

Mon cahier

Ma retraite, ma nouvelle vie !



malakoff médéric



Mon cahier

Ma retraite, ma nouvelle vie !

PETIT AVANT-PROPOS



La retraite est là. Pendant des années, vous vous êtes peut-être pris à rêver au temps libre que vous procurera la retraite, à tous les projets que vous pourrez enfin réaliser. **Qui n'a pas pensé à sa retraite ?**

Quelles sont les significations de ce mot ? Est-ce l'étymologie première du « retrait » ? Retraite militaire des armées qui quittent le combat ou retraite religieuse ? Est-ce le moment de se retirer du monde pour profiter d'un repos et de la solitude ?

Ou est-ce plutôt le re-traitement ? Ce qui évoque une nouvelle manière d'être.

Depuis les années 2000, les retraités incarnent une nouvelle génération. Ils voyagent, se cultivent, s'informent et s'engagent bénévolement. C'est l'émergence d'une génération pivot ou « prise en sandwich » qui doit gérer à la fois l'accompagnement de ses enfants et l'allongement de l'espérance de vie de ses parents.

L'homme n'a jamais autant bénéficié des progrès de la science en matière de santé. Les progrès des nouvelles technologies lui permettront-ils demain d'améliorer encore son espérance de vie en bonne santé et de conserver plus longtemps ses capacités cognitives ?

Ce cahier est à la fois un apport d'éléments culturels, et aussi un guide pour apprivoiser la retraite et la vivre harmonieusement. La retraite est reconnue comme une phase de la vie nécessitant l'acceptation de nombreux changements. Apprivoiser son âge peut permettre d'acquérir une vision plus sage, plus souple de sa vie en « re-traitement » ou en « retraite » selon ses aspirations, ses ambitions, ses rêves.

NOM :

PRÉNOM :



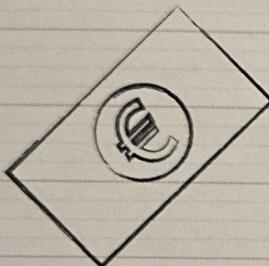
Introduction



« Si tu ne sais
pas où tu vas,
regarde d'où tu viens »



→ **Dès le 17^e siècle, le régime des invalides de la marine est destiné à compenser les effets d'une incapacité à travailler.**



Plus tard, en 1787, un édit royal de Louis XVI crée la première compagnie d'assurance vie. Cette prévoyance sociale se développe au profit des marins, pêcheurs, maçons, charpentiers et couvreurs.

La notion de « pension de retraite » remonte aussi à cette époque.

Le régime de retraite substitue un revenu de remplacement à un revenu d'activité. Militaires et fonctionnaires ont bénéficié d'une couverture de retraite généralisée près d'un siècle avant les salariés du privé ; l'objectif étant de susciter un intérêt pour le service de l'État.

→ **Au 19^e siècle, les caisses de retraite étaient toutes d'origine patronale, et s'adressaient aux classes populaires.**

La loi de 1910 de la III^e République institue les retraites ouvrières et paysannes reposant sur des cotisations obligatoires et le versement de rentes à partir de 60 ans (l'espérance de vie était alors de 48 ans).

→ **Entre 1930 et 1946, plusieurs lois posent les bases des assurances sociales.**

La technique de la répartition est adoptée. La retraite par répartition repose sur le financement par les actifs des pensions versées aux retraités.

Le régime de retraite des cadres, l'AGIRC est créé en 1947.

Puis, la création de l'ARRCO en 1961 pour les non cadres généralise les régimes complémentaires du secteur privé.

→ **De fréquentes réformes se sont succédées pour adapter les régimes obligatoires aux évolutions démographiques et économiques.**

Le dernier accord signé par les partenaires sociaux date du 30 octobre 2015. Il est destiné à assurer la pérennité de la retraite complémentaire en agissant à la fois sur le niveau des pensions, des cotisations et sur l'âge de départ à la retraite.

2

LA CHANCE D'ÊTRE UN SEXAGÉNAIRE AU 21^E SIÈCLE

AU 19^E SIÈCLE,
LES SEXAGÉNAIRES
ÉTAIENT
DES « SURVIVANTS »

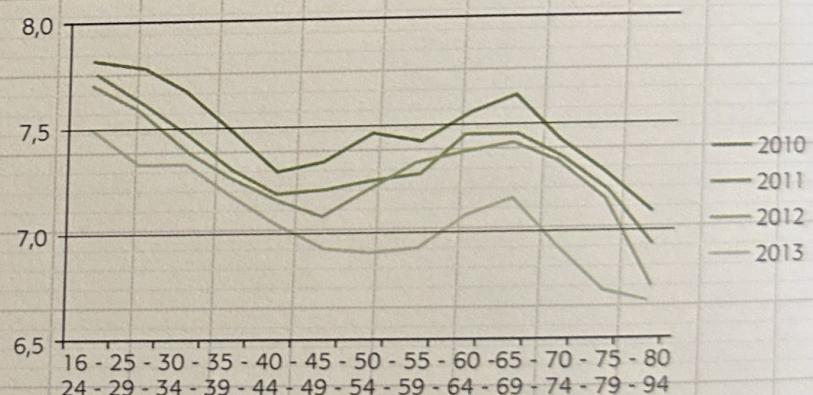
AU 20^E SIÈCLE,
LES SEXAGÉNAIRES
ÉTAIENT
DES « 3^E ÂGE »

AU 21^E SIÈCLE,
LES SEXAGÉNAIRES
SONT LES
« PAPY-BOOMERS »

Leur pension de retraite atteint en moyenne **73,3% de leur dernier revenu** mais globalement **leur pouvoir d'achat est identique** à celui des actifs du fait de charges financières moindres.

« LE SENTIMENT
DE SATISFACTION DANS
LA VIE » ATTEINT UN PIC
ENTRE 65 ET 70 ANS
(SOURCE 13ÈME RAPPORT
DU COR- DÉC 2015).

LE SENTIMENT DE SATISFACTION DANS LA VIE SELON L'ÂGE



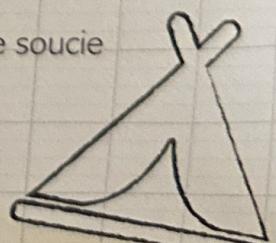
→ **Une nouvelle génération pionnière née à partir de 1947 qui explore de nouveaux territoires.**

Elle a bénéficié d'une amélioration du niveau de vie (habitat, alimentation, hygiène, loisirs et progrès de la médecine).

