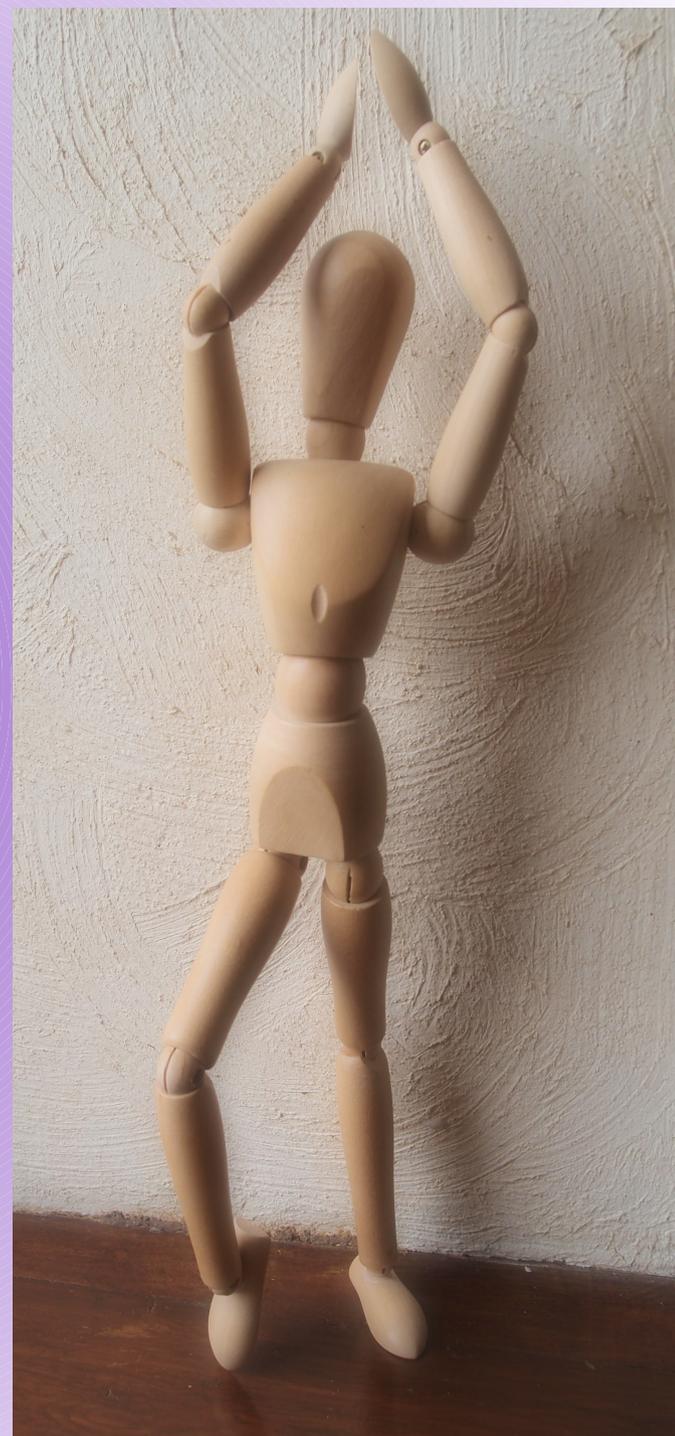


**BIEN
DANS
SON
CORPS**



- Introduction par Sylvie SOUEF, infirmière libérale
- Intervention de Mmes Pauline BOURGEOIS, masseur-kinésithérapeute et Laura GRESSET, ostéopathe :
 - ➔ l'activité physique, les étirements et les chutes
- Intervention du Dr Hervé DOUINE, médecin généraliste :
 - ➔ la vue
- Intervention de Mme Nelly ROUSSEAU, esthéticienne à domicile :
 - ➔ les soins de bien-être
- Questions/réponses

I : L'activité physique

II : Les étirements

III : Les chutes

I : L'activité physique



Qu'est ce que l'activité physique?

- L'activité physique inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne.
- Les principales caractéristiques :
 - l'intensité**
 - la durée**
 - la fréquence**
 - le contexte** dans lequel elle est pratiquée.

