

Numéro spécial

Le Télégramme

Bien dans son assiette, bien dans son corps, bien dans sa tête, bien chez soi...

Supplément au numéro du mercredi 20 mai 2015. Ne peut être vendu séparément.

MORBIHAN

SENIOR ET ALORS !





Proverbe

Une pomme par jour tient le médecin à distance...

L'anecdote qui veut que, lors d'une conversation en société, Winston Churchill ait complété ce vieux proverbe connu de tous les Anglais en ajoutant « à condition de bien viser ! », est tout à fait savoureuse...

Idée reçue

Manger moins parce qu'on est senior ?

Surtout pas ! Le poids de forme d'un senior n'est pas celui de ses 30 ans !... Si le capital musculaire n'est pas « nourri », il fond et les risques de chutes sont accrus. Ne pas assez se nourrir ou mal se nourrir quand on est senior, c'est se priver des chances de vivre longtemps et bien...

Cinq réflexes à adopter !

Trois repas par jour

Trois repas par jour permettent d'assurer une bonne répartition des apports alimentaires. Ils peuvent s'accompagner de collations : l'une dans la matinée si on s'est levé tôt, dans l'après-midi sous forme de goûter, et même avant de se coucher pour favoriser l'endormissement. Un bon réflexe : prenez soin de privilégier laitages et fruits.

Au moins cinq fruits et légumes par jour, toujours

Avec l'âge, les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants et les fruits et légumes en sont gorgés. Riches en eau, ils aident aussi à maintenir une bonne hydratation de l'organisme. Leurs fibres sont les alliées du bon fonctionnement du transit intestinal tandis que leurs antioxydants veillent sur nos cellules.

Oui au pain et aux féculents à chaque repas

Non, le pain ne fait pas grossir, c'est ce que l'on étale dessus qui peut alourdir la facture nutritionnelle et la faire pencher du mauvais côté de la balance. Le pain est, tout comme l'ensemble des aliments céréaliers, les légumes secs et les pommes de terre, un aliment-clé pour une alimentation équilibrée.

Le lait et les produits laitiers, les armes de choix contre l'ostéoporose

Les os ont des besoins en calcium qu'il faut couvrir pour éviter leur fragilisation et tenir éloignée l'ostéoporose et son cortège de fractures. (Lire en page 4).

L'hydratation, un réflexe vital !

Si le sens du goût s'altère avec les années, il en va de même avec la sensation de soif. Or, le corps a besoin d'1 à 1,5 litre d'eau par jour, veillez donc à boire régulièrement.

Alimentation. La santé passe par l'assiette



Questions à Bruno Lesourd, professeur de nutrition et de gériatrie, avec qui la Fédération des Prestataires de Santé à Domicile a conçu le guide « Nutriseniors ».

> Pourquoi est-il important de faire attention à son alimentation quand on est senior ?

Avec l'âge, nos sens de l'odorat et du goût se modifient et perdent en sensibilité, les aliments nous semblent plus fades et notre appétit s'en ressent ; la digestion est plus longue, la sensation de satiété intervient plus tôt et dure plus longtemps. Le résultat ? Nous mangeons moins puis, au fil des années, plus assez. Or un senior de 80 ans, par exemple, doit manger autant que lorsqu'il en avait 40, ses besoins ne baissent pas ! Pour certains nutriments, les besoins augmen-

tent même significativement : tous les seniors, même les plus jeunes doivent consommer environ 20 à 30 % de protéines de plus qu'ils n'en consommaient auparavant !

> Quelles sont les règles d'or ?

Manger suffisamment, plus protéiné, équilibré et varié. Ne pas partir du principe qu'on ne « digère » pas tel ou tel aliment, car souvent il suffit de réhabituer le corps à en consommer pour très bien le supporter. Il faut aussi se préparer des plats agréables à regarder et plus goûteux, en les épiçant davantage par exemple, pour stimuler l'appétit. Surtout, il ne faut pas chercher à retrouver une ligne qui n'est plus conforme au fonctionnement de notre organisme qui a pris de l'âge... Et bouger car l'activité physique entretient les muscles et évite le stockage du gras ! Savez-vous qu'une étude a mis en évidence le fait qu'après la retraite, les seniors

passent deux heures de plus par jour devant la télévision ? Deux heures d'inactivité physique que rien ne vient compenser !

> Des astuces et conseils ?

On trouve des protéines ailleurs que dans la viande : le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses en contiennent beaucoup. Je conseille aussi de redonner au moment du repas son caractère convivial : invitez des amis, sortez déjeuner avec vos enfants, partagez le plaisir d'un bon repas et vous verrez votre appétit renaître !

> Une idée reçue à laquelle tordre le cou ?

On peut manger des œufs tous les jours ! C'est excellent et moins cher que la viande. Et si l'on n'aime pas les consommer tels quels, on peut se préparer des flans, des gratins. Dire qu'il ne faut en consommer qu'une ou deux fois par semaine est une erreur !

Sel

Chassez la salière de votre table, c'est une astuce qui vous permettra de vous limiter : si vous avez salé vos aliments pendant leur cuisson, il n'est nul besoin de saler encore !

90%

Pourcentage des seniors hospitalisés, atteints de dénutrition.

Abats

On délaisse les abats et morceaux du tripié et on a tort car ils sont riches en protéines, vitamines et minéraux. À l'exception du foie de veau, cher, leur prix modique permet aux bourses les plus modestes de s'en procurer !