La génération 1968, celle de la libération des moeurs, et de la parité homme/femme, participe à l'évolution de la vie des couples (plus de divorces y compris après 60 ans, plus d'unions libres et de familles recomposées).

C'est une population qui hérite en étant déjà retraitée et qui se soucie de transmettre (donation/succession).

C'est une population qui voyage.



3

LA PREMIÈRE GÉNÉRATION PIVOT

→ Cette génération pivot...

...se trouve prise en sandwich, entre une génération plus âgée (pouvant être dépendante) et une génération plus jeune (en demande de services et de soutien financier).

D'où le devoir d'aider les proches en perte d'autonomie, notamment parents et beaux-parents, et les petits-enfants à garder.



**Vous aussi, vous prenez soin au quotidien d'un proche âgé ou malade ?
Le site des aidants vous apportera des éclairages : www.lesitedesaideants.fr**



→ Une génération visant 3 objectifs

Moi, je vis ma retraite en :

- gérant mon temps** (vivre une retraite axée sur les loisirs mais aussi être acteur de mes choix, de ma vie) ;
- étant utile** (aide entre les générations) ;
- donnant du sens à ma vie**, par un rôle croissant dans la société, association, ville et village (1 maire sur 2 est un retraité).

→ Les différentes formes de compréhension de l'âge d'un retraité

- **l'âge réel** = âge de l'état civil ;
- **l'âge social** = âge que les autres vous donnent ;
- **l'âge ressenti** = âge psychologique que l'on croit avoir.

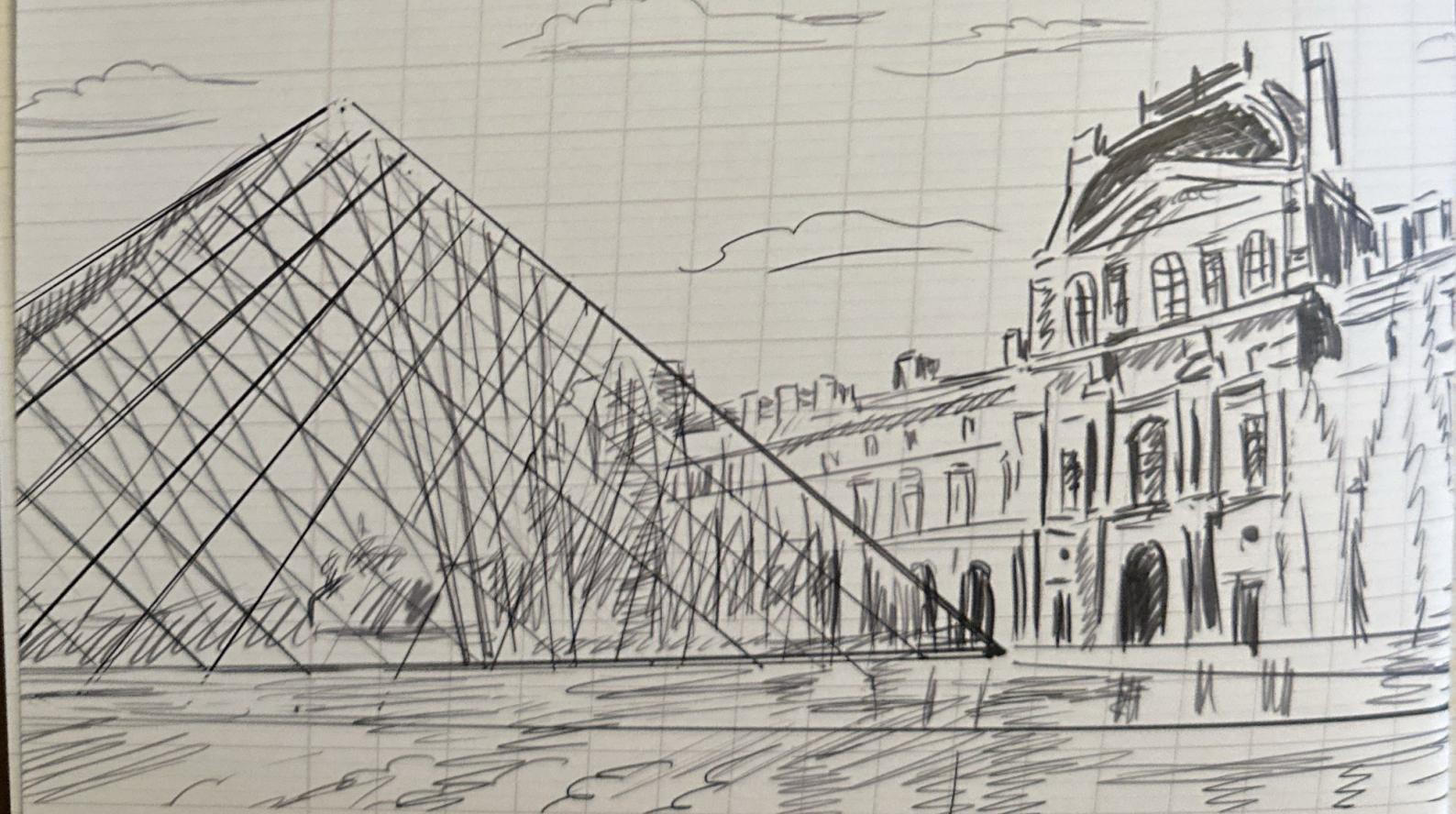
→ Les différents comportements d'un retraité face au temps

Le nostalgique (ressasse le temps), l'angoissé (gagne du temps), le dilettante (surveille le temps), l'altruiste (donne du temps), le gestionnaire (gère son temps).

ACTE 1

« MA RETRAITE EST MON LOUVRE
ET J'Y COMMANDE EN ROI »

LE PHILOSOPHE MARIÉ, ACTE 1, SCÈNE 1
PHILIPPE NÉRICIAULT DESTOUCHES - 1727



1

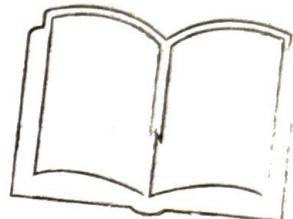
ÊTRE ACTEUR DE MA RETRAITE

MON RÔLE ET SES DIFFÉRENTES FACETTES

« L'ART DE VIVRE CONSISTE EN UN SUBTIL MÉLANGE
ENTRE LÂCHER PRISE ET TENIR BON »

HENRI LEWIS

Les exemples d'activités qui rempliront mon agenda :



→ Activités à la maison :

lecture, jardinage, travaux manuels, bricolage, cuisine.



