

Ce bulletin d'information vous est envoyé par le Gérontopôle de Toulouse et l'Equipe Régionale Vieillessement et Prévention de la Dépendance (ERVPD) à votre demande. Vous y trouverez des liens vers une sélection de documents pédagogiques sur les aides disponibles, le maintien de l'autonomie, la maladie d'Alzheimer, les actualités concernant les maladies liées au vieillissement ainsi que des informations sur la recherche.

## HYPERTENSION ARTERIELLE

L'hypertension artérielle dite HTA est une maladie qui se traduit par l'élévation trop importante persistante de la pression dans les artères. Il s'agit d'une maladie fréquente qui touche environ 11% des français adultes.

Cette maladie, si elle n'est pas traitée, abîme les artères du corps et augmente le risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral (AVC), ... Or, bien que les causes de cette maladie soient souvent inconnues, nous disposons de traitements qui permettent de normaliser la pression artérielle et préviennent les risques liés à la maladie. Le traitement repose sur 2 bases : l'hygiène de vie (limiter le surpoids, limiter la consommation de sel, augmenter son activité physique) plus ou moins associé à un traitement médicamenteux.

Pour plus d'informations sur les causes de la maladie, son diagnostic, ses traitements, la vie au quotidien avec elle : cliquez sur le lien suivant :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/hypertension-arterielle-hta>

## SEL : UN DES ELEMENTS VECTEURS D'HYPERTENSION ARTERIELLE

Notre consommation de sel est généralement trop élevée pour les besoins de l'organisme. En excès, il peut favoriser l'apparition de complications cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle.

L'utilisation de sel de régime (sel sans sodium) n'est pas conseillée car bien souvent trop riche en potassium. Privilégiez l'ajout d'épices et aromates pour donner du goût à vos plats.

Il convient de souligner que le sel est également un exhausteur de goût. Un régime trop restrictif en sel pourrait être anorexigène. Limitez donc votre consommation de sel, mais ne l'évitez pas totalement afin de faire perdurer le plaisir de la table.

Dans ce document du PNNS (Programme National Nutrition Santé), vous trouverez des solutions simples pour avoir une meilleure gestion de votre consommation de sel :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1181.pdf>

## SOINS INTEGRES POUR LES PERSONNES AGEES (ICOPE) : PROJET INSPIRE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a sorti en 2018 ses dernières recommandations sur les soins intégrés pour les personnes âgées (ICOPE). Ces recommandations proposent des orientations fondées sur des données factuelles concernant :

- l'évaluation globale de l'état de santé de la personne âgée ;
- la prestation de soins de santé intégrés qui permettront à la personne âgée de maintenir ses capacités physiques et mentales, et/ou de ralentir ou d'inverser toute diminution de celles-ci ;
- la mise en place d'interventions en appui aux soignants.

Le Gérontopôle de Toulouse, en tant que centre collaborateur de l'OMS, s'est engagé, avec le soutien du Conseil Régional d'Occitanie, à mettre en place ces recommandations dans le cadre du projet INSPIRE « **INStitute for Prevention, healthy aging and Rejuvenative mEdicine** ». Le projet INSPIRE a pour objectif d'accompagner l'ensemble des séniors de la région d'Occitanie pour maintenir leur capacité intrinsèque (leurs fonctions physique, cognitive, psychologique, sensorielle et nutritionnelle) le plus longtemps possible. Suivez ce lien pour accéder aux recommandations de l'OMS : [https://www.who.int/ageing/publications/WHO-ALC-ICOPE\\_brochure\\_fr.pdf?ua=1](https://www.who.int/ageing/publications/WHO-ALC-ICOPE_brochure_fr.pdf?ua=1)

## SIXIEME RENCONTRE CULTURELLE DU GERONTOPOLE

Dans le cadre de sa 6ème Rencontre Culturelle, le Gérontopôle de Toulouse organise le spectacle du Quatuor Pourpre, le 3 juin 2019 à 14h à l'Hôtel Dieu Saint Jacques à Toulouse. Si vous souhaitez y participer contacter Mme Anne lelièvre, lelievre.a@chu-toulouse.fr, Tél : 05 34 55 76 28. Réservation obligatoire (dans la limite des places disponibles).

## EXPOSITION AU SOLEIL

Le soleil est synonyme de plaisir, de sorties, de bonne humeur. Alors, avec l'arrivée des beaux jours, le risque serait d'en abuser. Comme tout ce qui est bon, la modération et le respect de quelques règles s'imposent.

Les risques pour la peau sont multiples : coup de soleil, déshydratation, pathologie oculaire pouvant entraîner la cécité, cancer cutanée. Même caché sous les nuages, le risque existe !

Des précautions s'imposent : chapeau, lunettes, crème solaire. Il convient, aux heures les plus chaudes de la journée, de se reposer en fermant ses volets. Rester au frais et s'hydrater régulièrement sans attendre d'avoir soif, restent les règles essentielles pour bien vivre avec le soleil.

Pour rester ami avec le soleil et pour plus d'informations nous vous proposons les liens suivants : <http://www.prevention-soleil.fr> ou <https://www.soleil.info>

## AIDE AUX AIDANTS

Le nombre de personnes âgées en situation de dépendance est important en France et en Europe. Si aider une personne âgée dépendante est naturel pour les proches, cela nécessite du temps, des compétences, et des ressources parfois conséquentes. Les « proches aidants » courent donc le risque de s'épuiser dans cette activité, surtout s'ils travaillent et assument une double journée, ou s'ils sont âgés. Devant ce constat, les instances européennes ont alloué des fonds à l'aide aux aidants et c'est dans ce cadre-là que le Gérontopôle a créé un cours en ligne (MOOC) contenant des conseils pour permettre aux aidants d'assumer leur rôle. Le cours s'appelle « **Care for Carers** » : « **Aider une personne âgée, un rôle à part entière: Conseils et soutien** ».

Il commence le 27 mai sur France Université Numérique (FUN) mais les inscriptions sont déjà ouvertes sur : <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:univ-toulouse+101017+session01/about>

## CONTACT

Des programmes de recherche sur le traitement et la prévention des troubles de la mémoire sont en cours au Gérontopôle. Si vous souhaitez obtenir des informations ou éventuellement participer à ces projets de recherche, vous pouvez nous contacter par téléphone au 05 61 77 70 04 ou par mail [brigitte.i@chu-toulouse.fr](mailto:brigitte.i@chu-toulouse.fr)