91%

des seniors ont une perception erronée de leurs besoins nutritionnels !

(Sondage OpinionWay-Fédération des PSAD, Octobre 2014)

ULTRA-MINIS MAIS SUPER EFFICACES !

SOLUTIONS AUDITIVES

Finis les compromis entre performance technologique et discrétion. Amplifon vous invite à venir découvrir les ultra-minis numériques : des solutions auditives invisibles dotées d'une qualité de son exceptionnelle.

INVISIBLES OU REPRIS*



*Portez votre solution auditive pendant 15 jours. Si quelqu'un la remarque, vous nous la rendez SANS AUCUN FRAIS. Essai sur prescription médicale, moyennant le versement d'un dépôt de garantie restituable au terme du prêt.



PLOERMEL

13 place de l'Union

02 97 74 21 24

NOUVELLE ADRESSE

GUER

22 rue Saint Gurval

02 97 22 19 47

THEIX

11 rue du Poulprio

02 97 67 47 90

PONTIVY

9 bis rue du Tribunal

02 97 28 32 24

SAINT AVE

(au dessus de la pharmacie du Loc)

2 rue F. Tanguy Prigent

02 97 68 39 69

Audioprothésistes Diplômés d'Etat

 **amplifon**

Donnez du son à la vie

LES
**ULTRA
MINIS
D'AMPLIFON**

Credits photos: Bellone, Videx, Siemens.

10197 - DEJA LINK

Les fruits et les légumes

En prenant de l'âge, notre organisme a besoin qu'on lui apporte plus de vitamines et de minéraux. Les fruits et les légumes en contiennent une grande quantité et leurs autres qualités nutritionnelles en font des aliments de choix dans le cadre d'une alimentation équilibrée : riches en fibres et en eau, ils favorisent un bon transit tandis que leurs antioxydants veillent sur nos cellules !

Comment les consommer ? Tout est permis ! Leurs bienfaits sont supérieurs lorsqu'ils sont consommés avec le moins de cuisson et de transformation possibles. Mais que vous les mangiez nature, en jus, en soupe, braisés avec un filet d'huile, en gratin avec du fromage ou tout simplement cuits à l'eau, ils sont vos meilleurs alliés ! De plus, leur grande variété vous permet de les consom-

mer « de saison » et de procurer à votre palais d'innombrables saveurs.

Contourner la barrière du prix... Les fruits et les légumes peuvent coûter cher mais quelques astuces vous permettront d'en consommer tous les jours : repérez les promotions dans les grandes surfaces, sur les marchés, ne venez pas trop tôt, mais plutôt à la clôture car les commerçants ne repartent que rarement avec leurs invendus et « bradent » les kilos restants pour les chanceux retardataires. Enfin, ne sous-estimez pas la saveur et les bienfaits préservés des fruits et légumes congelés ou des légumes en conserve : consommés tels quels ou utilisés pour confectionner tartes et desserts. La règle d'or ? Toujours la même : variez, et faites-vous plaisir !

Nutrition. Solutions et recommandations



alimentation cités par les seniors figure le coût élevé des produits alimentaires nutritifs. Cette perception erronée s'explique notamment par une méconnaissance de la valeur nutritionnelle des aliments et par une mauvaise estimation des besoins. La croyance selon laquelle il faut manger quotidiennement de la viande, un produit effectivement coûteux, pour constituer un apport suffisant en protéines doit être battue en brèche : des protéines d'excellente qualité se trouvent dans d'autres types d'aliments financièrement très accessibles et que l'on peut manger tous les jours tels que le lait, les œufs et les légumineuses. (Lire page 2).

Riz Pilaf de cuisse de poulet et asperges vertes, parmesan, roquette

Édité lors de la 4^e semaine nationale du maintien à domicile des seniors, du 24 au 29 novembre 2014, le guide « Nutriseniors » s'est attaché aux services du chef Yves Camdeborde qui leur a créé dix recettes exclusives. Reconnu pour la qualité remarquable de sa cuisine, mêlant le raffinement de la haute gastronomie et la convivialité de son Sud-ouest natal, ancien membre du jury de l'émission « Masterchef », Yves Camdeborde nous livre ici l'une de ses recettes.



Préparation :

Rôtir les morceaux de cuisse de poulet au four avec un peu d'huile d'olive 15 minutes, réserver. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les asperges vertes juste 3 minutes et les rafraîchir soigneusement. Réserver. Dans une casserole pouvant aller au four, faire suer les échalotes avec une cuillerée à café d'huile d'olive. Y ajouter le riz, assaisonner de bon goût. Recouvrir d'eau, porter à ébullition et ajouter la crème de gruyère. Déposer dessus les 4 morceaux de cuisse de poulet, les asperges coupées en 4 et passer aussitôt au four à 150°C (thermostat 5) pendant 15 minutes. Sortir du four. Recouvrir l'ensemble du plat avec la roquette et le parmesan râpé. Arroser légèrement d'huile d'olive et servir !

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn
TEMPS DE CUISSON : 15 mn

Pour 2 personnes :

• 100 g de riz • 50 g d'échalotes émincées • 2 cuisses de poulet coupées en deux • 6 asperges vertes • 20 g de parmesan • 70 g de crème de gruyère • 20 g de roquette • Huile d'olive • Sel, poivre.

▼ Le conseil d'Yves Camdeborde

On peut utiliser des asperges et des échalotes congelées que l'on trouve facilement. On peut aussi remplacer les asperges par des petits pois ou du brocoli.