→ Activités de loisirs, de détente et de culture :

sport, bien-être, voyages ou services du quotidien.

Le Cercle propose gratuitement aux clients Malakoff Médéric l'accès à des offres négociées auprès de 70 partenaires.

- Pour plus d'informations : www.lecercle.malakoffmederic.com.

→ Activités intellectuelles et artistiques :

club de lecture, jeux de carte et de société, atelier d'écriture ou de peinture, études à l'université, conférences, cercle de réflexions, voyages.

→ Activités spirituelles :

méditation et marches, retraites.

→ Activités culturelles et de divertissement

à pratiquer seul ou en groupe.

L'Après, association du groupe Malakoff Médéric, a pour objet d'enrichir le réseau social de ses 50 000 membres.

- Pour plus d'informations : www.association-apres.fr

« ON COMMENCE À VIEILLIR
QUAND ON A FINI D'APPRENDRE »

PROVERBE JAPONAIS

→ **Activités physiques et sportives** pour faire travailler son corps et son cerveau.

- Pour plus d'informations : www.ffrs-retraite-sportive.org

→ **Activités bénévoles** dans des domaines variés : social, économique, soutien scolaire, environnement, patrimoine, tourisme.

Malakoff Médéric est partenaire de l'association les petits frères des Pauvres pour promouvoir le bénévolat auprès de personnes âgées isolées

- Pour plus d'informations : www.petitsfreresdespauvres.fr



**Focus sur les 42 Relais Amicaux Malakoff Médéric.
Ils organisent des activités de loisirs et de bénévolat social et économique partout en France.**

- Pour plus d'informations :
www.relaismalakoffmederic.com



MES ACTIVITÉS



Activités à la maison :

Activités de loisirs, de détente et de culture :

Activités intellectuelles et artistiques :

Activités spirituelles :

Activités culturelles et de divertissement :

Activités physiques et sportives :

Activités bénévoles :

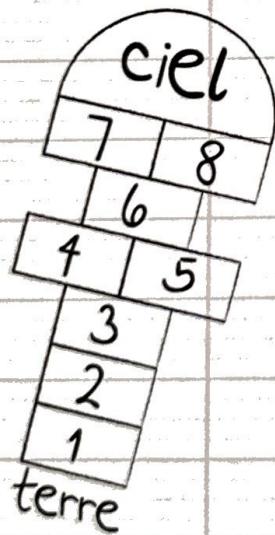
ACTEUR QUEL QUE SOIT MON ÂGE

La génération née après-guerre a eu largement accès aux études, a choisi librement son conjoint, a bâti sa famille et a organisé les temps forts de sa vie. Cette génération s'est affranchie. C'est une génération pionnière qui a exploré les champs du libre arbitre et du lâcher prise.

Quel que soit l'âge, nous sommes des citoyens avec des droits dont celui de décider pour soi, et aussi de choisir son mode de vie, son réseau amical et associatif ou d'assumer son souhait de solitude.



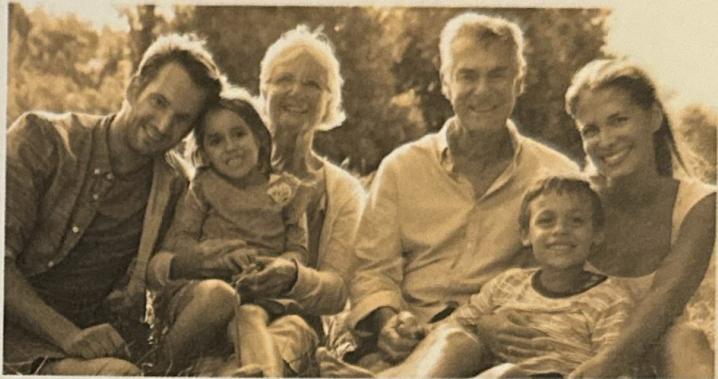
Et moi... voici ce que j'en pense



2

«RIEN N'EST ÉTERNEL,
SAUF PEUT-ÊTRE LE SOUVENIR
QU'ON LAISSE» SACHA GUITRY

« UN VIEILLARD QUI MEURT,
C'EST UNE BIBLIOTHÈQUE QUI BRÛLE » AMADOU HAMPATÉ BA



→ **Partager du temps avec mes enfants et petits-enfants**
pour raconter et me souvenir de moments vécus.

→ **Instaurer le dialogue dans un effort commun
de recherche de la vérité :**

nous avons davantage de connaissances et d'acquis. Nous pouvons amener avec intelligence les générations plus jeunes sur des chemins propices aux échanges, sur différents sujets.

→ **Bâtir la mémoire de la famille pour ancrer les générations :**
écrire mon histoire et l'histoire de mes parents, afin de laisser un témoignage à mes descendants. Des associations et entreprises éditoriales peuvent aider à la réalisation et des sites proposent des services d'écriture, de création d'album ou de film.

→ **Informier mes enfants de l'existence des sépultures familiales**
(localisation, propriété, entretien...).



Les adresses de mes ancêtres

- _____
- _____
- _____

ACTE 2

« QUI VEUT ALLER LOIN MÉNAGE
SA MONTURE »



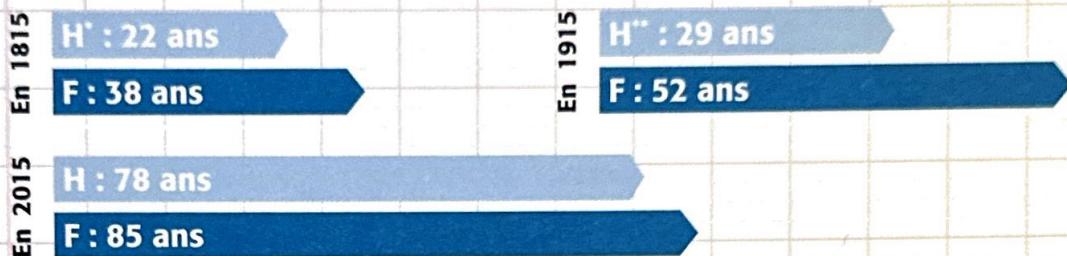
1

« ...Ô VIEILLESSE ENNEMIE... »

LE CID DE CORNEILLE

AU BONHEUR DES « VIEUX »

→ Evolution de l'espérance de vie



Source : Institut National d'Etudes Démographiques (INED) « Évolution de l'espérance de vie à la naissance en France depuis 1740 » - 2006
* Guerres Napoléoniennes
** Guerre de 1914-1918

« Quand tu te réveilles
à 60 ans sans avoir mal nulle
part, c'est que tu es mort »
Woody Allen

« Vieillir est encore le seul
moyen qu'on ait trouvé de vivre
longtemps »
Sainte-Beuve

MIROIR, MON BEAU MIROIR

En 2030, 30% des Français auront plus de 60 ans.

