

Belgique - België  
P.P.  
1030 Bruxelles 03  
1/1847  
P 405056

Février  
Mars  
Avril  
2018

# L'ECHO du Nord 67

Editeur responsable : Sylvie Denoulet

Agréé par la COCOF



Maison Médicale du Nord

10 rue des Palais

1030 Bruxelles

# Editorial

Chers patients,

Ce petit journal est consacré aux personnes âgées.

Ces personnes âgées qui ont vécu beaucoup d'histoires, d'expériences heureuses et tristes.

Ces personnes qui sont le témoin de tant d'événements de par le monde, qui ont tellement d'anecdotes à nous raconter, à partager.

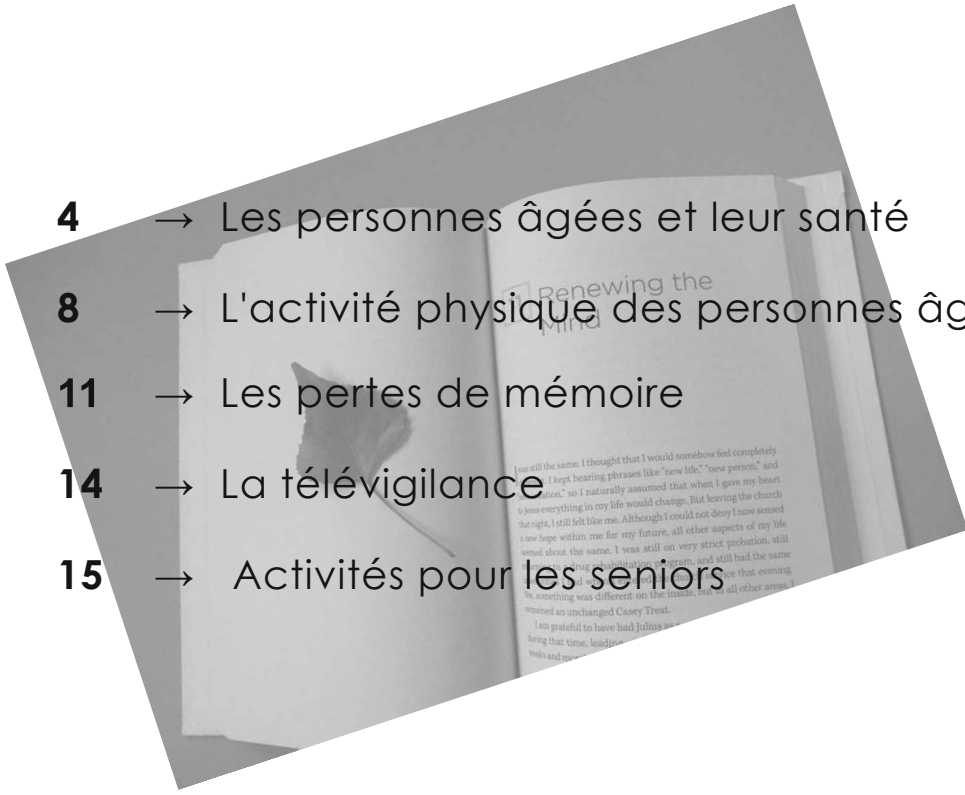
Ces personnes âgées sans qui nous ne serions pas là aujourd'hui...

## Extrait de la chanson des "Vieux amants" de Jacques Brel

*Bien sûr, nous eûmes des orages  
Vingt ans d'amour, c'est l'amour fol  
Mille fois tu pris ton bagage  
Mille fois je pris mon envol  
Et chaque meuble se souvient  
Dans cette chambre sans berceau  
Des éclats des vieilles tempêtes  
Plus rien ne ressemblait à rien  
Tu avais perdu le goût de l'eau  
Et moi celui de la conquête.*

*Mais, mon amour  
Mon doux mon tendre mon  
merveilleux amour  
De l'aube claire jusqu'à la fin du jour  
Je t'aime encore tu sais je t'aime*

# Sommaire

- 
- 4** → Les personnes âgées et leur santé
  - 8** → L'activité physique des personnes âgées
  - 11** → Les pertes de mémoire
  - 14** → La télévigilance
  - 15** → Activités pour les seniors

# Les personnes âgées

## Et leur santé...

*par François Laporte*

**Les chiffres sont parfois éloquentes...**

**Entre 2015 et 2050, la proportion des 60 ans et plus dans la population mondiale va presque doubler, passant de 700 millions à 2 milliards. D'ici à 2020, toujours au niveau planétaire, le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus va dépasser celui des enfants de moins de 5 ans.**

**En Belgique, de 1960 à 2000 le nombre de personnes de plus de 60 ans est passé de 1,6 millions à 2,3 millions. En 2030 on estime que la population des 60 ans et plus sera de plus de 3 millions soit environ 30% de la population générale.**

**Le vieillissement de la population est bien plus rapide que dans le passé.**

### Quels sont les problèmes de santé généralement associés au vieillissement ?

Face à l'évolution de l'espérance de vie, les personnes âgées doivent de plus en plus faire face à des maladies ou des dangers liés au vieillissement. Vivre plus longtemps ne signifie pas mieux vieillir. Voici une liste expliquant les maladies souvent connues par le grand âge.