« Tout le monde veut vivre très vieux, mais personne ne veut vieillir. Il faut accepter l'idée qu'en prenant de l'âge, notre corps et ses besoins évoluent ».

Comme le précise le professeur Monique Ferry, spécialiste de la nutrition et du grand âge, cette spirale n'est ni inéluctable ni totalement irréversible : « Alors que, jusqu'à un passé récent, l'on était persuadé que la dépendance lors du vieillissement était définitive, on sait maintenant que ce n'est pas le cas et que toute « fragilité » entraînée à un moment donné, par une aggravation d'une pathologie chronique ou une intervention non prévue par exemple, est réversible ; le retour à un état antérieur est envisageable, si l'on s'en donne les moyens. Il n'est jamais trop tard pour bien faire ! ».

La clé de voûte du « bien vieillir »

Désamorcer le piège des idées reçues : une urgence ! Pour les professeurs Bruno Lesourd et Monique Ferry, il est capital de chasser le florilège d'idées reçues associées au « bien manger » et aux besoins des seniors. Dans le viseur de ces spécialistes en gériatrie et nutrition, trois assertions erronées qui reviennent fréquemment : la prétendue bienfai-

sance d'une alimentation hypocalorique pour se préserver des risques cardio-vasculaires et autres maux de santé dont la prévalence augmente avec la maturité, le supposé coût exorbitant d'une alimentation saine et équilibrée et la croyance selon laquelle on doit adapter systématiquement ses apports nutritionnels à son appétit.

Perdre du poids pour rester en bonne santé ? Surtout pas !

Alors que les femmes sont certes exposées à une prise de poids à l'âge de la ménopause mais aussi, et surtout, à un risque d'ostéoporose, « les appels à la minceur et au maintien de la "taille de jeune fille" à travers les âges sont irrationnels et délétères », commente le professeur Bruno Lesourd ; « les seniors, hommes comme femmes, ne doivent surtout pas manger moins, ils devraient même bien souvent manger plus mais mieux, en consommant 20 à 30 % de protéines en plus. À plus de 65 ans, avoir la taille et le poids que l'on avait à 40 ans est tout sauf un indicateur de bonne santé. Les régimes amaigrissants de tous poils sont à bannir de leur quotidien, sauf cas particuliers... Et encore seront-ils alors observés dans le cadre strict d'un suivi médical ».

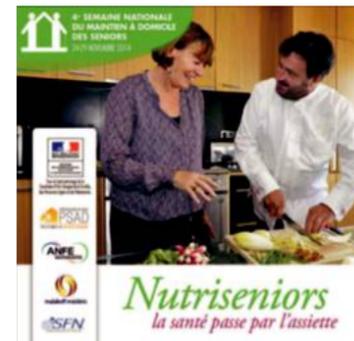
Mieux se nourrir ne coûte pas nécessairement plus cher !

Parmi les freins à une meilleure

L'appétit : ce faux-ami qu'il faut rééduquer

Avec l'âge, l'appétit diminue et la tentation est grande pour les seniors d'adapter leur apports nutritionnels à ses fluctuations. Pour le professeur Bruno Lesourd, « c'est prendre le problème à l'envers. La perte d'appétit est multifactorielle mais elle est commune à l'ensemble des seniors qui montent en âge. Il ne faut pas l'accepter, il faut lutter contre et stimuler son appétit, le rééduquer : les seniors doivent privilégier un mode de consommation et une alimentation qui leur procure du plaisir, cela paraît anodin, mais c'est primordial au maintien d'une alimentation suffisante, variée et régulière, trois caractéristiques dont dépendent le « bien vieillir ».

▼ En savoir plus



Téléchargez le guide « Nutriseniors » réalisé par la Fédération des Prestataires de Santé à Domicile sur le site www.seniors-domicile.fr

La résidence au service des seniors

- ✓ des logements modernes et adaptés
- ✓ une sécurité et un personnel présent 24h/24
- ✓ des animations et activités quotidiennes
- ✓ une restauration maison réalisée sur place
- ✓ des services à la carte...

Espace & Vie Guidel

Venez visiter votre résidence services seniors à Guidel :
Le Gouëric, 4 rue Jeanne-Marie Le Bozec. ☎ 02 30 31 90 00

*Tarif pour un séjour temporaire d'une personne en T1 avec personnel disponible 24h/24, restauration en pension complète, assistance aux gestes de la vie quotidienne, bracelet d'appel d'urgence, coordination médicale, animation quotidienne, la blanchisserie, accès à l'espace Forme et détente, entretien hebdomadaire du logement.



www.espaceetvie.fr

Testez la résidence en séjour temporaire à partir de 62€/jour* tout compris !

☎ Appelez au 02 30 31 90 00



Ménopause et poids : pas une fatalité

La ménopause est définie comme l'arrêt définitif de la fonction ovarienne (œstrogènes et progestérone) chez la femme. Elle survient aux alentours de 50 ans et peut s'accompagner de différents symptômes, susceptibles d'altérer vraiment la qualité de vie. Les spécialistes parlent de troubles climériques. Il s'agit de bouffées de chaleur, d'une sécheresse vaginale, de troubles urinaires, de l'humeur (irritabilité, anxiété), du sommeil (insomnie), d'une asthénie (fatigue). Leur intensité est très variable d'une femme à l'autre. Lorsqu'ils se manifestent, ils peuvent être pénibles et difficiles à supporter. La ménopause peut aussi être accompagnée d'une prise de poids. Elle n'est pas directement liée aux modifications hormonales mais plutôt à

une modification dans la répartition des graisses. Celles-ci s'accumulent plus volontiers au niveau du ventre plutôt que des cuisses et des fesses. L'enjeu reste donc de maintenir une alimentation saine et équilibrée, riche en fruits et en légumes et de pratiquer une activité physique régulière.