La vieillesse est un temps de la vie que chacun doit accepter en évitant le jeunisme : parler jeune, penser jeune, agir jeune, faire jeune.

- Je suis fier(e) de moi ;
- Je me regarde positivement ;
- Je pense à tout ce que j'ai réalisé et ce que je vais encore faire.

« Faites comme moi, épousez
un archéologue. C'est le seul homme
qui vous regardera avec de plus en plus d'intérêt
à mesure que passeront les années. »
Agatha Christie

LE RESPECT ET L'ÉCOUTE DE MON CORPS

1. PIANO SUR LE SEL, FORTISSIMO SUR L'EAU

→ De l'eau à volonté

Notre corps n'est pas capable de stocker l'eau.

Avec l'âge, la sensation de soif peut diminuer et pourtant les besoins restent les mêmes. Il est donc important de continuer à boire environ 1,5 litre d'eau par jour (thé, café, tisane, eau...).

→ Du sel avec modération

Le sel est un exhausteur de goût. Les années passant peuvent altérer le goût. L'apport de sel devient alors un réflexe qui est pourtant à modérer.

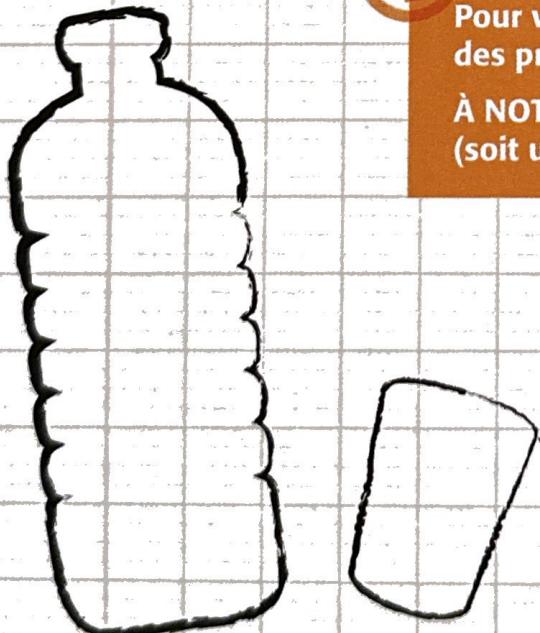
L'Organisation Mondiale de la Santé et la Société européenne d'hypertension recommandent **une limitation de la consommation de sel à 5 g par jour**.

S'il est consommé avec excès, le sel peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.



**Pour vous aider à déchiffrer les étiquettes
des produits de consommation :**

**À NOTER : 400 mg de sodium (x 2,5) = 1 g de sel
(soit une pincée de sel)**





2. LES « TONTONS DORMEURS »

Les besoins en sommeil varient selon les personnes, leur âge, leurs activités physiques et leurs modes de vie. Avec l'avancée en âge, la durée de sommeil varie peu. En revanche, sa qualité et son rythme se modifient.

→ De multiples facteurs sont mis en cause :

maladies, médicaments, modification du rythme de vie et perte des repères sociaux.

→ À tout âge les règles sont les mêmes pour un sommeil réparateur :

- privilégier un temps sans écran ni télévision avant de trouver le sommeil ;
- créer de l'obscurité ou de la pénombre ;
- s'endormir dans une pièce qui a été aérée dans la journée ;
- s'endormir à des heures régulières (horloge du sommeil) ;
- éviter de dormir dans la journée (sauf sieste de 20 min après le déjeuner) ;
- éviter de trop boire et manger le soir ;
- veiller à la qualité de la literie ;
- rester au lit uniquement pendant les heures de sommeil ;

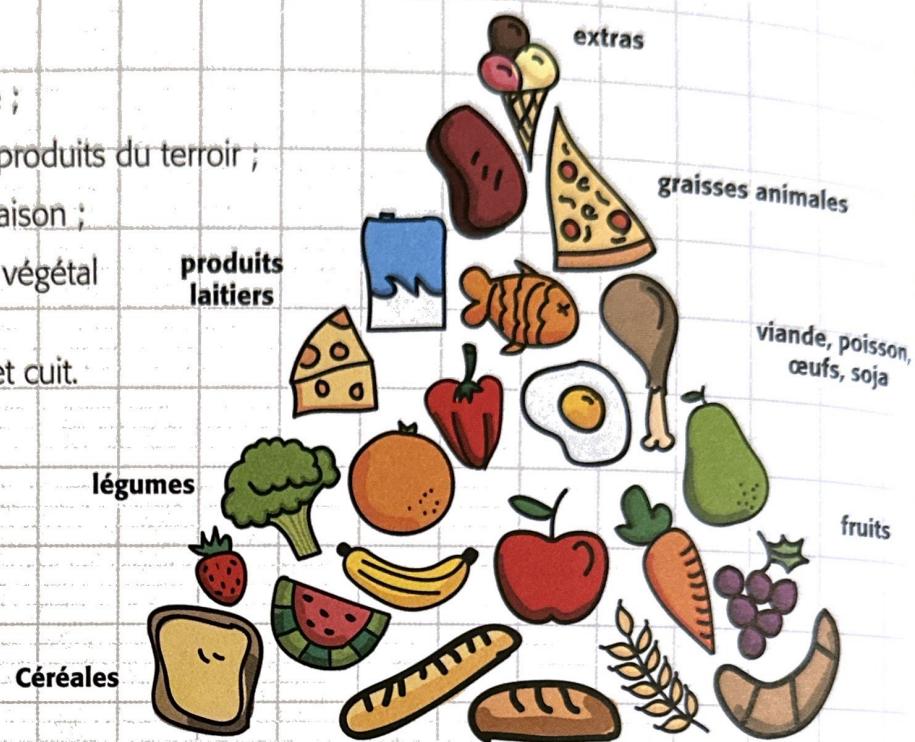
→ Et aussi privilégier quotidiennement une exposition à la lumière du jour et quelques activités physiques et sociales.

3. « IL FAUT MANGER POUR VIVRE ET NON PAS VIVRE POUR MANGER » - MOLIÈRE - L'AVARE

→ Les apports alimentaires doivent être suffisants et diversifiés.

