



La deuxième partie de la retraite évolue vers un temps plus calme, plus casanier, avec des problèmes de santé plus fréquents et peut-être aussi les premiers besoins d'argent pour financer une aide à domicile ou des aides techniques permettant de rester chez soi. Les contrats de retraite supplémentaire et l'assurance dépendance que l'on aura préalablement pris le soin de souscrire prennent là tout leur sens. On commence à perdre ses proches et ses amis, le temps « s'allonge ». Il faut entretenir le lien social et rester mobile pour éviter l'isolement, garder le moral et adapter son activité physique pour prévenir la fragilité.

## ACTIVITÉ, MOBILITÉ, AUDITION, SOMMEIL... SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

### Restez actif

Plus l'espérance de vie augmente et plus le taux d'activité diminue. Ce constat très français nous place à la queue de tous les pays européens sur le critère d'espérance de vie en bonne santé et en activité. Notre rapport au travail influe fortement sur cet indicateur, avec, par exemple, un taux d'emploi à plus de 65 ans de 1,5 %, contre 11 % en Suède.

Grâce à la stimulation intellectuelle et physique qu'elle entraîne, et en prédisposant à l'optimisme et à l'estime de soi, l'activité professionnelle est pourtant un puissant garant de l'autonomie.

Si vous vous sentez moyennement concerné par le fait de travailler plus longtemps, vous serez rassuré d'apprendre que l'activité bénévole associative a les mêmes effets bénéfiques.

### Gardez le moral

Les plus de 75 ans représentent moins de 10 % de la population, mais 20 % des **suicides** aboutis. Lutter contre la fragilité, à laquelle on s'expose en vieillissant, c'est aussi essayer de ne pas tomber dans la dépression.

### Adaptez votre activité physique à votre degré de fragilité

État physiologique de vulnérabilité, la fragilité peut devenir dépendance lorsque survient un stress (infection, chute, fracture, deuil...). Elle se manifeste par une faiblesse musculaire, mais aussi par une perte de poids involontaire, un sentiment d'épuisement, un ralentissement de la vitesse de marche et une sédentarité. Un individu est qualifié de "préfragile" s'il présente trois ou plus de ces critères et de "préfragiles" en présence d'un ou deux critères. En France, les sujets

préfragiles représenteraient environ 30 % de la population de 65 ans et plus, les fragiles 10 %.

Les personnes dépendantes, présentant une incapacité à réaliser les actes de la vie quotidienne, sont évaluées à 10 %.

Pour tenir compte de ces estimations, à partir de 75 ans, les programmes de prévention insistent sur la rééducation à la marche et à l'équilibre, l'entraînement physique prolongé, la lutte contre la dénutrition, ou encore les activités intellectuellement stimulantes et intégratrices.

### Gardez l'équilibre

La sédentarité renforce les effets de la vieillesse sur le corps, qui perd en force musculaire, en souplesse et en équilibre. Le risque de chute devient alors important et, avec lui, le risque de fracture. De nombreuses structures organisent des **ateliers "équilibre"**, comme la **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique**, volontaire avec son programme "Équilibre, où en êtes-vous?".

### Entretenez votre audition

Moins bien entendre, c'est se couper du monde qui nous entoure, s'isoler, se replier sur soi en renonçant à participer à la vie sociale. Consultez un ORL pour évaluer votre audition et pour envisager, si nécessaire, le port d'une **aide auditive**. Et n'oubliez pas que, depuis 2021, le dispositif **100 % Santé** propose le reste à charge zéro pour les prothèses auditives.

### Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire

À tout âge, les infections dentaires peuvent avoir un impact néfaste sur l'organisme. De plus, en vieillissant, des lésions indolores peuvent survenir de façon insidieuse.

Pour préserver votre capital dentition, limitez le sucre et faites un examen complet de la bouche (dents, gencives, muqueuses, prothèses) une fois par an auprès de votre dentiste.

## Surveillez les maladies votre âge

Outre les classiques maladies cardiovasculaires, l'âge favorise l'apparition de deux types de maladies :

- l'ostéoporose, ou déminéralisation osseuse, détectable par une ostrodensimétrie,
- les maladies oculaires – glaucome, décollement de la rétine, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et cataracte –, détectables par un examen du champ visuel et du fond d'œil.

Pour limiter le risque d'apparition de ces maladies, conservez une activité physique régulière, protégez vos yeux du soleil et consultez régulièrement un ophtalmologiste.