#### Arthrose

L'arthrose est une destruction progressive du cartilage, liée à son usure. C'est une affection chronique provoquant des douleurs. Le genou, la hanche et

la colonne vertébrale sont les articulations les plus touchées. L'arthrose des doigts est aussi fréquente, particulièrement chez les femmes.

#### Infections

L'immunité étant moins bonne avec l'âge, la personne âgée est plus sujette et sensible aux infections. Les infections respiratoires sont les plus fréquentes chez les personnes âgées et potentiellement graves si elles atteignent les poumons (pneumonie).

#### Chutes

Les chutes des personnes âgées sont très fréquentes. Après une chute, la probabilité de retomber

est 20 fois plus grande. Le risque est la fracture osseuse. La grande majorité des chutes survient au domicile des personnes.

### Fractures

Elles sont dues à la fragilisation osseuse et peuvent causer la perte d'autonomie. Une chute sur douze entraîne une fracture, dont une fois sur trois, le col du fémur (fracture de la hanche). Une autre fracture fréquente est celle du poignet.

### Incontinence

Il existe différents types d'incontinence chez la personne âgée, dont l'incontinence d'effort (sphincter), l'incontinence par regorgement (vessie), l'incontinence de situation (troubles cognitifs) et l'incontinence liée à un handicap moteur.

### Jambes lourdes

une mauvaise circulation sanguine entraîne la sensation de jambes lourdes. Les membres paraissent pesants, les personnes sont sensibles à la fatigue et souffrent de crampes, de picotements ou d'oedèmes. La tonicité des veines baisse avec l'âge et cause une insuffisance veineuse, fréquente chez les personnes âgées.

### Les maladies de l'oeil

- Le problème de la sécheresse oculaire touche particulièrement les personnes âgées. En l'absence de larmes, la surface de l'oeil n'est pas protégée et devient donc vulnérable. Elle entraîne une irritation chronique qui peut aller jusqu'aux lésions de la cornée.

- La cataracte est la maladie affectant la transparence du cristallin (1 personne sur 5 après 65 ans, et 1 sur 3 après 75 ans) et entraîne une vue brouillée. Elle s'opère facilement.

- Le glaucome n'est pas synonyme de maladie de vieillesse, il peut survenir à tout âge. Cependant le risque augmente avec l'âge. Plus de 10% des personnes de plus de 70 ans en sont touchées, et n'en sont pas toujours conscients. Un dépistage du glaucome peut être conseillé vers la cinquantaine.

- La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une atteinte de la rétine et est la 1ère cause de malvoyance chez la personne âgée. Les traitements actuels permettent de ralentir l'évolution.

### Troubles auditifs

La perte de l'ouïe est un dérèglement chronique très connu par les personnes âgées. Des appareillages sont parfois indiqués.

### Maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires touchent fréquemment les personnes âgées, fragilisées par le vieillissement. Les principales sont l'hypertension artérielle, la maladie coronarienne (angine de poitrine et infarctus du myocarde) et l'accident vasculaire cérébral (AVC)

### Affections neurologiques

La démence sénile est une maladie neurodégénérative (dont la maladie d'Alzheimer fait partie) qui provoque une destruction des cellules nerveuses et donc une diminution continue des facultés cognitives et de la mémoire. La perte d'autonomie peut être très importante. La maladie de Parkinson est une maladie chronique des neurones qui entraînent des troubles psychologiques et moteurs (tremblements, rigidité).

### Troubles de l'humeur

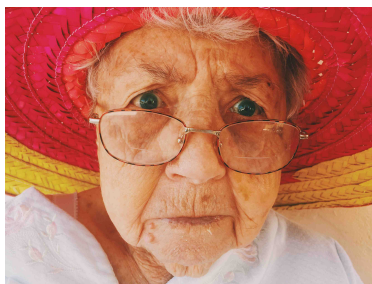
Isolement et solitude, perte d'autonomie, sensation d'inutilité...peuvent entraîner une tristesse chronique et des symptômes de dépression.

### Cancers

Ils peuvent évidemment survenir à tout âge mais sont plus fréquents chez la personne âgée.

### Comment vieillir en bonne santé ?

Même si certaines différences observées dans l'état de santé des aînés sont d'ordre génétique, la plupart d'entre elles s'expliquent par l'environnement physique et social (notamment le logement, le quartier et les communautés où ces personnes vivent) ainsi que par les caractéristiques personnelles (comme le sexe, l'appartenance ethnique ou la situation socio-économique).