→ 5 règles :

- Manger varié ;
- Manger des produits du terroir ;
- Manger de saison ;
- Manger plus végétal qu'animal ;
- Manger cru et cuit.



Les besoins changent avec les années. Le rendement du métabolisme est moins bon et, à activité physique égale, il peut s'avérer nécessaire d'augmenter la ration calorique pour maintenir le poids.



Une surveillance mensuelle du poids est recommandée.

Il faut veiller à varier notre alimentation ; chaque nutriment apportant des éléments essentiels.

Il n'y pas d'aliment idéal mais tous concourent au maintien en bonne santé.



Mes petites manies à corriger :

- _____
- _____
- _____

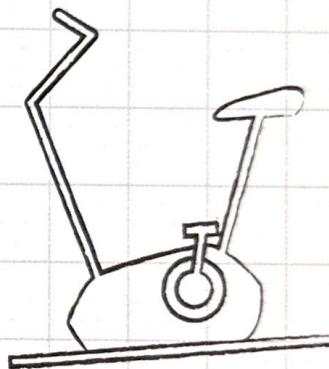
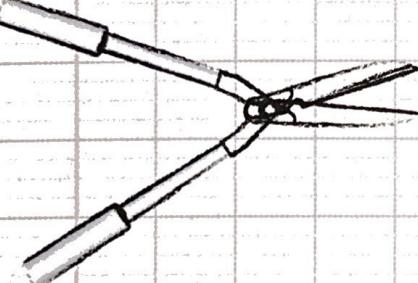
4. BOUGE, BOUGEONS, BOUGEZ

Un physiologiste suédois (P-O Åstrand), disait de la sédentarité :

« QUICONQUE SONGE À VIVRE UNE VIE INACTIVE
DEVRAIT PASSER UN EXAMEN PHYSIQUE POUR
VOIR SI SON CORPS PEUT LE SUPPORTER »

→ Les choix d'activités

- les activités de la vie quotidienne entraînent une dépense physique (montée d'escaliers, ménage, courses, jardinage...) ;
- les activités physiques de loisirs (vélo, marche, natation...).



→ Le rythme idéal

Il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'**au moins 30 minutes de marche rapide** chaque jour.

Si besoin, ces 30 minutes peuvent être fractionnées.



Dans le cadre d'une activité sportive, il est primordial de s'échauffer avant tout effort physique, de ne pas forcer et de s'arrêter à la moindre douleur corporelle, surtout thoracique.

De même, il est important de s'étirer après l'effort, tout comme de s'hydrater régulièrement (boire quelques gorgées d'eau toutes les demi-heures).

5. COMME LA CASTAFIORE INSPIREZ ... EXPIREZ ET RECOMMENCEZ

→ La question à se poser :
est-ce que je respire assez profondément ?

- Respirer **détoxifie le corps** (70 % des toxines peuvent être éliminées) ;
- Respirer **augmente l'oxygène dans le sang** ;
- Respirer **aide à gérer les émotions**, le stress et l'anxiété ;
- Respirer **améliore la posture** ;
- Respirer **renforce le système immunitaire** ;
- Respirer **améliore la concentration** ;
- Respirer **améliore le sommeil** ;
- Respirer **améliore la digestion** ;
- Respirer **augmente la vitalité**.

EN RESPIRATION PROFONDE,
ON RESPIRE PAR LE NEZ.

→ Voici les étapes à suivre :

- **debout ou assis confortablement** ;
- **allonger la colonne vertébrale** ;
- rouler les **épaules vers l'arrière** et **ouvrir la cage thoracique** ;
- placer la **main droite sur le ventre** (sur le nombril) et la **main gauche sur le cœur** ;
- **inspirer généreusement** en gonflant le ventre (compter jusqu'à 5) ;
- **maintenir l'inspiration** (compter jusqu'à 2) ;
- **expirer lentement** (compter jusqu'à 5) ;
- **répéter ce cycle 5 fois** (ou plus) ;

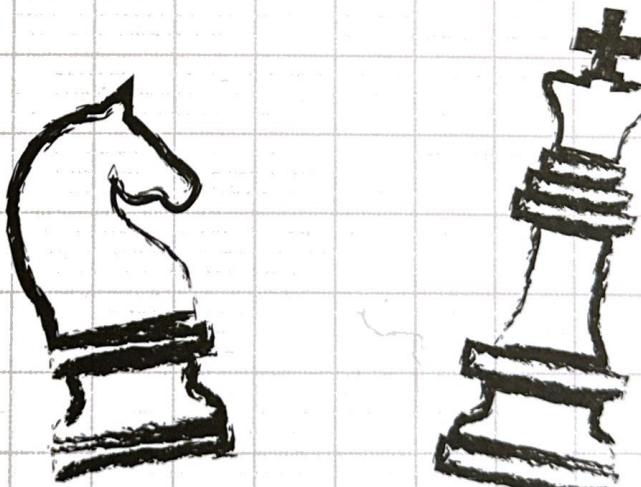


De nombreuses applications mobiles existent pour accompagner ces exercices de respiration.

6. « J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE, JE ME SOUVIENS PLUS TRÈS BIEN... » - CHANSON DE JEANNE MOREAU

→ Pour avoir une bonne mémoire :

- **conserver une alimentation variée et équilibrée ;**
- **pratiquer régulièrement une activité physique adaptée,** (oxygénation cérébrale et effet antidépresseur) ;
- **le sommeil est indispensable** : la période de rêve permet la consolidation de la mémoire ;
- **attention aux toxiques** (alcool, cannabis, certains médicaments...) qui peuvent perturber le bon fonctionnement de la mémoire ;
- **déetecter et traiter la dépression nerveuse,** à l'origine de troubles mnésiques ;
- **et aussi, penser à privilégier la curiosité et le plaisir** qui activent le fonctionnement de nos neurones et améliorent nos compétences cognitives : jeux de cartes, jeux sur ordinateur..., partage de ce qu'on vient de lire, d'entendre ou de voir avec son entourage.



ASTUCE !

Ne consultez la liste de vos courses que lorsque vous pensez avoir tout mis dans votre panier !



La majorité des institutions de retraite organisent des ateliers mémoire pour leurs retraités.

LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS ET DES VACCINS

1. MES MÉDICAMENTS

→ 10 conseils pour un bon usage du médicament

1

Je respecte la posologie et la prescription : le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre et l'horaire des prises, la durée du traitement.

2

À l'occasion de chaque consultation, **j'informe mon ou mes médecins** de tous les médicaments que je prends et je n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.