Quant à l'instauration d'un traitement hormonal de la ménopause (THM) qui peut réduire le risque de voir s'installer une prise de poids, elle doit être discutée au cas par cas, avec son médecin traitant ou son gynécologue.

▼ HAS - ANSM

Informations générales sur le traitement hormonal substitutif de la ménopause.

Troubles érectiles : en parler



Les troubles de l'érection sont une incapacité à obtenir ou à maintenir une érection suffisante pour avoir une relation sexuelle satisfaisante. Ils peuvent survenir à tout âge, mais sont beaucoup plus fréquents à partir de 50 ans. Un peu plus d'un homme sur dix sera concerné au cours de sa vie. Plutôt que de se murer dans le silence, il est nécessaire d'en parler d'abord au sein du couple. Faute de communication, un malaise peut rapidement s'installer et s'accroître. Sans compter que l'anxiété peut aggraver le problème. Mise également sur l'hygiène de vie avec une alimentation équilibrée en limitant la consommation de produits gras, sucrés et salés et la pratique régulière d'une activité physique. Évitez les abus d'alcool susceptibles de perturber l'érection pendant plusieurs heures au même titre que le tabagisme, qui peut obstruer les artères du pénis et altérer ainsi la qualité des érections. Dans cer-

tains cas, l'arrêt du tabac suffit à résoudre le problème.

Consulter

Il convient toutefois de consulter si les troubles de l'érection sont installés depuis plus de trois mois. Il a l'habitude d'aborder ce sujet, car les problèmes d'érection sont des motifs fréquents de consultation. Avant de prescrire un éventuel traitement, il recherchera la cause. Elle peut être liée à une maladie (hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, troubles hormonaux...), à des considérations psychologiques (stress, dépression...) ou à la prise de certains médicaments : des anti-hypertenseurs justement ou anti-épileptiques par exemple. Dans tous les cas, n'arrêtez jamais un traitement sans en référer avant, à votre médecin.

▼ Source

Assurance-maladie.

Ostéoporose. Plutôt prévenir...



Photo DR

Il est essentiel de bouger, en privilégiant les sports « portés » comme la natation et le vélo.

Destination Santé

En France, 39 % des femmes de 65 ans souffriraient d'ostéoporose et 70 % des plus de 80 ans seraient également concernées.

Ces cinquante dernières années, l'incidence de la maladie n'a cessé d'augmenter. En cause : la diminution du degré d'activité physique mais pas seulement.

L'ostéoporose est une maladie du squelette. Elle frappe surtout les femmes après la ménopause. Elle est caractérisée par une diminution de la densité de l'os, qui augmente ainsi le risque de fractures. Celles-ci concernent le plus souvent les vertèbres (60.000, chaque année en

France), le col du fémur (50.000) et le poignet (35.000). L'âge, le sexe féminin, des antécédents familiaux : s'il est impossible d'agir sur certains facteurs de risque, des mesures de prévention existent toutefois. Elles passent essentiellement par l'observation de règles hygiéno-diététiques qui visent à renforcer la masse osseuse.

Bougez...

À l'adolescence, la pratique régulière d'une activité physique permet de renforcer ce capital. Chez la femme ménopausée, l'exercice ralentit la diminution de la perte osseuse. Voilà pourquoi il est essentiel de bouger, en privilégiant les sports « portés » comme la natation et le vélo. Ils préservent en effet les articulations. L'activité physique est aussi recommandée au sujet âgé afin d'entretenir sa musculature et donc de limiter le risque de chute et de fracture.

Calcium et vitamine D

Sur le plan alimentaire, les aliments riches en calcium (yaourts, fromages, certaines eaux minéra-

les...) sont à privilégier. Une supplémentation en calcium associée à la vitamine D - qui sert à fixer le calcium sur les os - chez les personnes carencées aide aussi à les renforcer. Cette carence en vitamine D concerne particulièrement les sujets âgés qui bénéficient le plus souvent d'une faible exposition solaire. C'est particulièrement le cas de celles et ceux vivant en institution. (Lire pages précédentes).

En parler...

Le tabagisme tend aussi à diminuer la densité osseuse. Voilà donc une raison supplémentaire de ne pas fumer. La consommation d'alcool doit également être limitée. Autant d'arguments qui montrent que l'ostéoporose ne doit pas être considérée comme une fatalité. À la moindre question, interrogez votre médecin. Idéalement avant la première fracture...

▼ Sources

Société française de rhumatologie, site consulté le 28 avril 2015 - HAS, Prévention, diagnostic et traitement de l'ostéoporose.

CASINO LARMOR-PLAGE

MACHINES À SOUS

ROULETTE ANGLAISE ÉLECTRONIQUE

JEUX DE TABLE

BRASSERIE

BAR

Jouer comporte des risques : endettement, dépendance... appelez le 09 74 75 13 13... après avoir lu le règlement.

