

Fiche d'information

Aiguiser ses sens



Les sens : notre porte sur le monde

Nos sens sont notre porte sur le monde : la façon dont nous voyons, entendons, sentons, touchons, ressentons et goûtons a une incidence sur notre qualité de vie. Les perceptions sensorielles élargissent notre horizon et nous inspirent des sentiments, des pensées et de nouvelles idées. La dégradation d'un ou de plusieurs sens est d'autant plus perturbante qu'elle altère la vision du monde qui nous était jusqu'alors si familière.

Utiliser ses sens de manière consciente permet d'entraîner ses capacités de perception et de préserver l'activité cérébrale liée aux impressions et aux associations. Chaque perception sensorielle entraîne l'activation de cellules cérébrales.

Conseils pratiques

Yeux

Environ 80 % de nos sensations sont captées par la vue. Faites contrôler régulièrement vos yeux par un ophtalmologue. Portez des lunettes avec une correction adaptée à votre vue, y compris pour les lunettes de soleil. Humidifiez vos yeux (clignez des yeux, utilisez des gouttes ophtalmiques) et faites des exercices pour les détendre. Une alimentation variée et colorée garantit un bon apport en vitamines et minéraux essentiels à la santé de vos yeux.

Pro Senectute canton de Berne

Par son activité, Pro Senectute canton de Berne vise à soutenir et promouvoir la gestion du quotidien, l'autonomie et la qualité de vie des personnes en âge AVS.

Contact

Pro Senectute
canton de Berne
Promotion de la santé
☎ 031 359 03 03
✉ info@be.prosenectute.ch

Promotion de la santé avec « Vieillir en forme »

Outre de nombreuses autres offres, Pro Senectute canton de Berne dispose d'une équipe d'infirmières et infirmiers expérimentés bénéficiant d'une formation complémentaire en promotion de la santé, prévention et conseil. Notre équipe spécialisée « Vieillir en forme » vous aide à préserver et à renforcer vos capacités physiques, psychiques et mentales !

Les fiches d'information de « Vieillir en forme » fournissent aux seniors des informations de base sur des thèmes liés à la promotion de la santé.

Pour plus d'informations :
www.be.prosenectute.ch ;
mot clé *sens*
<https://www.ucba.ch>
www.pro-audio.ch
www.iggh.ch

Oreilles

Les pertes auditives apparaissent souvent de manière insidieuse. Les appareils auditifs contribuent grandement à préserver la capacité de traitement auditif. Protégez vos oreilles du bruit (portez des protections auditives, évitez les environnements bruyants), du froid (portez un bonnet) et de l'humidité (séchez bien vos oreilles). Masser les oreilles favorise la circulation sanguine dans l'oreille interne. Si vous utilisez des aides auditives, portez-les autant que possible afin de stimuler l'interaction entre l'oreille et le cerveau. Vous pouvez également suivre un programme d'entraînement chez Pro Audito pour améliorer votre audition.

Sens de l'équilibre

Un bon sens de l'équilibre permet de préserver la mobilité et l'autonomie. L'entraînement régulier de la force, de la coordination, de la souplesse et de l'endurance permet d'améliorer votre équilibre. Les activités quotidiennes telles que le jardinage, les montées d'escaliers, la marche ou les tâches ménagères sont particulièrement utiles à cette fin. Un entraînement ciblé, par exemple dans un groupe de gymnastique, s'avère très efficace. Veillez à avoir un apport suffisant en protéines et en vitamine D. En cas de vertiges, de problèmes d'équilibre ou de coordination, consultez votre médecin.

Odorat et goût

Ces deux sens nous permettent d'apprécier la diversité des saveurs des aliments et les parfums dans l'air que nous respirons, mais aussi de nous avertir des dangers. Agrémentez vos repas d'épices et d'herbes aromatiques et savourez-les avec tous vos sens. Buvez suffisamment d'eau et de thé non sucré (environ 1,5 litre). Une bonne hygiène bucco-dentaire et des contrôles réguliers chez le dentiste sont importants. Veillez à maintenir les muqueuses nasales humides (eau salée, pommades nasales) et essayez d'entraîner votre odorat en prêtant consciemment attention aux odeurs de la nature.

Toucher

La peau protège du froid, des rayons UV ou des infections et participe à la perception sensorielle. Prenez soin de votre peau régulièrement avec des soins cutanés afin de prévenir la sécheresse cutanée ou les gerçures.

Offrez-vous des moments de bien-être (par exemple, un massage). Stimulez la circulation sanguine dans les mains et les pieds et entraînez votre sens du toucher. En cas d'altérations de la peau, démangeaisons ou blessures qui cicatrisent mal, consultez votre médecin.

Avec le soutien de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne et de Promotion Santé Suisse

Plus forts ensemble

Certaines offres et prestations de Pro Senectute ne couvrent pas leurs coûts. Vos dons nous permettent de continuer à nous engager pour les personnes âgées dans le canton de Berne.

Merci de votre soutien !

Faire un don maintenant avec Twint :





Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera