

NOVEMBRE 2023



Viellissement en bonne santé. VOL.2

Avec l'âge, l'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale devient de plus en plus évidente. Les changements liés à l'âge et les problèmes de santé potentiels peuvent être minimisés par l'adoption d'habitudes saines et de mesures préventives, ainsi que par des examens médicaux réguliers. Le vieillissement entraînera probablement l'apparition de rides et de cheveux gris.

Mais savez-vous comment le vieillissement affectera vos dents, votre cœur et votre sexualité ? Découvrez les changements auxquels vous pouvez vous attendre en vieillissant et comment promouvoir une bonne santé à tout âge.

Le système digestif et le vieillissement

Les modifications structurelles du gros intestin liées à l'âge peuvent entraîner une augmentation de la constipation chez les personnes âgées. Le manque d'exercice, le fait de ne pas boire suffisamment d'eau et une alimentation pauvre en fibres sont d'autres facteurs qui contribuent à cette constipation. Les médicaments, tels que les diurétiques et les suppléments de fer, et certaines conditions médicales, telles que le diabète, peuvent également contribuer à la constipation.

Ce que vous pouvez faire pour prévenir la constipation:

1. **Adoptez un régime alimentaire sain.** Veillez à ce que votre régime alimentaire comprenne des aliments riches en fibres, tels que les fruits, les légumes et les céréales complètes. Limitez les viandes grasses, les produits laitiers et les sucreries, qui peuvent provoquer la constipation.

Buvez beaucoup d'eau et d'autres liquides.

2. **Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne.** Une activité physique régulière peut aider à prévenir la constipation.

3. **N'ignorez pas l'envie d'aller à la selle.** Retenir trop longtemps une selle peut provoquer la constipation.

La vessie et les voies urinaires avec le vieillissement

La vessie peut perdre de son élasticité avec l'âge, ce qui entraîne un besoin d'uriner plus fréquent. L'affaiblissement des muscles de la vessie et du plancher pelvien peut vous empêcher de vider complètement votre vessie ou vous faire perdre le contrôle de votre vessie (incontinence urinaire). Chez les hommes, une hypertrophie ou une inflammation de la prostate peut également entraîner des difficultés à vider la vessie et une incontinence. D'autres facteurs contribuent à l'incontinence, notamment le surpoids, les lésions nerveuses dues au diabète, certains médicaments et la consommation de caféine ou d'alcool.

Pour favoriser la santé de la vessie et des voies urinaires :

1. **Allez régulièrement aux toilettes.** Envisagez d'uriner à intervalles réguliers, par exemple toutes les heures. Prolongez lentement l'intervalle de temps entre vos passages aux toilettes.

2. **Maintenez un poids sain.** Si vous êtes en surpoids, perdez les kilos superflus.

3. **Ne fumez pas.** Si vous fumez ou utilisez d'autres produits du tabac, demandez à votre médecin de vous aider à arrêter.

4. **Faites des exercices de Kegel.** Pour exercer les muscles du plancher pelvien (exercices de Kegel), contractez les muscles que vous utiliseriez pour arrêter de faire des gaz. Essayez de le faire pendant trois secondes à la fois, puis détendez-vous en comptant jusqu'à trois. Essayez de faire l'exercice 10 à 15 fois de suite, au moins trois fois par jour.

5. La caféine, les aliments acides, l'alcool et les boissons gazeuses peuvent aggraver l'incontinence.

6. Mangez plus de fibres et prenez d'autres mesures pour éviter la constipation, qui peut aggraver l'incontinence.