



Voici les 8 conseils d'ALIM 50+ pour favoriser le bien-être des Seniors confinés

ALIM 50+ a demandé à ses adhérents-experts (*) leurs conseils pour garder une personne âgée en bonne santé physique et morale en période de confinement. En voici la synthèse pratique, ce sont 8 très bons conseils. Prière de les diffuser largement dans vos réseaux, à tous ceux que vous aimez et à leurs aidants !

(*) Brigitte Le Révérend (Secrétaire générale d'ALIM 50+), Isabelle Gilles (Vivre en Ehpad), Aline Victor (Nutrisens), Claire Sulmont-Rossé (INRAE) et Virginie van Wymelbeke (CHU Dijon).

1. Faire faire ses courses

Ne pas hésiter à demander à ses voisins d'aller faire ses courses pour ne pas s'exposer inutilement : certains voisins n'osent pas forcément proposer mais le feraient pourtant bien volontiers, c'est l'occasion de faire connaissance !

2. Maintenir le lien social

Grâce aux outils technologiques : téléphone, appel Visio par WhatsApp, ... mais aussi des cours de yoga, de méditation à distance aujourd'hui accessibles sur internet. Téléphoner régulièrement à une ou deux personnes isolées de son entourage. Appeler l'Ehpad le plus proche de chez soi en demandant si un résident(e) aimerait recevoir des appels.

3. Faire une pause plaisir

Ne pas hésiter à se faire une pause 100% plaisir avec un aliment/une boisson qu'on aime particulièrement (un carré de bon chocolat, un morceau de fromage savoureux, un verre de bon vin...) : à savourer tranquillement au chaud, bien installé, avec gourmandise, histoire de faire le plein de sensations positives : c'est bon pour le moral !

4. Se nourrir pour garder ses muscles

- Continuer à apporter les protéines nécessaires à une bonne alimentation quotidienne (un repas au moins avec viande, poisson, un autre repas avec œuf, légumineuse) sans oublier un produit laitier à chaque repas,
- Des protéines animales ET des protéines végétales (légumes secs, céréales complètes, fruits à coque) à chaque repas.

5. Faire le plein de vitamines et minéraux

- Les pauses fruits SECS (abricots, amande, noix...) pour leurs fibres, acides gras, minéraux et vitamines,
- Si possible, maintenir aussi sa consommation de fruits et légumes FRAIS.

6. S'hydrater pour garder son immunité :

Même si on fait moins d'efforts, le corps a besoin d'eau notamment avec la saison des fortes chaleurs qui arrive. Buvez au moins 1,5 l d'eau/jour et variez les plaisirs : de l'eau oui, mais aussi du thé, tisane, eau aromatisée, eaux gazeuses, soupe, jus de fruits frais, ...

... trois recettes délicieuses (et hydratantes !) à tester :

- Verser dans une tasse d'eau chaude, 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 citron jaune (ou vert) ou 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1/2 cuillère à café de miel, 1/4 d'une autre épice comme le gingembre ou la cannelle. Mélanger bien et consommer.
- Verser dans une tasse le jus d'une orange + une cuillère à café de miel. Remplir ensuite la tasse d'eau bouillante, mélanger et consommer.
- 2 cuillères à café rases d'écorces de cannelle concassées pour 15 cl d'eau froide. Porter à ébullition douce, à couvert, couper le feu. Infuser 15 minutes. Filtrer et consommer.

7. Trois exercices pour garder la forme physique

- Assis sur une chaise, lever les pieds sur les pointes et recommencer 10 fois.
- Sur la même position, tendre une jambe, la lever et l'abaisser puis faire la même chose avec l'autre jambe et recommencer 10 fois.
- Debout en se tenant à un canapé, fauteuil ou chaise, se mettre sur la pointe des pieds et faire 10 fois (exercices à faire 5 fois par jour) : cela entretient les quadriceps pour maintenir la marche.

...plus un peu d'activité en musique :

Faire quelques pas de "Madison" dans son salon (ou sur sa terrasse ou son jardin pour les plus chanceux) !

8. Synthétiser de la vitamine D

Enfin, si on peut, et dès qu'on peut, s'installer au soleil !