Ouvert 7/7 dès 10h le matin • tel : 02 97 110 777

3 rue du Minio (à côté du bowling) / 56260 LARMOR-PLAGE

Audilab
Centres de correction auditive

Christelle TANG
Audioprothésiste D.E

3 CERTIFICATIONS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

2013 1^{ER} RÉSEAU CERTIFIÉ NF SERVICE

2008 1^{ER} RÉSEAU CERTIFIÉ ISO 14001

2002 1^{ER} RÉSEAU CERTIFIÉ ISO 9001

Retrouvez toute notre actualité sur www.audilab.fr

MUZILLAC
Galerie La Marinière
25, rue du G^{al} de Gaulle
02 97 60 06 85

VANNES
Centre Laroiseau
1, rue Anita Conti
02 97 46 10 10

Lunettes. Se protéger des rayons



Photo C.P.

Que ce soit en vacances, au travail, ou au volant, les lunettes de soleil font partie des « indispensables » de l'été. Des petits comme des grands. Et même si le ciel est voilé. L'absence de lumière et de chaleur est trompeuse. Elle n'enlève en rien la nocivité du rayonnement ultraviolet, pour la peau ou les yeux. Les rayons émis par le soleil arrivent de trois façons : directement, par diffusion ou par réflexion. Certains sont visibles,

comme la lumière, d'autres pas. « C'est l'invisibilité des rayons (infrarouges et ultraviolets) qui est dangereuse, car nous n'y pensons pas », explique l'Association nationale pour l'Amélioration de la Vue (ASNAV). « Toutefois, contrairement aux rayons infrarouges, dont les effets sont ressentis (chaleur, brûlures), ceux des rayons ultraviolets sont plus dangereux pour les yeux car ils ne sont ni perceptibles, ni douloureux ».

C'est pourquoi les verres doivent surtout être filtrants, pour absorber la quasi-totalité des ultraviolets. Assurez-vous aussi de la présence du marquage CE. Il certifie la conformité du produit avec la réglementation européenne. Et privilégiez les montures larges et enveloppantes qui font obstacle à la lumière latérale et à la réverbération.

▼ **Source**
INPES - ASNAV

Crème, chapeau. Sortez couvert



Photo François Destiac

Le soleil doit rester un plaisir. Pour en profiter, deux mots-clés : modération et protection ! Modération en recherchant régulièrement l'ombre, surtout entre 12 h et 16 h, créneau horaire dans lequel les ultraviolets (UV) sont les plus intenses. La protection, quant à elle, passe par les vêtements bien sûr, mais aussi par le port d'un chapeau, de préférence à larges bords

pour préserver à la fois les yeux, le visage, les oreilles et le cou. Appliquez également de façon régulière de la crème solaire, sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements. Privilégiez les indices de protection élevés (30 voire 50 pour des conditions extrêmes ou les peaux très fragiles), actifs à la fois vis-à-vis des UVB et des UVA.

Pour éviter les douloureux coups de soleil, renouvelez toutes les deux heures et après chaque baignade. Et n'oubliez pas qu'un « écran total » n'existe pas. C'est pourquoi, la crème solaire ne permet en aucun cas de s'exposer plus longtemps.

▼ **Source**
INPES

Soleil

Le plein de vitamine D

Destination Santé

« En France, le déficit en vitamine D est très fréquent », indiquait l'Académie nationale de Médecine, dans un rapport. Or ce minéral joue un rôle majeur pour booster notre capital osseux. Alors profitez des beaux jours pour renouveler votre stock.



Également appelée calciférol, la vitamine D constitue un groupe de micronutriments. Elle existe en fait sous deux formes : D2 et D3. Présente dans les poissons gras (saumon, sardines, morue...) ou les œufs, elle peut être apportée par l'alimentation mais en quantités très faibles. Alors ne comptez pas sur l'assiette pour satisfaire vos besoins, à moins d'avaler... une vingtaine d'œufs par jour ! Notre meilleure source de vitamine D se trouve dans notre... peau qui va en produire sous l'effet des rayonnements ultraviolets (UV). Nos apports dépendent donc surtout de l'ensoleillement de la zone d'habitation mais aussi de pratiques individuelles d'exposition - modérée mais régulière - au soleil. C'est pourquoi, dès le printemps, sortez des abris ! Multipliez les activités de plein air pour faire le plein de vitamine D.

20 minutes par jour

Il n'existe pas de consensus scientifique sur le sujet mais une exposition des bras et des jambes à raison de 5 à 20 minutes deux fois par semaine entre 10 h et 15 h suffirait pour obtenir les apports dont nous avons besoin. Et favoriser ainsi notre santé osseuse, c'est-à-dire nos os bien sûr mais aussi nos dents.

Car une fois qu'elle a gagné le sang, la vitamine D va faciliter l'absorption intestinale du calcium. Elle se fixera donc plus volontiers sur les os éloignant par exemple le risque d'ostéoporose.

Au-delà de ces bienfaits osseux, elle jouerait aussi un rôle important dans la régulation du système immunitaire et donc la lutte contre les infections. Et même comme l'ont démontré des études, contre les maladies cardiovasculaires ou auto-immunes

comme le diabète de type I.

Pas de bancs de bronzage

Dans tous les cas, à la moindre question, interrogez votre médecin traitant. Ne vous lancez surtout pas dans des suppléments sauvages pour booster vos apports en vitamine D. Ne vous rendez pas non plus dans des instituts de bronzage dont l'impact dans la survenue des cancers cutanés est clairement établi. Profitez simplement du rayonnement solaire apporté par les beaux jours. Avec modération, toujours.