LES BIENFAITS

- Amélioration de l'état de santé global,
- Amélioration de la marche et de l'équilibre,
- Augmentation de la force musculaire,
- Amélioration de l'endurance cardio-respiratoire,
- Sur le système digestif

LES BIENFAITS

- Sur les fonctions hormonales
- Sur le système circulatoire,
- Prévention de l'ostéoporose,
- Effet positif sur les fonctions cérébrales,
- Diminution taux de sucre et de graisses dans le sang.

RISQUES ET CONTRE INDICATIONS

- Risques de chutes et de fractures
- Épuisement et coup de chaleur ;
- Déshydratation;
- Diminution de sucre dans le sang (attention chez les diabétiques) ;
- Risques cardiovasculaires... mais l'aspect préventif l'emporte largement !

**Un avis médical est
indispensable avant toute
reprise d'une activité physique**



QUAND LA PRATIQUER

- Lors d'activités professionnelles
- Dans le cadre domestique et de la vie courante
- Lors des loisirs

Lors d'activités professionnelles



Dans le cadre domestique et de la vie courante



Lors des loisirs



QUAND S'ARRETER

- Un essoufflement



- Une douleur



- Une crampe





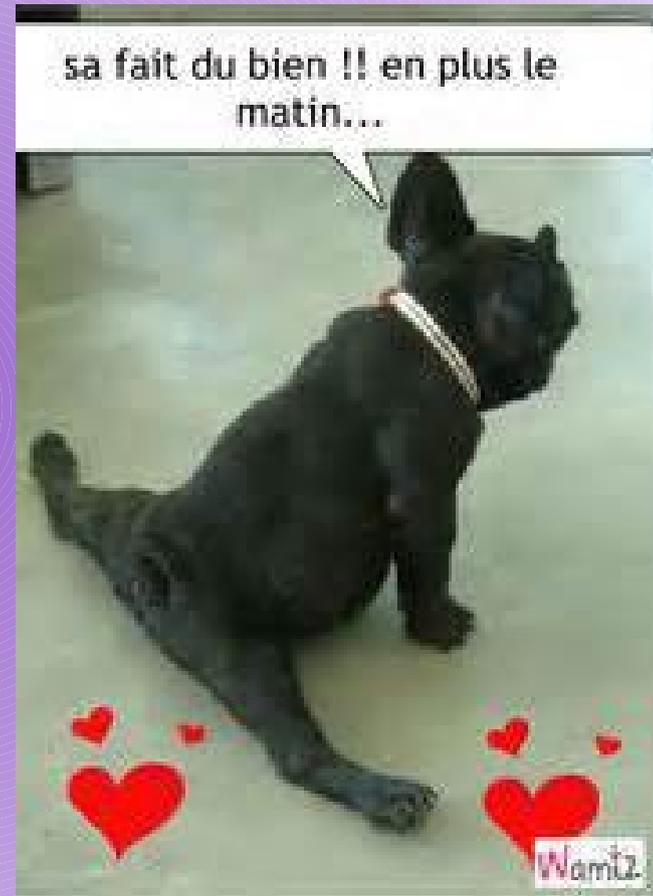
Ne pas oublier

De bien s'hydrater,



De s'échauffer avant une activité physique
et d'avoir un moment de récupération à la
fin de l'effort.