3

Je ne décide jamais moi-même d'interrompre, de suspendre ou d'espacer un traitement en cours.

4

Je signale à mon médecin **tout événement** pouvant influencer l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel...

5

Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine **d'effets indésirables**, j'avertis immédiatement mon médecin.

6

Je fais un bilan régulier, au moins tous les ans, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.

7

Je conserve mes médicaments dans leur **emballage d'origine**.

8

En cas de substitution par un générique, je fais clairement préciser par le pharmacien à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond ; **je le fais inscrire sur la boîte.**

9

Lorsque j'achète de moi-même un médicament sans ordonnance, **je demande conseil au pharmacien.**

10

Dans tous les cas, **je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé** - médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes - pour répondre à mes questions.

Source : « Le guide du bon usage du médicament » édité par le LEEM (2015)



ATTENTION

La prise de certains médicaments (hypnotiques ou tranquillisants) peut altérer l'aptitude à la conduite de véhicule.

→ Retrouvez les pictogrammes d'alerte sur la boîte d'emballage du médicament.



Soyez prudent
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Soyez très prudent
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



Attention, danger : ne pas conduire
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

2. MES VACCINS

Quels vaccins faire ?

- **Diphhtérie-Tétanos-Poliomyélite** : les rappels de l'adulte sont désormais recommandés à âges fixes soit 65 ans, 75 ans, 85 ans, etc.
- **Grippe** : le virus de la grippe se modifie tous les ans ; **la vaccination doit donc être annuelle**. Et même si la protection n'est « que » de 60 % environ, il faut se souvenir que le vaccin sauve des vies, est sans danger et protège notre entourage.
- **Pneumocoque** : la pneumonie à pneumocoque est l'une des premières causes de mortalité par maladie infectieuse. C'est une complication fréquente de la grippe.
Les experts recommandent cette vaccination à partir de 65 ans.
- **Coqueluche** : la coqueluche est une maladie grave qui peut être mortelle chez les enfants de moins de 6 mois qui ne sont pas encore vaccinés. La protection par le vaccin disparaît au bout d'une dizaine d'année environ. Pour protéger nos petits-enfants, il est donc conseillé d'effectuer un rappel aux adolescents et adultes qui sont à leur contact.
- **Zona** : le vaccin en prévention du zona (éruption cutanée très douloureuse) a pour but de réduire le risque de survenue de cette infection, la fréquence et l'intensité des douleurs (névralgies) qui apparaissent et persistent. Il est recommandé pour les personnes de 65 à 79 ans, et inscrit au calendrier vaccinal depuis le 30 mars 2016.



Dans tous les cas, en parler à son médecin traitant. Pour les voyages à l'étranger, consultez-le 2 à 3 mois avant le départ.



Mes vaccinations à faire :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



LA COMÉDIE DES SENS

1. LES TROUBLES DE LA VISION ET LA MALVOYANCE

→ **Comme le reste de l'organisme, l'œil vieillit.**

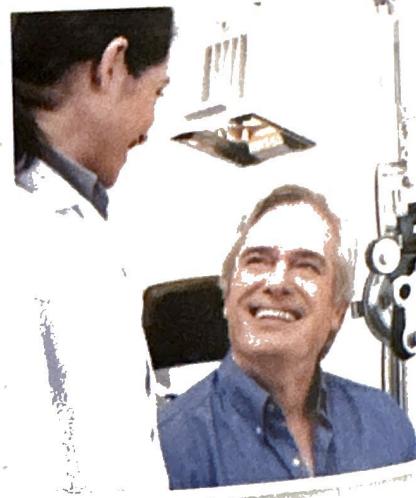
Après 50 ans, **une visite chez l'ophtalmologue une fois par an** est conseillée.

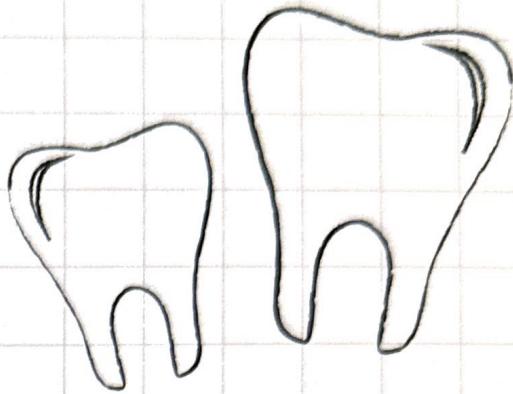
Si certains troubles de la vision sont aujourd'hui corrigables (presbytie, cataracte...), d'autres peuvent être à l'origine d'une baisse de la vision que le port de lunette ne peut compenser.

C'est ce qu'on appelle la malvoyance. Une personne est malvoyante lorsque son acuité visuelle du meilleur œil, après correction, est inférieure ou égale à 3/10^e, ou lorsque son champ visuel est altéré.

→ **Les maladies les plus fréquentes sont :**

- **Le glaucome** : il résulte d'une augmentation forte de la pression interne de l'œil qui détériore progressivement le nerf optique. Il se traduit par une altération de la vision périphérique.
- **La rétinopathie diabétique** : cette pathologie peut apparaître après plusieurs années de diabète et se traduit par une vision morcelée.
- **La DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge)** : elle affecte le centre de la rétine (la macula) et se traduit généralement par une perte de vision centrale ou des lignes droites déformées.





2. LES DENTS SONT PRÉCIEUSES, IL FAUT EN PRENDRE GRAND SOIN



→ Perdre ses dents en vieillissant n'est pas une fatalité.

Toute personne quel que soit son âge, doit absolument surveiller son hygiène bucco-dentaire. Celle-ci est primordiale pour maintenir ses dents saines et éviter leur chute.

Une **visite annuelle chez le dentiste** est indispensable.

→ Le cercle vertueux pour éviter les maladies parodontales :

- **hygiène bucco-dentaire ;**
- **bonnes habitudes alimentaires ;**
- **soins dentaires annuels.**

Ainsi, la capacité de bien se nourrir ne sera pas compromise, la santé générale sera maintenue et les relations avec les autres personnes favorisées.

Si vos dents s'abîment, se déchaussent ou vous font souffrir, il existe de nombreuses méthodes efficaces pour remplacer les dents perdues et conserver une bonne santé dentaire.



En cas de dent manquante, en parler au dentiste pour trouver la solution adéquate. Attendre ne pourra évidemment qu'augmenter les risques. Les trois solutions les plus fréquentes sont l'implant dentaire, le pont fixe et la prothèse partielle ou complète.

