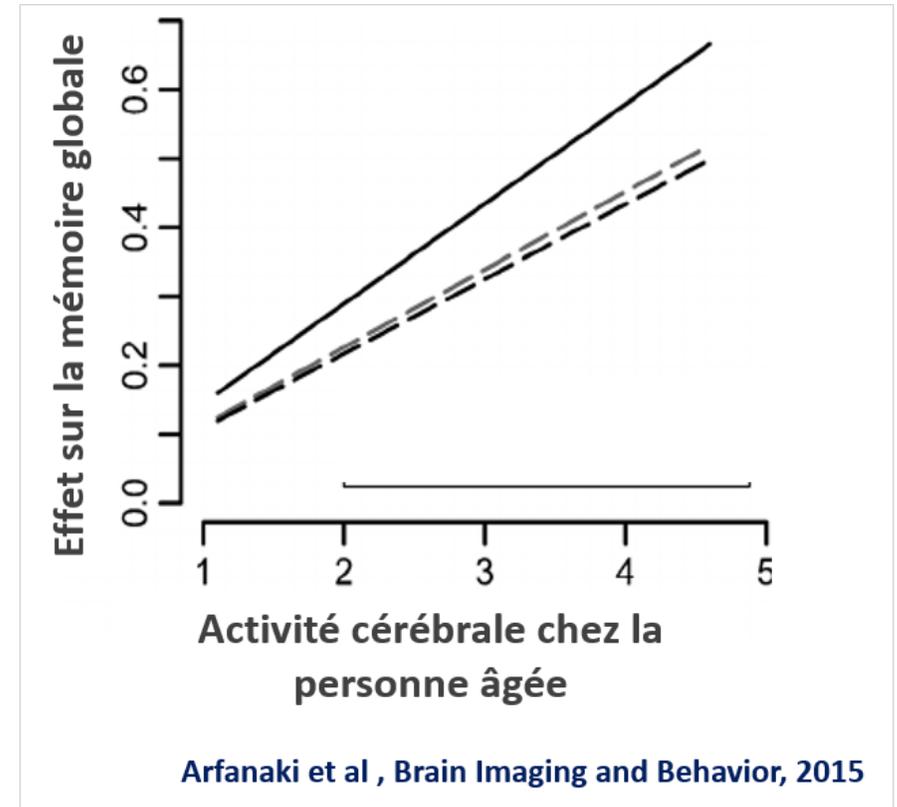
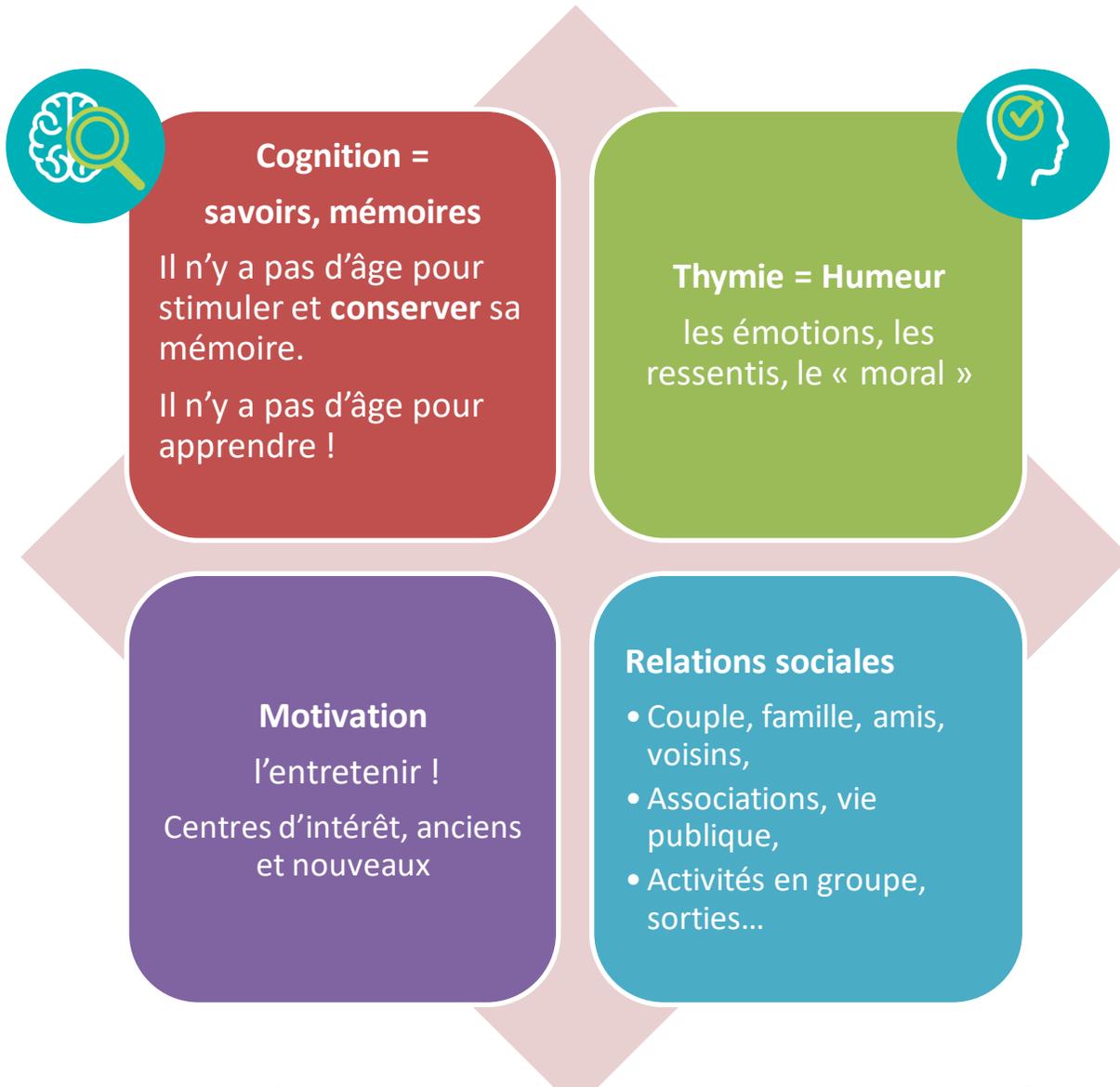
## La vue