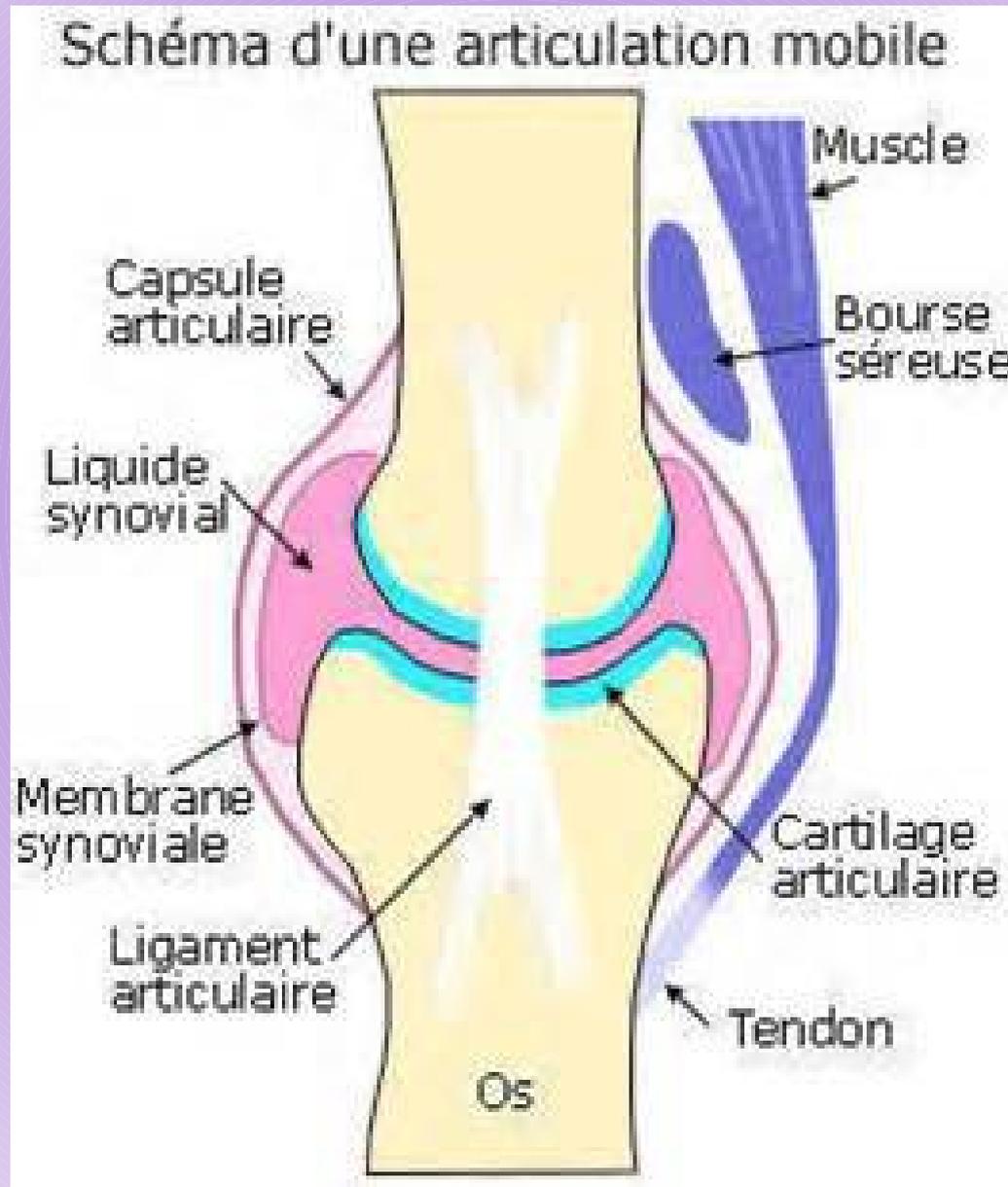
II : Les étirements



Qu'est ce qu'un étirement?

- Un étirement a pour but d'allonger un muscle
- Il faut donc connaître l'anatomie pour s'étirer correctement

ANATOMIE



POURQUOI S'ETIRER ?

- Il permet d'améliorer la coordination et la connaissance de son corps
- Détente du tonus global
- Détente psychique
- Prévention des blessures
- Diminution de la raideur = effet préventif

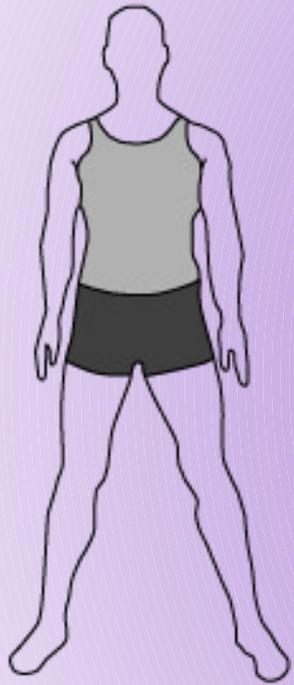
COMMENT S'ETIRER ?