## Prenez bien vos médicaments

Environ 10 % des hospitalisations de personnes de 70 ans et plus sont dues à des erreurs dans la prise de leurs médicaments. Bien prendre ses médicaments, c'est respecter les doses prescrites, pour éviter la surmédication, et les horaires de prise. C'est être attentif aux interactions entre médicaments et aux effets secondaires. C'est aussi limiter l'automédication.

## Gardez le sommeil

L'insomnie touche 40 % des plus de 75 ans. Si vous en souffrez, ne traitez pas cette affection à la légère et consultez votre médecin. Car, outre qu'elle agit sur le bien-être, le moral et la mémoire, elle peut

aussi être le révélateur de problèmes de santé graves : hypertension, dépression, troubles hormonaux...

## Restez mobile en toute sécurité

Selon les enquêtes nationales sur la mobilité des personnes, les Français de 75 ans et plus utilisent de plus en plus leur voiture, tandis que la marche et les transports en commun reculent. Dans le même temps, la proportion de blessures graves et de décès est plus forte chez les seniors en cas d'accident, du fait de leur plus grande fragilité. Chez les 75 ans et plus, particulièrement, le taux de décès rapporté à leur population est largement supérieur à la moyenne (56 tués par million d'habitants contre 29).

Pour vous déplacer en toute sécurité, participez aux ateliers que la **Prévention routière** organise près de chez vous pour tester vos sens, vos réflexes et votre connaissance du code de la route.

Et si vous ne pouvez (ou ne voulez) plus conduire, faites appel au service **Sortir +** mis en place par l'Agirc-Arrco : un chèque Cesu finance une prestation d'accompagnement pour une sortie (courses, coiffeur, loisirs...).

## Découvrez les aides techniques qui peuvent vous simplifier la vie

Si vous commencez à perdre votre autonomie, et quel que soit votre degré de fragilité ou de dépendance, sachez que de nombreuses **aides techniques** peuvent vous aider dans la vie de tous les jours, comme l'explique ci-dessous notre expert AMPHITÉA, Jean-Luc Marcelin. •



### Parole d'expert

*Correspondant régional d'AMPHITÉA en Rhône-Alpes, Jean-Luc Marcelin est président de CREE (Centre de Réalisations en Ergothérapie et en Ergonomie) et co-fondateur du syndicat UFAT (Union des Fabricants d'Aides Techniques).*

## « L'équipement d'une personne dépendante peut vite coûter cher. »

**AMPHITÉA magazine :** Comment définir les aides techniques ?

**Jean-Luc Marcelin :** Il s'agit d'objets, de dispositifs, d'équipements qui aident les personnes en situation de handicap et/ou de dépendance à mener la vie la plus normale possible, dans un environnement sécurisé. Ils concernent plusieurs domaines : le positionnement et la mobilité, la vie en collectivité et la rééducation, l'aménagement des logements, le contrôle de l'environnement, ou encore l'aide à l'intégration sensorielle, l'hygiène et la sécurité.

**A. M. :** Ces aides sont-elles prises en charge par la Sécurité sociale ?

**J.-L. M. :** Non, loin de là ! On a confié à la Sécurité sociale et aux mutuelles la prise en charge financière des aides techniques. Mais la liste des aides remboursées est très limitée si l'on compare à l'offre d'aides techniques en 2023.

**A. M. :** C'est donc sur les particuliers que repose largement l'effort de s'équiper ?

**J.-L. M. :** Oui, vous allez peut-être avoir besoin d'équiper votre logement avec des barres d'appui, un siège de douche, un lavabo, un évier ou des toilettes réglables en hauteur, ou encore une baignoire avec porte... Votre médecin va peut-être aussi vous recommander une aide au déplace-

ment assis ou debout. Vous allez constater qu'une aide au repas robotisée vous simplifierait la vie. Dans tous ces cas de figure, vous ne bénéficierez d'aucune prise en charge par la Sécurité sociale. Il ne vous reste alors qu'à utiliser tout ou partie de votre APA, si vous y avez droit.

**A. M. :** On a intérêt à souscrire une assurance autonomie ?

**J.-L. M. :** Oui, l'équipement d'une personne dépendante en aides techniques peut vite coûter cher. Bénéficier d'une rente mensuelle que l'on peut utiliser à sa guise dans le cadre d'une assurance dépendance est utile !

\* Voir tableau "Combien ça coûte de bien vieillir à domicile ?" page 18.

Retrouvez l'interview vidéo sur notre site [www.amphitea.com](http://www.amphitea.com)