- Autosurveillance
- Bilan ophtalmologique tous les 3 ans sans pathologie particulière
- Suivi plus fréquent en cas de pathologie de l'œil, hypertension artérielle ou diabète
- Corrections visuelles (lunettes, lentilles) adaptées



## L'ouïe

- Autosurveillance
- Prévention des traumatismes sonores : bouchons d'oreilles en ambiance bruyante, casques anti-bruit, équipements de protection professionnels...
- Éviter les écoutes prolongées trop intenses en particulier avec oreillettes ou casques audio
- Bilan audiométrique
- Prothèses auditives adaptées



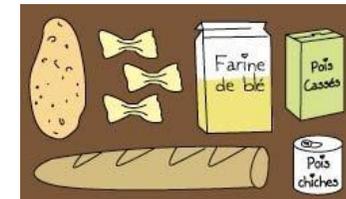
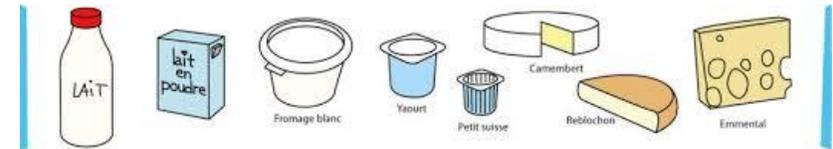
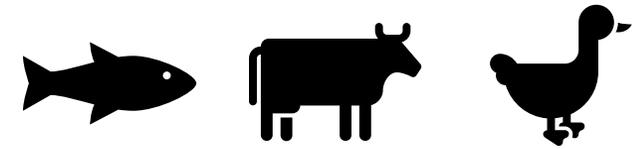


**Besoins nutritionnels similaires avec l'avancée en âge : énergie, protéines, vitamines...**

**36 kcal par kg de poids corporel pour hommes et femmes**

Et les besoins augmentent en cas de pathologie infectieuse ou inflammatoire

- **Protéines** : nécessaires pour maintenir la masse musculaire
  - 100 à 120g de viande ou poisson = 2 œufs = 2 parts de fromage
  - légumes secs, les céréales, les tubercules, et fruits à coque
- **Lipides** :
  - dans les fruits à coques (1 petite poignée par jour)
  - dans les laitages
  - dans les viandes et poissons gras
- **Glucides** : féculents, sucres, légumes secs  
(indice glycémique bas : absorption lente, qui ne stimule pas la sécrétion d'insuline)
- **Vitamines, minéraux et fibres** : fruits et légumes