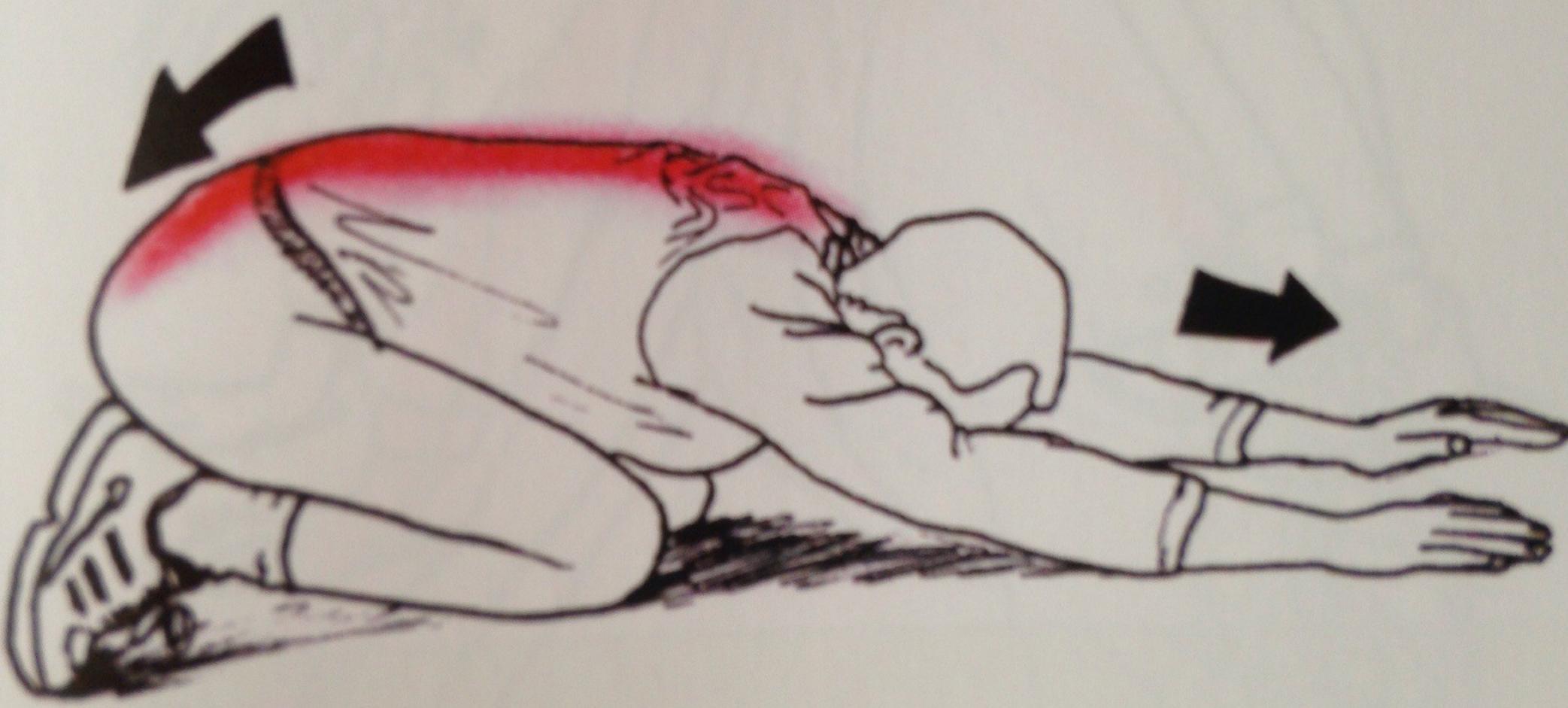
- Il est nécessaire d'avoir :
 - un point fixe,
 - un point mobile,
 - une position de bassin correcte,
 - une mise en tension progressive,
 - une pleine conscience du mouvement.

- Prenez la position de base
- Placez vous ensuite progressivement en position d'étirement (10 secondes)
- Maintenez l'étirement (15 à 20 secondes) tout en expirant
- Revenez progressivement à la position de base

Tenez l'étirement pendant 15 à 20 secondes et répétez chaque étirement 2 ou 3 fois ou une fois 30 secondes pour travailler la diminution de la raideur musculaire.

