

# Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



\* **Activité physique**

\* **Lien social**

\* **Alimentation/hydratation**

\* **Glissades**



## Le saviez-vous ?

17% des chutes se produisent en zones de transports dont plus de 50% dans la rue et près de 40% sur le trottoir.

## Les bons conseils de Jean quand vous sortez :

On peut se faire très mal en tombant et les risques de chute dans la rue sont présents toute l'année quelle que soit la saison : verglas, tempêtes etc... Pour limiter les risques :

- **Renseignez-vous sur les conditions climatiques** avant de sortir afin d'opter pour une paire de chaussures adaptées à la météo
- **Restez concentré sur le chemin en évitant d'utiliser votre appareil mobile** (sms, vidéos, conversations téléphoniques...) et observez bien autour de vous (poteaux, trous sur la chaussée) même si vous discutez avec un ami

## L'importance d'une bonne hygiène de vie :

**Quel que soit l'âge, l'alimentation et l'activité physique jouent un rôle essentiel pour le bien-être et la santé.** Elles permettent d'améliorer la qualité de vie et, à plus long terme, de diminuer le risque de certaines pathologies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers... Sans oublier celles qui augmentent les risques de chute et de fractures telles que l'ostéoporose.



# Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

Elle correspond à une déminéralisation osseuse. Elle se manifeste plus précocement chez les femmes (avec la ménopause) mais aussi chez les hommes. Elle entraîne une fragilité osseuse et augmente les risques de chute et de fractures.



## Prévenir et lutter efficacement contre l'ostéoporose :

- **Ayez un apport suffisant en protéines** qui aident à préserver la solidité osseuse et la masse musculaire
- **Consommez des aliments riches en calcium** car ils favorisent la consolidation osseuse
- **Ayez un apport suffisant en vitamine D**, essentielle pour permettre au calcium de se fixer. Elle est apportée par l'action du soleil sur la peau mais aussi au travers de l'alimentation : poissons gras, jaune d'œuf et certaines huiles et laits enrichis en vitamine D
- **Pratiquez au moins 30 minutes par jour d'activité physique** dynamique pour ralentir la perte de densité osseuse (musculature, exercices d'équilibre et de souplesse...)
- **Ayez un apport suffisant en eau**, il ne faut pas attendre la sensation de soif qui a tendance à diminuer avec l'âge. Et n'hésitez pas à boire davantage en situations de fortes chaleurs, de maladie ou d'exercice physique

### LES CONSEILS DE JEAN

1

**Consommez de la viande, du poisson ou des œufs**  
1 à 2 fois par jour.

2

**Mangez 3 à 4 produits laitiers** par jour en alternant lait, laitages et fromages.

3

**Pratiquez une activité physique** au moins 30 minutes par jour.

4

**Buvez entre 1L et 1,5L d'eau** par jour.



## Pour aller plus loin

**Les relations humaines** sont essentielles pour rester en forme le plus longtemps possible et retarder la perte d'autonomie. Il est important de garder un **mode de vie actif** et de se sentir utile.

**La pratique d'un sport** à plusieurs maintient les relations sociales et permet de se motiver plus facilement. Si votre entourage ne partage pas votre envie, **renseignez-vous auprès de votre mairie** pour découvrir les différentes activités et structures qui proposent de faire une activité ou du sport en groupe près de chez vous.

**Au Crédit Agricole**, les assurés de plus de 50 ans peuvent bénéficier d'un avantage exclusif : en cas d'accident de la vie, **vous bénéficiez d'un versement de 50€ par jour** en cas d'hospitalisation/immobilisation de plus de 48h.



**Renseignez-vous auprès de votre conseiller.**