## 3 repas par jour, +/- 1 collation

- Petit-déjeuner complet (avec des protéines)
  - Déjeuner complet
- Dîner plus léger, 2 à 3 h avant le coucher

En bonne quantité : Ni trop, ni trop peu

## • Manger varié, équilibré et avec plaisir

- couleurs des plats (contenants et contenus)
- Produits de saison : fruits, légumes, poissons..
- manger de tout, en alternance



- **Hydratation** à stimuler du fait de la baisse de sensation de soif : eaux, tisanes, potages, jus de fruits...
- **Supplémentation en vitamine D**
- **Limiter le sucre, le sel, les matières grasses**
- **Éviter les toxiques**

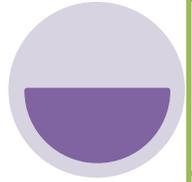
## Besoins individuels :

4 à 6 cycles de 1h30 à 2h par nuit : court ( $6h \leq$ ), moyen ou long dormeur ( $\geq 9h$ )

## Variation du sommeil avec l'avancée en âge :

- Fragmentation du sommeil : ↗ temps d'éveil entre les cycles, ↗ siestes, ↘ sommeil total (surtout lent profond et paradoxal), ↗ sommeil léger
- Avance de phase et ↗ délai d'endormissement
- ↘ mélatonine
- ↗ pathologies, pouvant contrarier le sommeil





## Facteurs environnementaux

Lumière naturelle en journée, luminothérapie dès le matin

Volets fermés pour dormir, pas de lumière projetée

Pas d'écran dans la chambre, pas de télévision

Qualité de la literie

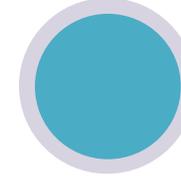
Le lit ne sert que pour dormir ou s'aimer

Baisser les niveaux sonores avant de se coucher

Baisser la température de la chambre et la température corporelle

Pièce aérée

Eviter les animaux dans la chambre



## Facteurs comportementaux

Se dépenser en journée, besoin physiologique = 60 mn cumulées/j

Eviter le sport le soir après 19h

Ne pas dîner trop tard : ni trop, ni trop peu...

Eviter les excitants après 16h : caféine, alcool, cola, vit C, tabac...

Activités peu stimulantes pour le cerveau avant de dormir : éteindre tous les écrans 1h avant de dormir

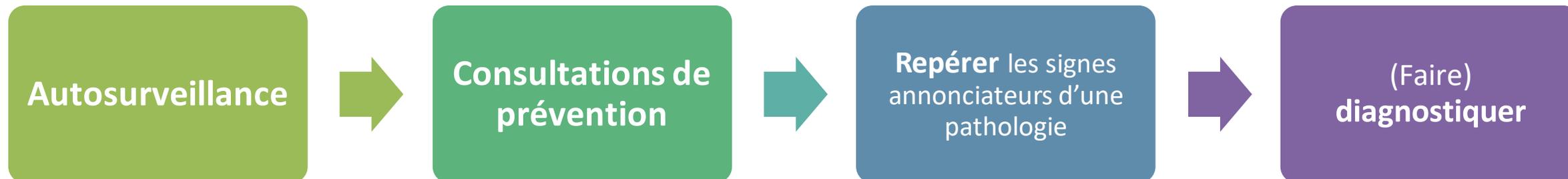
Lumière forte et activité dynamique (étirements) dès le lever

Eviter d'entretenir une anxiété autour du sommeil

Savoir se relaxer, et visualiser des souvenirs agréables

Horaires réguliers (!...) Si sieste : courte, et en début d'après-midi

**Pas de médicament pour dormir**



## Traitement adapté :

- à bon escient
- progressif et ajusté
- à la dose minimale efficace
- le temps nécessaire

**Éviter les médicaments inutiles**  
**Éviter l'automédication**

**➔ Plus de 5 médicaments : Parlez en à votre médecin ou votre pharmacien**



## « Integrated Care for Older People »

*Soins intégrés de la personne âgée* → « I cope : Je fais face »

Programme qui permet d'évaluer les 6 principales capacités fonctionnelles du corps pour anticiper le vieillissement et les problèmes de santé

Personnes  
autonomes âgées  
de 60 ans et plus



Mémoire



Mobilité



Nutrition



Vision



Audition



Santé mentale



# — Comment allez-vous ?



## En Centre-Val de Loire Le programme **ICOPE**, comment ça marche ?

1

Un professionnel (médecin, infirmier, pharmacien...) évalue, avec vous, les 6 fonctions principales de votre corps : mobilité, mémoire, nutrition, moral, vue, audition. Il transmet les résultats à votre médecin traitant habituel.