Les exercices



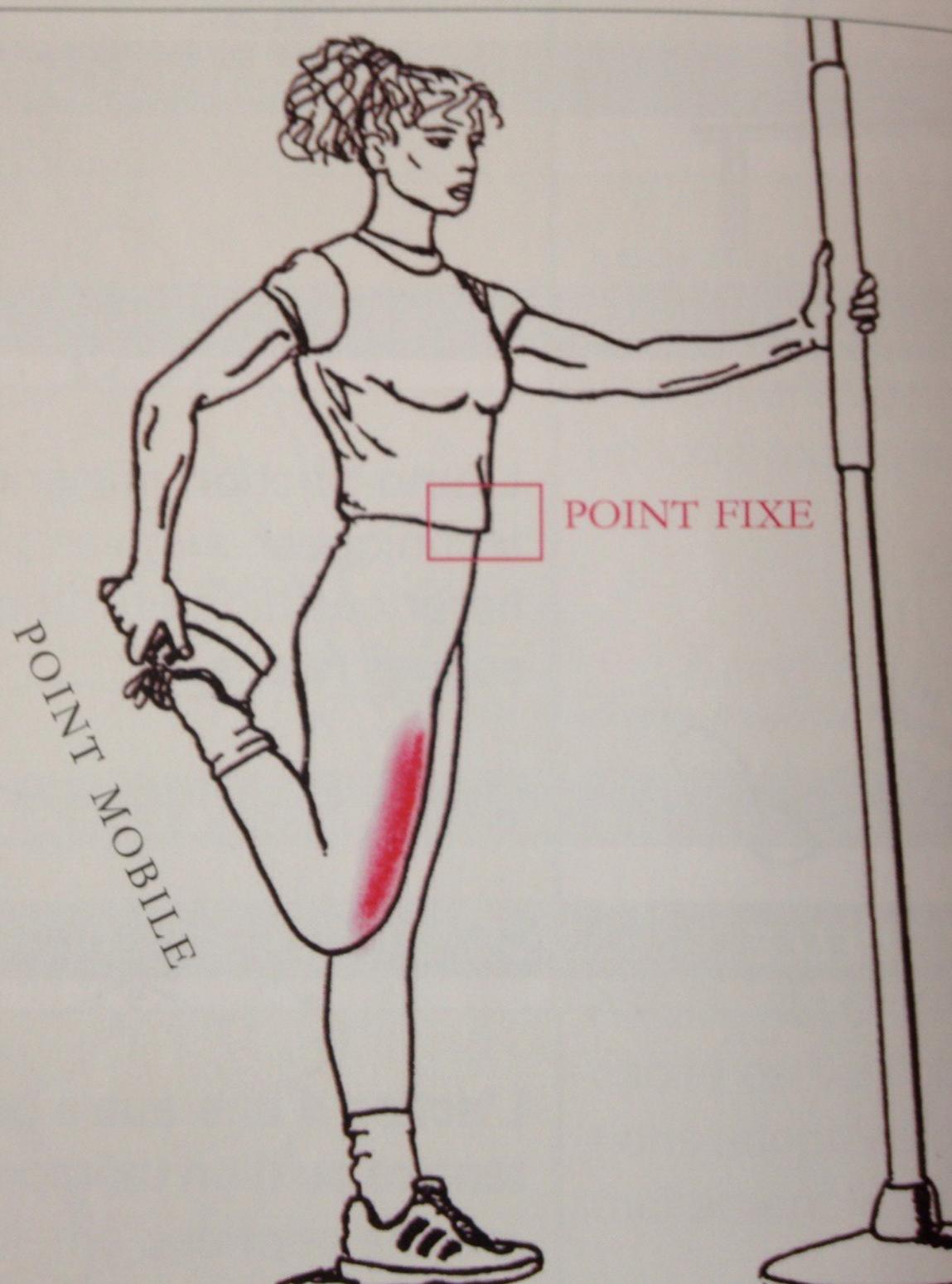




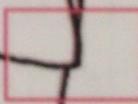








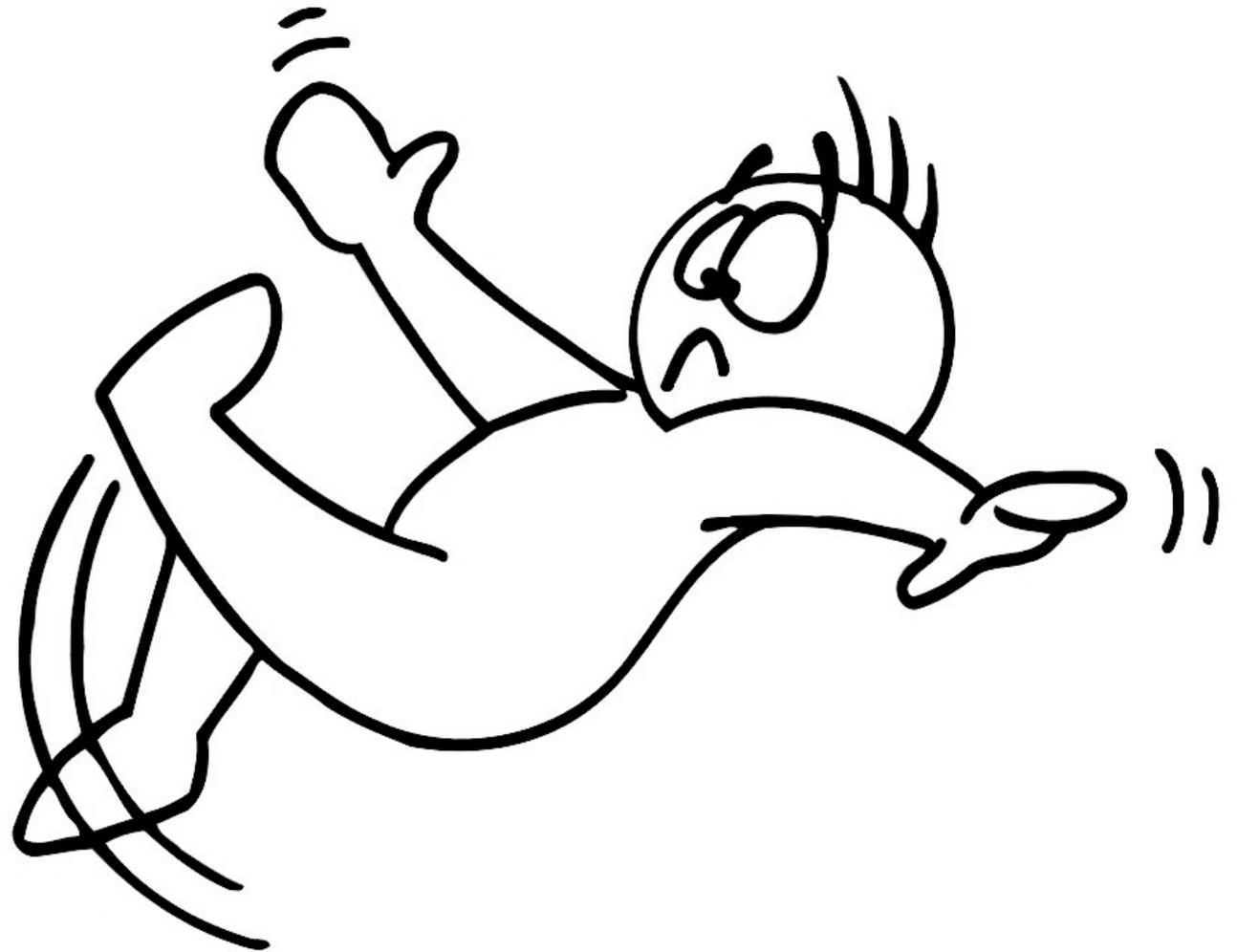
POINT MOBILE



POINT FIXE



Les chutes



Définition

- Perte brutale et totalement accidentelle de l'équilibre lors de la marche ou de la réalisation d'une activité.
- Doit vous alerter si elle se produit 2 fois ou plus dans une année.

Comment prévenir les chutes ?

- En maintenant une activité physique
- Par l'aménagement du domicile
 - Les escaliers
 - Les tapis
 - Les animaux de compagnie
 - Barres d'appuis
 - L'habillage/ le déshabillage
 - Les levers nocturnes
 - Les chaussures
 - Les sols glissants

Le relevé du sol

- Important en cas de chute 
Afin de limiter les complications.
- Si douleur et que vous avez des difficultés à bouger : appeler ou essayer de ramper jusqu'au téléphone.
- Si aucune douleur et que vous pouvez bouger :

