



Vieillir et prévenir les
problèmes liés à la santé

life  beats

lyondellbasell

Problèmes de santé liés à l'âge

- Les problèmes de santé liés à l'âge existent-ils vraiment?
- Des études indiquent que certaines maladies ou affections peuvent se révéler à certains âges.
- Des modes de vie non sains peuvent avoir des effets tardifs sur notre santé.



Effets retardés sur la santé

- Les effets retardés peuvent se manifester après :
 - des jours ou des semaines
 - des mois ou des années
 - plusieurs décennies
- Un mode de vie sain n'est pas une garantie pour un futur sain.

Cependant ...

- Un mode de vie sain peut aider à **réduire les risques** de santé futurs!



Problèmes de santé «typiques» liés à l'âge?

Problème de santé	Âge auquel les symptômes se révèlent			
	<20	20-40	40-60	60+
Perte Auditive	x*		x	
Diabète de Type 2	x**		x	
Maladies cardiaques et vasculaires			x	
Cancer postatique			x	
BPCO & Affections Pulmonaires			x	
Pathologies Musculaires			x	
Abus : Alcool et drogues	x	x	x	x
Surpoids	x	x	x	x
Stress	x	x	x	x
Burn Out / Depression	x	x	x	x
blesures	x			

x: Âge auquel la question de santé est généralement révélée

x *: perte auditive due à l'utilisation d'écouteurs

x **: Les jeunes enfants présentent de plus en plus un diabète de type 2

1- BPCO = Broncopneumopathie Chronique Obstructive

Comment éviter les problèmes de santé dans l'avenir

- Plus on vieillit, plus les problèmes de santé peuvent s'accroître ou se révéler.
- Pouvons-nous rester jeunes pour toujours? **NON!**

Mais ... il n'est jamais trop tard pour prendre des mesures pour vieillir en bonne santé!

Suggestion: En travaillant et en vous concentrant sur une seule action préventive très importante pour vous, vous serez plus susceptible d'atteindre l'objectif.

Il est préférable d'entreprendre une seule action à la fois et de bien la gérer plutôt que d'entreprendre simultanément plusieurs actions et obtenir des résultats de moins bonne qualité.



Autres considérations pour vieillir en bonne santé

Groupe d'âge: <20 ans

- Soins prénatals
- Vaccinations dans l'enfance
- Développer des habitudes sécuritaires
- Apprendre les responsabilités et l'auto-discipline
- Hygiène personnelle de base (soins dentaires, lavage des mains, etc.)
- Importance de l'exercice physique
- Fondamentaux sur la nutrition
- Apprendre à gérer ses émotions
- Conduire en sécurité



Autres considérations pour vieillir en bonne santé

Groupe d'âge: 20- 40 ans

- L'exercice physique
- L'alimentation
- La gestion du stress
- L'hygiène personnelle de base (soins dentaires, lavage des mains, etc.)
- Conduire en sécurité
- L'abus de substances
- La gestion et l'organisation du temps
- Les vaccinations
- Continuer à développer des habitudes sécuritaires
- La gestion des responsabilités personnelles
- L'équilibre travail-vie
- Connaitre ses résultats (cardiovasculaires, diabète, suivi prostatique, auditifs, stress, etc.)



Autres considérations pour vieillir en bonne santé

Groupe d'âge: 40-60 ans

- Connaitre ses résultats (cardio-vasculaires, diabète, suivi prostatique, auditifs, visuels, état de stress, etc.)
- Le vieillissement de ses parents, leurs traitements, leurs antécédents
- L'exercice physique
- L'alimentation
- Les vaccinations
- La gestion du stress
- L'hygiène personnelle de base (soins dentaires, lavage des mains, etc.)
- L'abus de substances
- La gestion des responsabilités personnelles



Autres considérations pour vieillir en bonne santé

Groupe d'âge: 60 ans et +

- Connaitre les résultats de son suivi: cardio-vasculaire, diabétique, prostatique, auditif, visuel, état de stress, etc.
- Faire face à la perte de capacités
- L' exercice physique
- L'alimentation
- Les vaccinations
- L'hygiène personnelle de base (soins dentaires, lavage des mains, etc.)
- L'abus de substances
- La gestion des responsabilités personnelles



Conclusion

- Vieillir signifie que le risque que les **problèmes de santé liés à l'âge** augmente.
- Votre mode de **vie actuel** a un grand impact sur votre **santé future**.
- Dans chaque groupe d'âge il ya des **opportunités** pour prendre les décisions adaptées pour vieillir en bonne santé.
- Il ne faut pas appliquer toutes les actions de prévention en meme temps.
- Se concentrer sur une seule action et en obtenir **les meilleurs résultats et effets bénéfiques!**

Vieillir et prévenir les problèmes liés à la Santé

La décision est entre vos mains!
Commencez **DES AUJOURD'HUI.**