2

Si vous n'avez aucun problème, le professionnel vous donnera des conseils pour rester en bonne santé et vous invitera à faire évaluer les fonctions principales, tous les 6 mois.



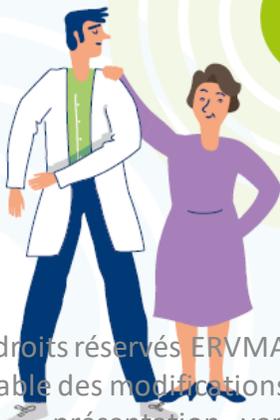
3

Si un problème est repéré, votre médecin traitant vous proposera une évaluation plus approfondie.



5

Vous serez accompagné, ainsi que vos proches, par les professionnels du département.



4

Votre médecin traitant avec vous et en lien avec les professionnels de santé du territoire mettra en place un plan de soins adapté à vos besoins.



Tous droits réservés ERVMA CVdL - l'auteur n'est pas responsable des modifications qui seraient apportées à la présentation - version mars 2025

# Comment allez-vous ?



## ICOPE En Centre-Val de Loire



VOUS POUVEZ AUSSI  
RÉALISER LE TEST EN AUTONOMIE  
SUR LE SITE [ICOPE-ET-MOI.FR](https://icope-et-moi.fr)  
OU EN FLASHANT LE QR CODE :



### Bienvenue sur l'application

ICOPE et Moi

J'ai déjà un compte

Je me connecte

Je n'ai pas encore de compte

Je crée un compte



## Comment allez-vous ?

# Vieillir en Santé avec ICOPE

Testez vos fonctions principales en moins de 10 minutes  
avec des professionnels de santé  
A partir de 60 ans – Gratuit