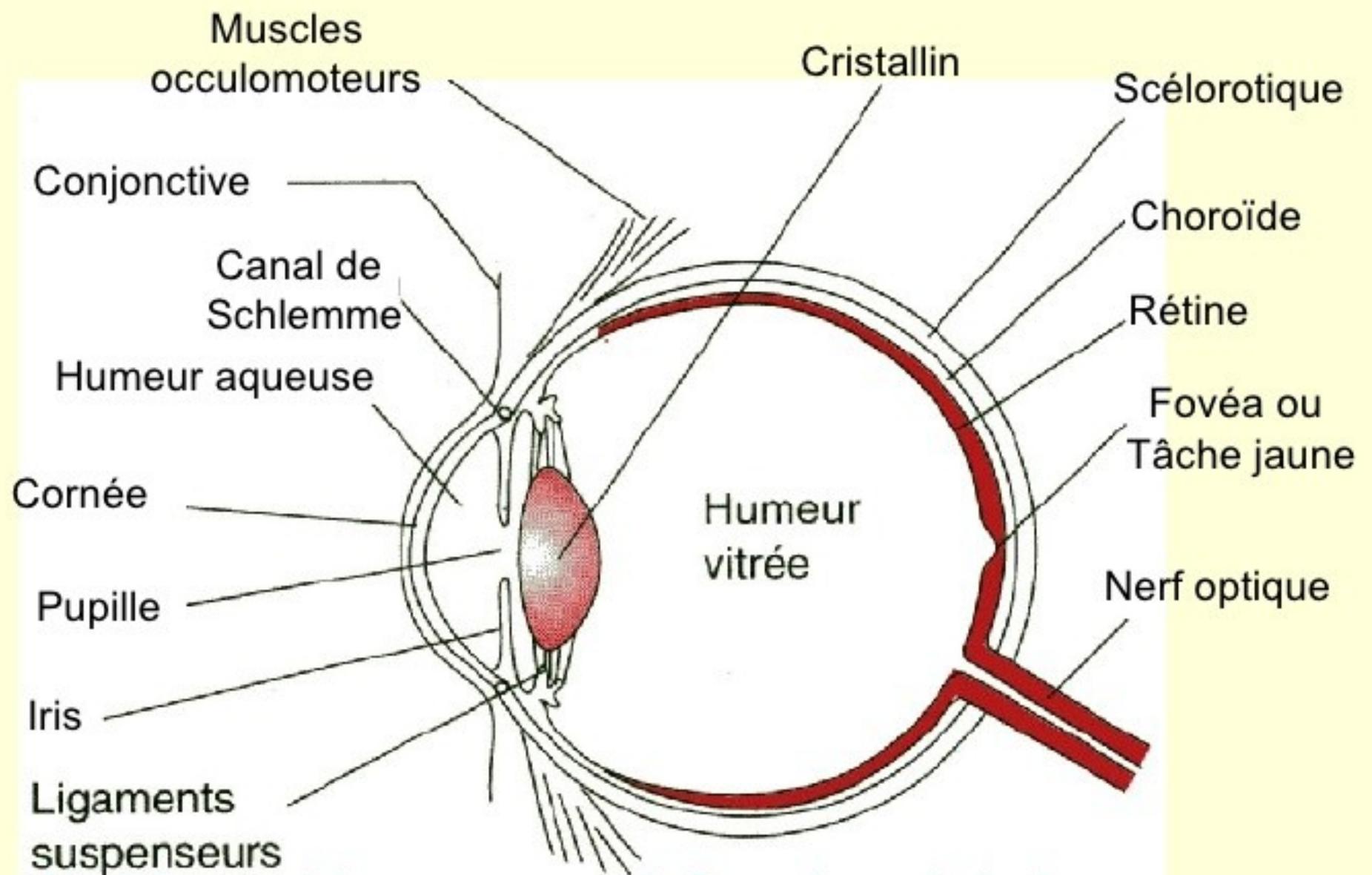
Cas particulier : l'ostéoporose

- Maladie qui touche les os
- Va aggraver la chute avec un risque de fracture plus important.

