



# Vieillir en Bonne Santé: Préparer Votre Avenir

---

life  beats

# Prenez-vous toutes les mesures appropriées pour votre retraite?

La plupart des personnes, quand elles parlent de préparer la retraite, elles pensent toujours à l'argent.



Avoir assez d'argent EST important pour planifier la retraite, MAIS **CE N'EST PAS LE SEUL POINT** important!

# Conditions Physiques et Mentales à avoir avant la Retraite

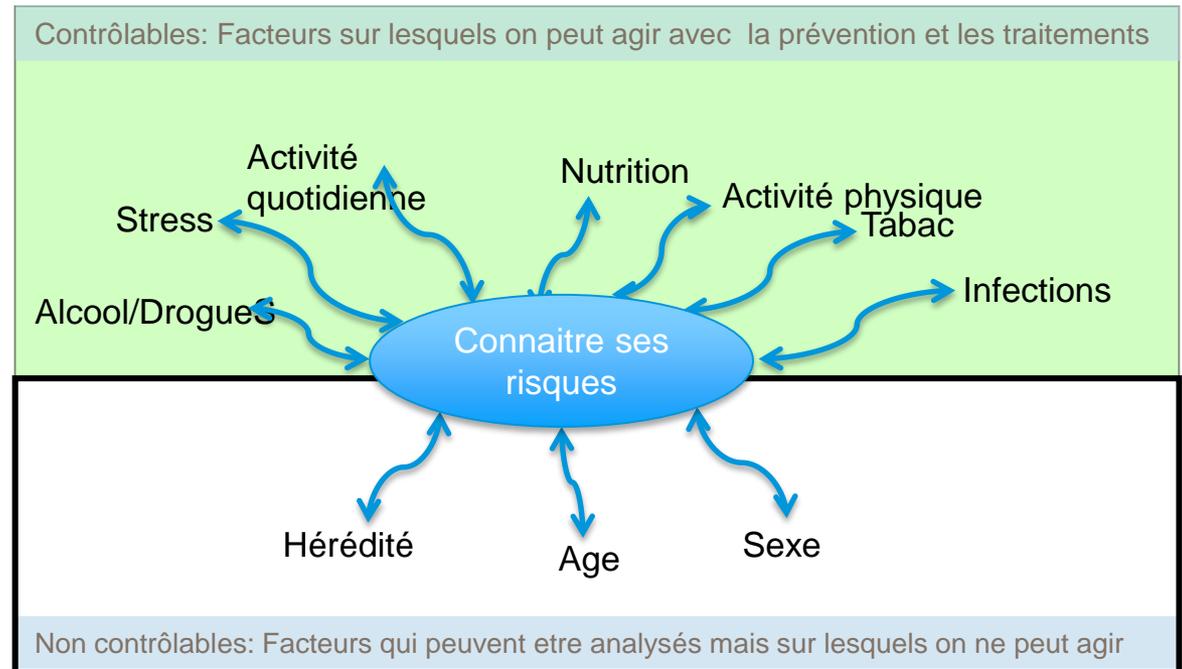
- Avoir assez d'argent à la retraite est une chose.
- Mais est-ce suffisant pour réaliser tout ce que vous avez envisagé de faire?
- Vous pouvez dès maintenant prendre toutes les précautions pour être en bonne santé au moment de la retraite.

Le type **de retraite** que **vous allez vivre** dépend des **décisions** que **VOUS** prenez actuellement dans votre vie au quotidien.



# Comment Influencer Notre Vie Future?

- Nous ne pouvons pas contrôler notre âge et notre hérédité.
- Mais, nous avons le contrôle sur des facteurs tels que:
  - L' alimentation
  - L' activité physique
  - La prise de Tabac
  - Le stress
  - La prise de Alcool et drogues
  - La prévention concernant les maladies infectieuses



Conclusion: **Nous pouvons contrôler** LA QUASI-TOTALITÉ de nos **facteurs de risque**

# Prendre les Bonnes Décisions

Si vous voulez être EN BONNE SANTÉ avec vos petits-enfants ....

Beaucoup de **décisions** que vous prenez influent directement sur votre santé. Certaines décisions **affectent** également la santé des **personnes autour de vous!**

Connaitre ses  
Facteurs de risque



Connaitre sa  
Tension  
artérielle  
(click [here](#))



vaccinations

Consultations  
périodiques



Se laver les mains  
souvent

# Prendre les Bonnes Décisions

Si vous voulez ÊTRE ACTIF avec vos petits-enfants .....

Pensez aux **décisions** que vous prenez **AUJOURD'HUI** et **quels effets** elles pourraient avoir sur votre forme physique dans **l'avenir**.



# Prendre les Bonnes Décisions

Si vous voulez VOIR vos petits-enfants ....

Prenez les bonnes décisions dès aujourd'hui pour protéger votre vision:

- Si vous effectuez des tâches qui présentent des risques pour les yeux, **Porter toujours des lunettes de sécurité ou des visières:**
- Jardinage
- Menuiserie
- Manipulation de produits chimiques de nettoyage

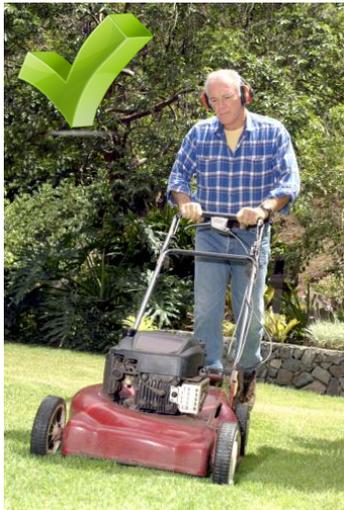


# Prendre les Bonnes Décisions

Si vous voulez ENTENDRE vos petits-enfants .....

Prendre DES AUJOURD'HUI les décisions pour protéger votre audition.

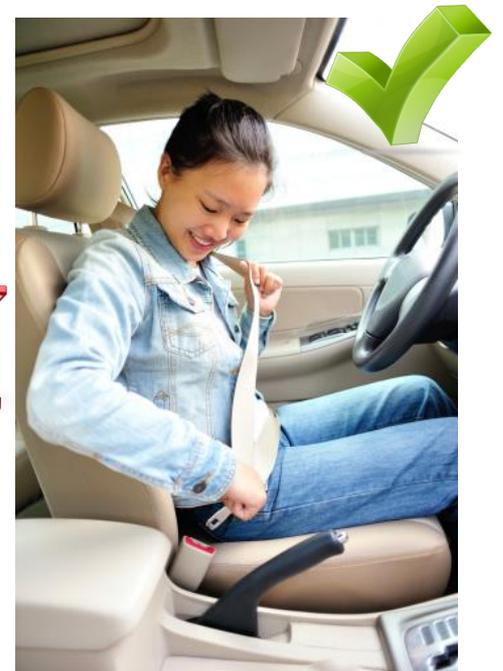
- Porter des protections auditives! Même pour de petites tâches.
- Porter des protections même si vous êtes déjà porteur d'une perte d'audition.



# Prendre les Bonnes Décisions

Voulez-vous CONNAITRE VOS PETITS-ENFANTS?

**Conduire en sécurité** implique de nombreuses décisions. Chaque décision **affecte votre avenir** et a **un impact direct sur la vie d'autres personnes**... sur la route, sur celle des membres de la famille et des amis.



# Les Décisions que vous prenez **DES AUJOURD'HUI** Détermineront **Votre Mode de vie** pendant la Retraite



Soyez en Bonne Santé pendant la Retraite

Commencez à Agir **Maintenant**

life  beats