▼ **Source** : Académie nationale de médecine, 20 juin 2012 - BEH n° 16-17/2012 - OMS, Supplémentation en vitamine D visant à améliorer les effets du traitement chez les enfants atteints d'infections respiratoires, avril 2011.

Et si vous preniez aussi
soin de votre capital retraite ?

Activité physique, loisirs, santé...
Vous prenez soin de vous ; et si vous preniez
aussi soin de votre capital retraite ?

Rencontrez un conseiller du Crédit Mutuel de Bretagne et posez-lui toutes les questions que vous vous posez : c'est quand la retraite exactement, quel en sera le montant, comment améliorer votre situation...

Nous sommes à votre écoute pour mettre en place les solutions qui vous aideront à maintenir votre niveau de vie, et réaliser vos futurs projets.

Prenez rendez-vous et préparons ensemble votre Belle Retraite !

Une Belle Retraite,
ça se prépare !

Contactez-nous ! N° Vert 0 800 118 811
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Crédit Mutuel
de Bretagne

www.cmb.fr

Construire chaque jour
la banque qui va avec la vie.



Flashez pour avoir
une estimation de
votre future retraite !

Sports aquatiques. Le grand bain



Photo Claude Prigent

Stand up paddle (SUP) et longe-côte sont très « tendance » en Bretagne comme ailleurs, sur le littoral français. Non seulement elles nous permettent de prendre un grand bol d'air mais en plus, elles sont excellentes sur le plan de la santé. Le stand up paddle qui consiste à progresser debout sur une planche de surf, est l'occasion d'une bonne séance de renforcement musculaire : abdominaux, fessiers, dorsaux, cuisses et gainage, tout y passe. Et en douceur. Le longe-côte, lui, combine marche et (un peu de) nage. Cette forme de randonnée pédestre préserve donc les articulations. Au même titre que la natation, vous profiterez des bien-

faits cardiovasculaires d'une discipline d'endurance, sans les courbatures des lendemains. Avec de l'eau jusqu'à la poitrine, le poids du corps est largement porté. Les plus frileux s'équiperont d'une combinaison voire d'une rame. Elle est utile pour maintenir l'équilibre mais aussi pour se propulser vers l'avant. Vous préférez la piscine ? Les vertus de l'aquagym, de l'aquabike ne sont plus à démontrer : ces sports permettent de se muscler sans souffrir, d'entretenir souffle et cœur. Le tout en musique.

▼ **Pour en savoir plus**
www.getupsupmag.com
www.sentiersbleus.fr

Vélo, marche. Faites partie d'un club...

Voilà en effet un excellent moyen de conserver la motivation et de progresser dans une ambiance souvent conviviale. Vous bénéficierez ainsi de sorties en groupe à des horaires imposés. Elles peuvent aussi être organisées selon le niveau, la forme du moment, voire un objectif à atteindre. Pour un cycliste par exemple, il peut s'agir de participer à une épreuve de cyclotourisme. Vous serez également encadré par des professionnels. Ils vous fourniront de nombreux conseils aussi bien au niveau du matériel que de la pratique. Dans un club enfin, vous pourrez faire du sport avec des partenaires différents. Sans compter qu'une passion commune constitue un excellent moyen de se faire de nouvelles connaissances et d'élargir son cercle d'amis. Une fois que vous avez identifié un club près de chez vous, contactez les

dirigeants pour les démarches administratives.

Certificat médical

Rassurez-vous, elles ne sont pas bien compliquées. Néanmoins, toute inscription dans un club de sport impose de prendre une licence sportive. Vous devrez donc passer par la case du « certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport ». Prenez rendez-vous auprès de votre médecin. Et ne soyez pas surpris s'il vous prescrit avant toute chose, une épreuve d'effort. Surtout si vous reprenez une activité physique après une longue période de sédentarité. Et si vraiment vous hésitez à franchir le pas de l'inscription, sollicitez un ami ou un membre de la famille. Et pourquoi pas votre conjoint(e) ? En plus, en cas de baisse de motivation, l'autre saura trouver les mots pour vous remettre daplomb !

Sports : on bouge



Photo DR

Le yoga favorise la souplesse et la coordination des mouvements. Le pratiquer en club, c'est aussi rompre la solitude !

Destination santé

Comme l'alimentation ou l'environnement, la pratique régulière d'activités physiques ou sportives (APS) est considérée comme un outil de santé publique. Ses bénéfices viennent d'être gravés dans la loi de santé, ce qui constitue une première en France.

« Du sport plutôt que des médicaments ». Si les bénéfices « santé » des APS sont connus depuis l'Antiquité, ils ont depuis, été confirmés par des milliers d'études épidémiologiques.

Un chiffre ? La pratique d'une activité modérée (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité

intense (au moins 20 minutes trois fois par semaine) diminue de 30 % le risque de mortalité prématurée (avant 65 ans). Une bonne raison d'intégrer les APS dans la loi de santé dans l'objectif qu'elles deviennent une priorité de santé publique.

Pas seulement du sport

L'expression « Activités Physiques ou Sportives » regroupe toutes les pratiques, sportives ou non. Le sport n'est pas envisagé ici sous son seul aspect compétition ou culte du corps. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle d'ailleurs qu'une activité physique « peut aussi s'observer dans l'exercice d'une profession, au cours d'activités récréatives et de loisirs ou de tâches domestiques ». À l'image du jardinage ou du bricolage.

Un exemple ? Si vous prenez la voiture pour vous rendre au supermarché, gardez-vous à l'opposé de l'entrée. Et oubliez les ascenseurs

au profit des escaliers.