**MARDI 24 JUN 2025**

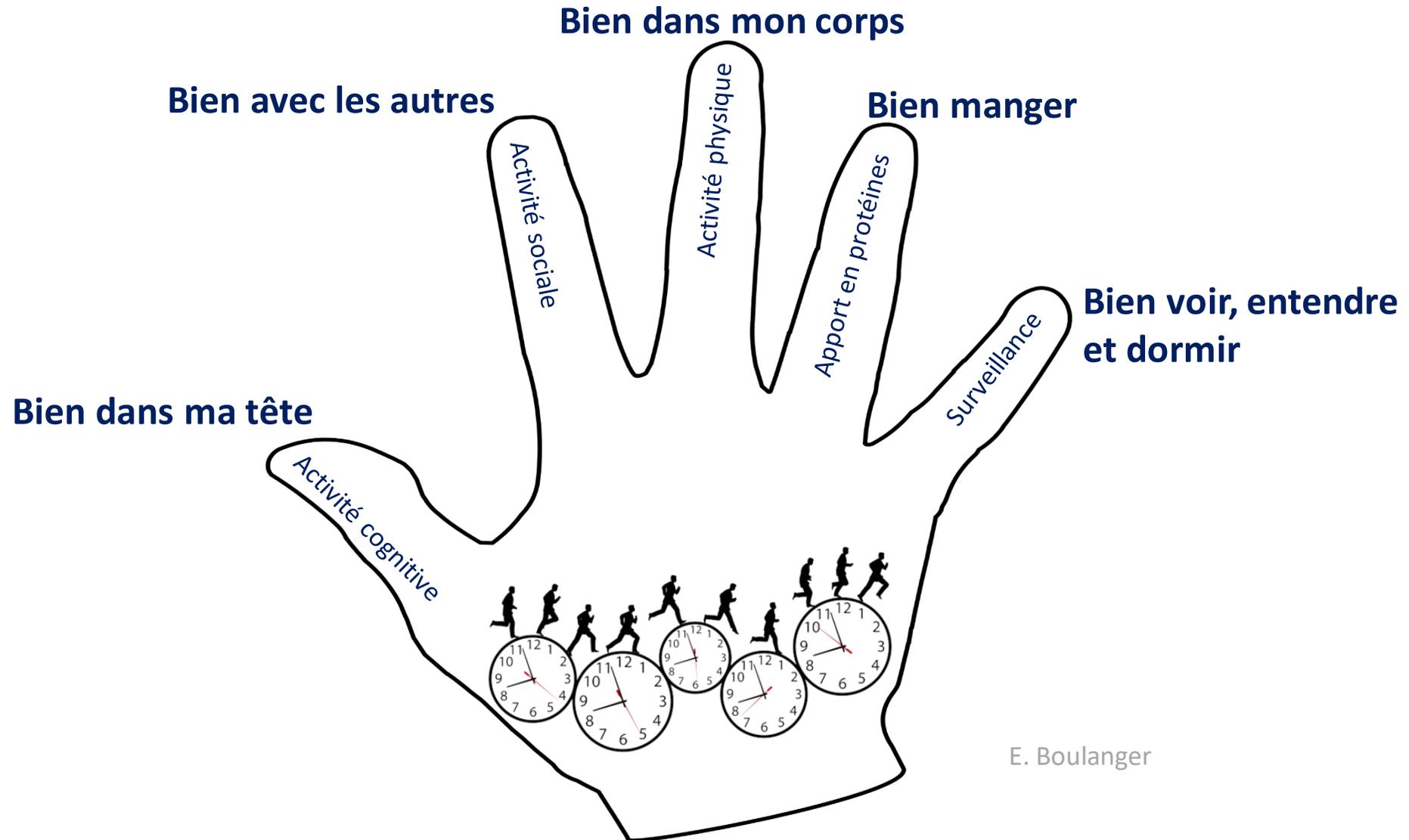
sur rendez-vous entre 9h00 et 16h30

**Résidence DOMITYS Le Parc Belmont**  
89 rue Groison, 37100 TOURS

Inscriptions auprès de la Résidence DOMITYS Le Parc Belmont  
leparcbelmont@domitys.fr ou 02.47.46.65.65



# Les 5 biens du vieillissement actif



# Pour aller plus loin



- [Pourbienvieillir.fr](https://pourbienvieillir.fr)
- [happyvisio.com](https://happyvisio.com) – Code Partenaire « ICOPECVL »
- [guide\\_connaissance\\_ap\\_sedentarite\\_vf.pdf \(has-sante.fr\)](https://has-sante.fr/guide_connaissance_ap_sedentarite_vf.pdf)
- [Bande dessinée - Bien bouger – pour prendre soin de ma santé \(santebd.org\)](https://santebd.org/Bande_dessinee_-_Bien_bouger_-_pour_prendre_soin_de_ma_sant%C3%A9)
- [Lignes directrices de l’OMS sur l’activité physique et la sédentarité : 9789240014862-fre.pdf \(who.int\)](https://who.int/publications/m/item/9789240014862-fre)
- Site ameli.fr :
  - [Exercice physique recommandé au quotidien et lutte contre la sédentarité | ameli.fr | Assuré](https://ameli.fr/assure/exercice-physique-recommande-au-quotidien-et-lutte-contre-la-sedentarite)
  - [Mieux marcher pour prévenir les chutes](https://ameli.fr/assure/mieux-marcher-pour-prevenir-les-chutes)
- [Manger Bouger](https://mangerbouger.fr)
- [Brochure\\_50\\_petites\\_astuces.pdf \(mangerbouger.fr\)](https://mangerbouger.fr/brochure-50-petites-astuces.pdf)
- [5 idées reçues sur l’alimentation des seniors | INRAE](https://inrae.fr/actualites/5-idees-reces-sur-l-alimentation-des-seniors)
- [Comment bien dormir après 60 ans ? | CNRACL \(retraites.fr\)](https://retraites.fr/actualites/comment-bien-dormir-apres-60-ans)
- [Le sommeil des personnes âgées - Réseau Morphée \(reseau-morphee.fr\)](https://reseau-morphee.fr)
- [Plan antichute en Centre-Val de Loire](#)

# Merci de votre attention

## Nous contacter :



contact@ervma.fr

icope@chu-tours.fr



02.47.47.74.30

## Nous suivre sur les réseaux sociaux :



@ERVMAcvdl



ERVMA Centre-Val de Loire



ERVMA\_regCVdL

**ERVMA**  
Équipe Régionale Vieillesse  
& Maintien de l'Autonomie • Centre-Val de Loire