3. ALLÔ ALLÔ M'ENTENDEZ-VOUS ?

→ Le système auditif est aussi sujet au vieillissement

- **Diminution de la sensibilité à la fréquence et à la hauteur des sons :**

À 30 ans, un bruit est entendu à partir de 4 décibels.

À 65 ans, un bruit est entendu à partir de 40 décibels.

→ La presbyacousie correspond au vieillissement de l'oreille

- **La baisse d'audition s'installe insidieusement.**

Notre organisme met en place des stratégies de compensation : d'abord l'attention s'accroît et nous faisons appel à notre mémoire pour comprendre une situation donnée. Puis les sons commencent à être brouillés, la gêne apparaît surtout dans le bruit. On fait répéter de plus en plus, on augmente le son de la radio et de la télévision.

- **Puis, stade ultime, un isolement relationnel survient.**

On ne fait plus l'effort de faire répéter et on s'isole.

- **Il faut donc se faire dépister tôt :** un audiogramme est recommandé dès 50 ans.



À partir d'un certain niveau de baisse d'audition, il est important de s'équiper en audioprothèses. Si l'on attend trop, le cerveau n'entend plus les bruits de façon irréversible et les audioprothèses ne seront pas efficaces.

4. GARDER DU GOÛT POUR TOUT

→ Gustation & olfaction

- **Généralement, les personnes âgées aiment moins les saveurs amères** que les personnes jeunes.
- **La sensibilité olfactive diminue avec l'âge :** elle est maximale entre 20 et 40 ans. Elle diminue légèrement entre 40 et 70 ans, puis plus sensiblement au-delà.

LES CAPRICES DU CORPS

→ Dépistage & prévention

- **De 50 à 74 ans**, les femmes , sans symptômes apparents ni histoire familiale bénéficient tous les 2 ans d'une mammographie de dépistage gratuite ;
- à toutes les femmes âgées **de 25 à 65 ans**, il est recommandé de réaliser un frottis tous les 3 ans pour dépister les risques de cancer du col de l'utérus ;
- **à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans**, vous êtes concerné par le dépistage du cancer colorectal. Avez-vous déjà fait ou renouvelé ce test de dépistage dans les 2 dernières années ?

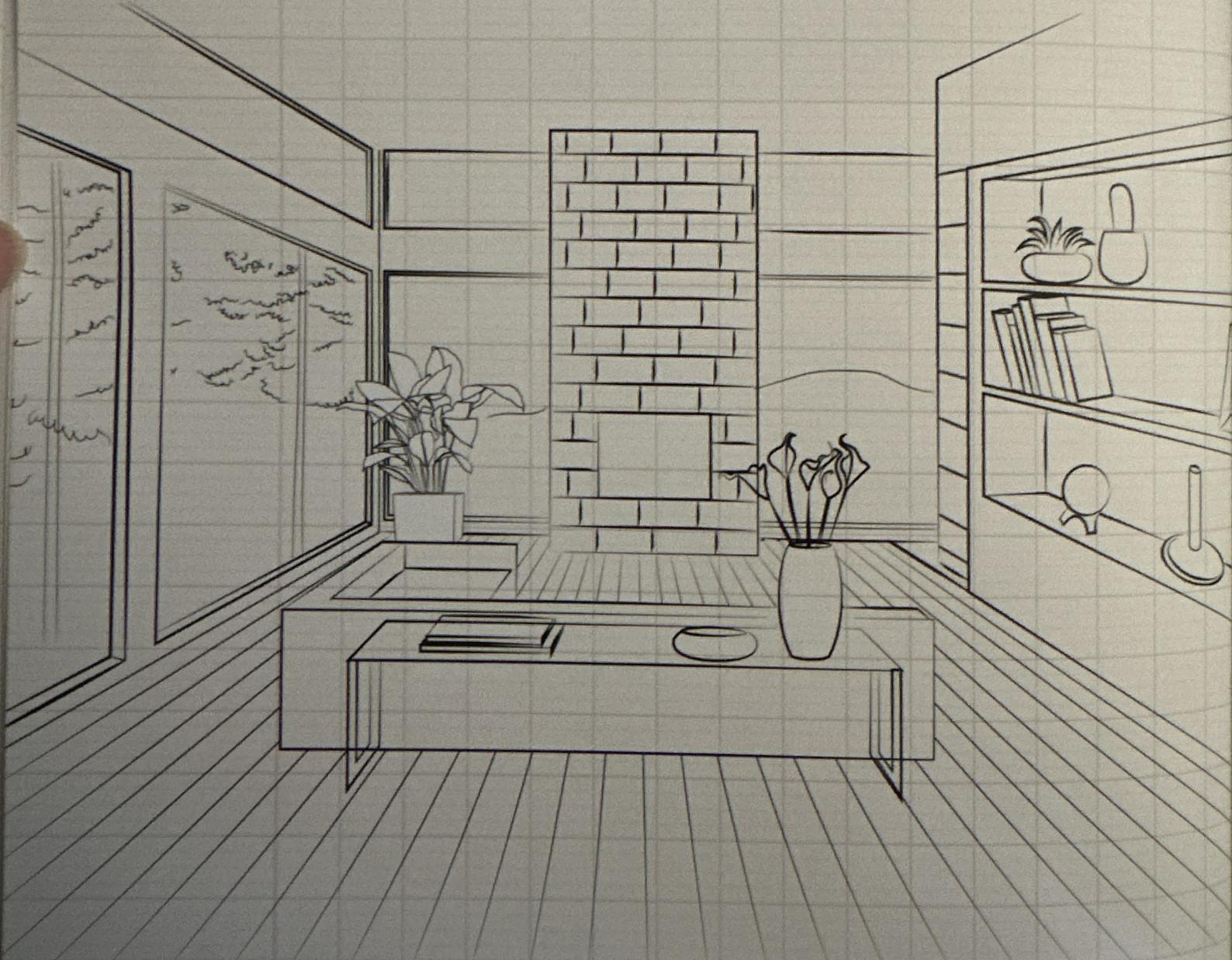


Faire le point sur son état de santé général, une fois par an, avec son médecin traitant : un atout pour bien vieillir et rester en forme !

ACTE 3

« TOI TOI MON TOIT... »

CHANSON D'ELLI MÉDEIROS



JE CULTIVE LE BIEN-ÊTRE CHEZ MOI

→ La retraite est l'occasion de repenser mon domicile tranquillement, en réalisant un projet qui fait plaisir.