Voilà une façon idéale de redonner puissance et vitalité à votre cœur. Ce dernier distribuera ainsi plus d'oxygène tout en battant moins vite. Avec des effets en cascade sur la tension artérielle, le cholestérol et le poids.

D'une manière générale, la pratique régulière d'une APS va aussi augmenter la force musculaire. Pratiquée durant l'enfance et l'adolescence, elle va contribuer au développement du capital osseux puis à sa préservation à l'âge adulte. Elle permet encore de développer la souplesse et la coordination des mouvements. Elle contribue enfin à diminuer l'anxiété. Voilà donc un excellent rempart contre le risque de dépression.

▼ Sources

Assurance-maladie, Activité physique et santé - Inserm, Activité physique - OMS, La sédentarité : un problème de santé publique mondial.

Les Senioriales
Résidences Seniors

HABITER ou INVESTIR à Pont-Aven

DERNIÈRES DISPONIBILITÉS !

*Votre maison avec terrasse et jardin
Votre résidence avec piscine, Club-House,
boulevard, gardien/jardinier, animatrice*

Visite du logement témoin & information :
05 62 47 94 95
www.senioriales.com

Sal-dour

Votre salle de bains en toute tranquillité

De la baignoire à la douche

Sal-dour est une entreprise de plomberie spécialisée en rénovation, aménagement et création de salle de bains. Katia Bourdon, la gérante, domiciliée sur Ergué-Gabéric, se déplace à domicile pour étudier chaque projet sur le Finistère et vous invite à venir découvrir son exposition au, 9 bis, avenue de Ty Douar à Quimper.

Autonomie, sécurité, confort et bien-être sont des atouts importants à conserver dans votre quotidien et pour cela Sal-dour vous propose de remplacer votre baignoire en douche...

Un minimum de travaux, une pose sur mesure et rapide tout en répondant à vos attentes !

Aménagement de salle de bains pour seniors en Bretagne

Conception personnalisée de votre salle de bains

Sal-dour
Votre salle de bains en toute tranquillité

Contactez-nous au 02.98.60.64.38 ou 06.72.97.89.83
2, rue des Grives - 29500 ERGUÉ-GABÉRIC
contact@sal-dour.fr - Site internet : www.sal-dour.fr

Résidences partagées : une assistance

Spécialisées dans l'accueil de personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées, les résidences partagées offrent l'avantage de bénéficier d'une assistance 24 h/24.

Particulièrement développés dans le Morbihan, qui a lancé un vaste programme de construction résidences partagées, ces logements sont conçus pour accueillir des personnes âgées désorientées, souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée, et qui sont dans l'impossibilité de continuer à vivre seules. Pour les accompagner dans leur quotidien, des assistantes de vie se relaient jour et nuit à leurs côtés dans un climat familial. Des assistantes de vie qui, comme les salariés en charge des repas, sont employées

par les personnes âgées elles-mêmes. Un service proposé par une quarantaine d'établissements dans le Morbihan, et accessible pour une moyenne de 2.200 €/mois dont environ 1.700 € restent à la charge de la personne accueillie. Le loyer oscille entre 140 et 200 €, les frais domestiques se montent à 300 €, et les salaires des assistantes de vie se chiffrent aux alentours de 1.730 €.

À titre d'exemple, une personne percevant 950 € de retraite, 350 € d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA, versée par le conseil général) et 140 € d'Aide Personnalisée au Logement (versée par la CAF), devra prélever 760 €/mois sur ses économies pour bénéficier d'un tel dispositif.

▼ www.sanitaire-social.com

Accueillir un jeune : une solution contre l'isolement



Photo DR

Vous aimez les échanges entre génération et vous disposez d'une chambre vide ? L'accueil d'un jeune peut vous intéresser. De plus en plus répandue, cette pratique consiste, pour les personnes retraitées de plus de 60 ans et autonomes dans leur logement, à accueillir chez eux un jeune en échange d'une présence et/ou de quelques services rendus au quotidien. Stagiaire, étudiant ou apprenti de 16 à 25 ans, le jeune est hébergé moyennant une participation financière aux charges et, en concertation avec lui, pour quelques services qu'il vous rendra. Une présence qui ne se substitue toutefois pas à des services de soutien à domicile.

La cohabitation est encadrée par

une convention qui établit les règles et devoirs de chacun, et une période d'essai, généralement de deux semaines, est prévue. En cas de départ, le jeune devra quant à lui respecter un préavis d'un mois. De nombreuses associations proposent une mise en relation et un accompagnement afin de définir les modalités d'hébergement. Une solution innovante pour contribuer à lutter contre l'isolement des seniors mais aussi pour répondre aux problèmes de logement des jeunes.

▼ En savoir plus

Pour connaître l'association de cohabitation solidaire intergénérationnelle la plus proche de chez vous, www.reseau-cosi.com

Service à domicile. Chez soi le plus longtemps possible

Jean-Marc Le Droff

Rester chez soi le plus longtemps possible pour profiter de sa retraite est bien souvent l'idéal pour les seniors. Quand le quotidien se complique, faire appel au service à domicile peut être un bon moyen pour continuer à rester autonome.



Qui n'a jamais rêvé d'avoir un professionnel à son écoute pour faciliter le quotidien et être soulagé de certaines contraintes personnelles ? De plus en plus utilisés, les services à domicile permettent de dégager du temps au profit de sa famille et de ses loisirs.