LA VUE



- Notre œil vieillit aussi
- Que peut-on faire pour préserver notre vision le plus longtemps possible ?
- Quelles sont les pathologies qui nous guettent au long de notre vie après 50 ans ?
- Comment vivre avec une vision basse ?
- Testez vos connaissances



Le globe oculaire se compose de 3 couches principales :

- (1) la sclérotique à l'extérieure semi-rigide
- (2) La choroïde contenant les vaisseaux
- (3) La rétine renfermant les photorécepteurs

CATARACTE



Vision normale



Vision avec cataracte

RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

Vision normale



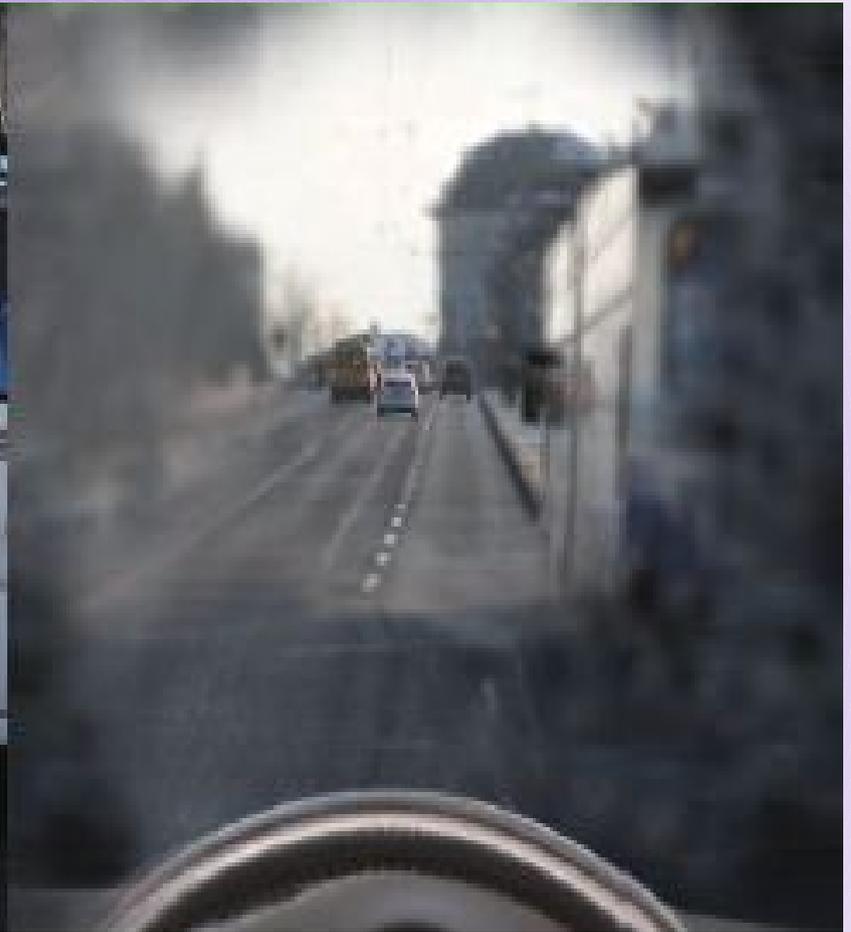
Vision avec rétinopathie
diabétique



GLAUCOME



Vision normale



Vision tunnellaire

DMLA



Vision normale.



Vision déformée due à la DMLA.



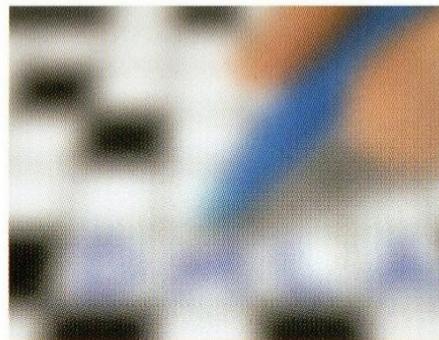
Vision au stade avancé de la DMLA.

Les 4 symptômes potentiellement évocateurs d'une DMLA

Baisse de la sensibilité aux contrastes



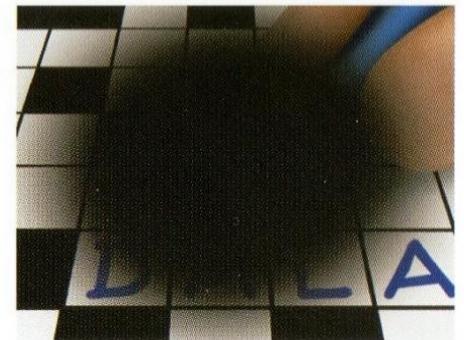
Baisse de l'acuité visuelle



Déformation des lignes droites



Tache grise-noire au centre de la vision



**Merci de
votre
attention**