



Ce dont vos sens ont besoin avec l'âge

Yeux

Environ 80 % de nos sensations sont captées par la vue.

- Contrôlez régulièrement votre vue chez l'ophtalmologue.
- Portez des lunettes à verres correcteurs adaptés (également pour les lunettes de soleil).
- Adoptez une alimentation diversifiée et colorée pour un apport suffisant en vitamines et en minéraux.
- Entraînez une perception en pleine conscience et une vision active.

Oreilles

Les baisses auditives apparaissent souvent de manière insidieuse.

- Protégez-vous des bruits trop agressifs (machines, train, articles pyrotechniques, etc.).
- Consultez sans tarder en cas de troubles auditifs.
- Portez en permanence vos aides auditives pour bien consolider les connexions avec le cerveau.
- Participez à un programme Pro Audio d'amélioration de l'audition.

Équilibre

Un bon sens de l'équilibre permet de conserver la mobilité et l'indépendance.

- Consultez un médecin en cas de vertiges ou de problèmes d'équilibre et de coordination.
- Entraînez votre force, la coordination des mouvements et la mobilité pour améliorer votre sens de l'équilibre, p. ex. jardiner, faire son ménage, des courses, des promenades, pratiquer une gymnastique ciblée en groupe.

Odorat et goût

Ces deux sens permettent d'apprécier toutes les saveurs des aliments.

- Relevez le goût des aliments que vous consommez à l'aide d'épices et de fines herbes et invitez tous vos sens à table.
- Prenez soin de vos dents et effectuez régulièrement des contrôles chez le dentiste.
- Développez votre odorat en vous entraînant à reconnaître des senteurs dans la nature.

Toucher

La peau est l'organe sensoriel le plus développé de l'être humain.

- Soignez votre peau, nourrissez-la avec de la crème et des huiles pour le corps.
- Consultez un médecin en cas d'altération de la peau, de démangeaisons et de blessures qui cicatrisent mal.
- Exercez votre sens du toucher en vous servant de vos mains et de vos pieds. Offrez-vous des moments de bien-être physique (p. ex. massages).

Pro Senectute, 2018

Sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales
et de l'intégration du canton de Berne



Kanton Bern
Canton de Berne

PRO SENECTUTE
Vieillir en forme

Informations supplémentaires auprès de:

Pro Senectute Région Berne



Anna Hirsbrunner
Hildegardstrasse 18
3097 Liebfeld



Jacqueline Läderach
031 359 03 03

Pro Senectute Oberland bernois



Karin Gfeller
Malerweg 2
Case postale 152
3602 Thoune



Katrin Lerch
033 226 60 60

Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Pro Senectute Arc Jurassien



Cécile Kessler
Zentralstrasse 40
Case postale 940
2501 Biel/Bienne
032 328 31 11



Sylvia Wicky
Steinweg 26 Chemin de
Case postale 171 la Forge 1
3250 Lyss 2710 Tavannes
032 886 83 80

Pro Senectute Emmental Oberaargau



Chantal Galliker
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal



Cécile Kessler
062 916 80 90