Les avantages sont nombreux pour les seniors : la garantie de rester dans un cadre familial, la sécurité de se savoir en liaison permanente avec des proches ou des professionnels, mais aussi une facture allégée par le biais de nombreuses aides publiques et fiscales.

Du ménage à l'assistance 24 h/24

Aide ménagère, soins, accompagnement, livraison de repas, déplacements en voiture, jardinage, bricolage, téléassistance, assistance informatique, garde d'animaux de compagnie, cours de musique...

Certaines entreprises proposent

même des équipements permettant d'entretenir un lien constant avec les personnes qu'elles accompagnent, avec une permanence disponible 24 h/24 afin de contacter leurs proches ou des équipes de secours professionnelles quand le besoin s'en fait sentir. Et si le maintien n'est possible que si la personne peut faire preuve d'une relative autonomie, certaines maladies dégénératives se prêtent plutôt bien à ce système et permettent de retarder au maximum l'hospitalisation de la personne fragilisée.

Une solution simple à mettre en œuvre

Le Chèque emploi service universel reste le moyen le plus simple et le plus adopté pour payer les services à la personne et d'aide à domicile. Il s'utilise comme un chèque bancaire et est diffusé par les établissements bancaires ayant signé une convention avec l'État.

Un simple envoi du volet social au Centre National du CESU permet à ce dernier de gérer la partie administrative : déclaration d'embauche, calcul et le prélèvement des cotisations, attestation d'emploi au salarié, etc.

Réduction fiscale

Autre avantage non négligeable : la réduction fiscale pour l'emploi d'un salarié à domicile est fixée à 50 % des dépenses réelles, pour un plafond allant de 12.000 à 15.000 €. De nombreuses aides publiques permettent elles aussi de diminuer la facture, en fonction de l'âge et du degré de dépendance.

▼ En savoir plus

Retrouvez l'annuaire des services à domicile proposés en Bretagne sur le site : www.sanitaire-social.com
Pour connaître les aides dont vous pouvez bénéficier en faisant appel à une entreprise de service à domicile : www.vosdroits.service-public.fr

LAMOTTE

PROMOTEUR IMMOBILIER



Pour **vivre** ou **investir**
en résidence services seniors

Carnac

NOUVEAU



Ty Gwelic

Une adresse dédiée à votre bien-être
■ Résidence services seniors.
■ Appartements du T1 bis au 3 pièces.
■ Patio paysager

Pour votre épargne retraite
Un produit clé en main qui multiplie les atouts :
■ Remboursement de la TVA
■ Avantages fiscaux pour réduire vos impôts
■ Garantie de loyer par bail commercial de 11 ans
■ Gestion locative sans soucis et sans frais

RCS 729 200 996 - Crédits photo : Bainage

RESIDENCES SERVICES SENIORS
ESPACE & VIE

LAMOTTE

9, rue Hoche - VANNES - 02 97 47 68 31 - www.lamotte.fr



(1) Sous réserve des conditions légales d'éligibilité au dispositif. En cas de modifications, la responsabilité du Groupe Lamotte ne saurait être en aucune façon engagée quant au contenu de ces informations.

Le Télégramme

VOTRE ANNONCE PAR TÉLÉPHONE

0 800 879 925

APPEL GRATUIT DEPUIS UN FIXE

Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h, non-stop

Règlement par carte bancaire



Source ONE 2012-2013

CHAQUE JOUR PLUS DE 678.000 LECTEURS

LITERIE VALENTIN

Créateur de sommeil depuis 1963

OFFRE SPÉCIALE RELAXATION

2 x 80 x 200

En direct de notre unité
de production

Matelas mousse polyuréthane
55 kg de densité
Épaisseur finie : 19 cm
1 face laine 300 g/m²
1 face coton 300 g/m²

Sommier électrique
Têtes et pieds relevables
Tête simple
Doubles lattes - Durcisseurs
Entourage tissu au choix

L'ensemble
1.544€
+ 14€ écotaxe

GARANTIE
10
ANS



L'ensemble
1.799€
+ 14€ écotaxe



GARANTIE
10
ANS

Option tête de lit : 210€

Sommier électrique
Têtes et pieds relevables
Tête simple
Doubles lattes - Durcisseurs
Entourage décor bois au choix

Matelas mousse polyuréthane
55 kg de densité
Confort souple, médium ou ferme
Épaisseur finie : 19 cm
1 face laine 300 g/m²
1 face coton 300 g/m²

LORIENT
150, rue
du Colonel-Muller
ZI Keryado
56100 LORIENT
02.97.87.96.45

AURAY
1, rue de Belgique
Porte Océane
56400 AURAY
02.97.29.87.49

**VANNES
THEIX**
2, rue Duguay-Trouin
ZA Atlantheix
56450 THEIX - VANNES
02.97.67.91.22

Tête de lit moderne
Hauteur : 120 cm
Largeur : 168 cm
Tissu houles
Capitonée 14 boutons

Sommier électrique
BOX SPRING
Ressorts ensachés
Têtes et pieds relevables
Entourage tissu houles au choix

Matelas mini ressorts ensachés
OU latex 100 % naturel
1 face laine 300 g/m²
1 face coton 300 g/m²

L'ensemble
avec tête de lit
2.975€
+ 16€ écotaxe



GARANTIE
10
ANS

Livraison - Installation
Reprise de l'ancienne literie
GRATUITEMENT



WWW.LITERIE-VALENTIN.COM