C'est parfois même le moment où l'on décide d'un déménagement pour rejoindre sa région d'origine, ses enfants, le soleil, la mer, la montagne... En profiter pour étudier ce qui permettra de rester le plus longtemps à son domicile.

→ En profiter pour anticiper et compenser les déficits à venir :

- **déficit moteur** : penser les circulations, les sanitaires, les fenêtres, les volets, les commandes (prises et interrupteurs), douche, les équipements de la cuisine ;
- **déficit visuel et auditif** : faciliter le repérage dans l'espace, l'interphone, la sonnette de porte/signal visuel ;
- **déficit psychique ou mental** : sécuriser le logement en cas de perte de clés, d'oubli du code de l'entrée...



Ne pas attendre d'être obligé de faire des travaux qui risquent d'être réalisés dans l'urgence en cas d'accident ou de maladie. Par exemple, installer si possible chambre et salle de bains au rez-de-chaussée.

→ Un ergothérapeute peut conseiller les aménagements à prévoir.

- En savoir plus :
 - www.lesitedesaidants.fr/maison-virtuelle.htm
 - www.anah.fr

« POUR FAIRE UN JARDIN, IL FAUT UN MORCEAU DE TERRE ET L'ÉTERNITÉ. »

GILLES CLÉMENT

- **opter d'abord plutôt pour des plantes quasi sans entretien** comme des couvre-sols et des plantes en pots ici et là ;
- **installer un système d'irrigation et d'arrosage facile**, par exemple un goutte-à-goutte automatisé ;
- **choisir évidemment un équipement de qualité**, léger, ergonomique, voire à manches télescopiques quand c'est nécessaire ;
- **installer des carrés-potagers**, autre grande tendance ces dernières années, concept aussi appelé « potager surélevé à la française ».



L'HISTOIRE DU CARRÉ POTAGER

Il permet de réduire la surface du potager et de faciliter les récoltes. Leur créatrice, Anne-Marie Nageleisen, a mis au point il y a 8 ans cette méthode de jardinage :

« J'ai justement créé cette technique pour mon père, en fauteuil roulant, « Elle s'applique aujourd'hui à tout le monde, petits et grands, valides ou dépendants. » explique-t-elle.

Ce potager est particulièrement intéressant pour des personnes âgées, obligées de réduire la surface de leur jardin pour l'adapter à leurs possibilités physiques.

Un aménagement qui permet de garder le plaisir du jardinage des légumes variés en quantité suffisante, la pénibilité du travail du sol et les maux de dos en moins.



Les idées que je retiens :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



© 2014 Pearson Education, Inc., or its affiliates. All Rights Reserved. May not be copied, scanned, or duplicated, in whole or in part. Due to electronic rights, some third party content may be suppressed from the eBook and/or eChapter(s). Editorial review has determined that any suppressed content does not materially affect the overall learning experience. Pearson remains the sole rights owner.

Le terme « maison de retraite » recouvre des réalités très diverses, de la maison « classique » aux petites unités de vie, en passant par les résidences services. Les statuts juridiques, les formes d'hébergement, leurs coûts aussi, peuvent être très différents.

La loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement a pour ambition d'accompagner le grand âge en créant notamment la maison de retraite médicalisée de demain.

Cette loi prévoit à la mise en place de « parcours d'autonomie » en cohérence avec l'implantation des établissements sur ce territoire et un meilleur accompagnement en fin de vie.

- **Les résidences services sont des ensembles de logements privatifs pour les personnes âgées, intégrant des services collectifs.**

Les occupants des résidences de services sont locataires ou propriétaires.

- **Les résidences autonomie pour les personnes âgées autonomes** (ex foyers-logements ou EHPA-Etablissement d'hébergement pour personnes âgées) ; elles sont des solutions intermédiaires entre le maintien à domicile et les EHPAD :

- elles doivent proposer des prestations spécifiques ;
- elles facilitent notamment l'accès de leurs résidents à des services d'aide et de soins à domicile.

- **Les établissements d'hébergement médicalisés pour les personnes âgées dépendantes (EHPAD).**

Décret n°2015-1868 du 30/12/2015 : le prix est global pour l'ensemble des prestations d'administration générale, les prestations hôtelières, de restauration, de blanchissage, d'animation.

Pour plus d'informations : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Saviez-vous que ces établissements proposent un accueil allant d'une demi-journée, de quelques jours à plusieurs semaines ?

Certains sont particulièrement adaptés à des pathologies telles qu'Alzheimer.



→ Pour en savoir plus sur :

- **Les droits et démarches**
- **Les aides financières**
- **Les protections juridiques des personnes**
- **Les adresses utiles**
- **Les événements dans votre région**
- **L'aide à domicile**
- **La recherche d'un établissement médico-social**

Rendez-vous sur www.lesitedesaideants.fr et sur l'espace dédié aux idées d'aidants.



ÉPILOGUE

15 000 centenaires en 2010 en France, 200 000 en 2060 ?

Depuis 1975, leur effectif **augmente de 8% par an** (source INSEE) ! L'espérance de vie progresse, mais le plus important est de faire progresser l'espérance de vie en bonne santé et de pouvoir bien vieillir à son domicile, en restant actif.

En dépit de progrès de la médecine, la pollution, l'obésité, le diabète et la sédentarité impactent notre espérance de vie en bonne santé. Ce sont **nos comportements, nos habitudes de vie, et une approche préventive de la santé** qui nous permettront d'améliorer notre état de santé et de bien vieillir.

→ A nous de devenir acteurs de notre santé et de notre bien vieillir !

SOMMAIRE

INTRODUCTION

«SI TU NE SAIS PAS OÙ TU VAS, REGARDE D'OÙ TU VIENS » 4

- I - La brève histoire des fondements du système des retraites 5
- II - La chance d'être un sexagénaire au 21^{ème} siècle 6
- III - La première génération pivot 7

ACTE 1

« MA RETRAITE EST MON LOUVRE ET J'Y COMMANDE EN ROI » 8

- I - Être acteur de ma retraite 9
- II - « Rien n'est éternel, sauf peut-être le souvenir qu'on laisse » 10

ACTE 2

« QUI VEUT ALLER LOIN MENAGE SA MONTURE» 14

- I - « ...Ô vieillesse ennemie... » 15
- II - « Ah! Docteur, j'ai bien failli vous perdre ! » 16
- III - Les misères de l'âge 26

ACTE 3

« TOI TOI MON TOIT... » 30

- I - Mon meilleur décor... 31
- II - Un autre décor pour mes parents et moi 36

*J'ai fait ces exercices
en pensant à tous ceux que j'aime*