Ces facteurs commencent très tôt à influencer le processus de vieillissement.

L'environnement dans lequel vit l'enfant, voire celui dans lequel le fœtus se développe, couplé aux caractéristiques personnelles, a des effets à long terme sur la manière dont cette personne vieillira.

L'environnement influence également fortement l'adoption et le maintien de comportements sains.

Le fait de conserver des comportements sains tout au long de la vie, en particulier d'avoir un

régime équilibré, de pratiquer une activité physique régulière et de ne pas consommer de tabac, contribue à réduire le risque de maladies non transmissibles et à améliorer les capacités physiques et mentales.

Les comportements demeurent importants à un âge avancé. Des exercices visant à entretenir la masse musculaire et une bonne nutrition peuvent aider à préserver les fonctions cognitives, à retarder la dépendance aux soins et à inverser le processus de fragilisation.

### **Bon à savoir :**

***Il est vital d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de ne pas fumer, de boire des boissons alcoolisées avec modération, de rester actif (sport, loisirs et amis), de prendre soin de soi et de se tenir régulièrement au courant de son état de santé par des consultations régulières.***



# L'activité physique des personnes âgées

Par Catherine Gobert

**Le sport est bénéfique à tous les âges, et il n'est jamais trop tard dans sa vie pour pratiquer une activité physique, à condition que celle-ci soit adaptée à l'âge et à l'état de santé.**

Pour être senior et en bonne santé, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) a publié quelques recommandations :

Pour les personnes âgées de 65 ans ou plus, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple : la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio-respiratoire, leur état musculaire et osseux, et de réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive (de mémoire) ; les personnes âgées devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 2h30 d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 1h15 d'activité

d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Les personnes âgées peuvent accumuler les 2h30 d'activité physique recommandées par semaine de différentes manières.

Le concept d'accumulation prévoit d'atteindre l'objectif de 2h30 minutes d'activité physique hebdomadaire en pratiquant plusieurs activités de plus courte durée (au moins 10 minutes chacune) réparties sur une semaine, le principe étant ensuite d'additionner le temps consacré à chacune de ces activités, par ex. 30 minutes d'activité d'intensité modérée 5 fois par semaine.

Ces recommandations s'appliquent à toutes les personnes âgées.



Elles peuvent s'appliquer également aux personnes âgées présentant des incapacités, sous réserve de procéder le cas échéant à des ajustements en fonction des capacités, risques ou limites de chacun.

Les personnes âgées sédentaires ou limitées par certaines maladies verront leur santé s'améliorer si elles passent de la "sédentarité" à "un certain niveau" d'activité physique.

### Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes âgées

Dans l'ensemble, tout porte à croire que comparés à des hommes et femmes plus sédentaires, les personnes âgées plus actives sur le plan physique :

- ont un plus faible taux de mortalité toutes causes confondues, cardiopathies coronariennes, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, diabète de type 2, cancer du côlon et du sein.
- ont une plus grande capacité cardiorespiratoire et musculaire, une masse corporelle et une répartition des tissus plus saines.
- ont moins de risque de chuter, et ont de meilleures fonctions cognitives (mémoire).

- ont moins de risque d'être limitées dans leur fonctionnement et de voir leur rôle social diminuer.

### Mais alors comment faire ?

Une activité physique légère et modérée est facile à insérer dans notre vie de tous les jours.

Elle est à portée de tous ! Pas besoin de se rendre dans une salle de sport, d'utiliser un matériel onéreux, de s'acheter une tenue vestimentaire spécifique.

Une dépense physique modérée c'est : marcher, emprunter un escalier, faire du jardinage, rouler à vélo, danser, bricoler, faire ses courses à pied... tout simplement !

Les bénéfices de ces activités pour notre santé commencent à se faire sentir dès 20 à 30 minutes d'activité modérée en continu par jour.



## En pratique ?

D'abord pensez "**BOUGER**" et pas uniquement faire du sport :

- 20 à 30 minutes ne représentent qu'à peine 2% d'une journée. Ce n'est vraiment rien !
- Choisissez des activités qui vous plaisent.
- Commencez par marcher un peu plus tous les jours (au départ 10 minutes, puis augmentez si possible petit à petit)
- Fixez-vous des objectifs atteignables.
- Partagez vos activités avec d'autres personnes.

Bouger, cela procure du plaisir et nous permet de rencontrer des gens.

Bouger agit sur la coordination des mouvements et la masse musculaire.

De ce fait, la pratique d'une activité physique vous permettra d'augmenter votre endurance, de diminuer l'essoufflement et par conséquent de vous amener à réaliser des gestes simples de la vie avec plus de facilité, comme monter les escaliers, faire ses courses, etc.

Quelques exemples  
d'activités physiques  
appropriées aux seniors :

Marche

Jardinage

Tâches ménagères

Aquagym

Marche nordique (marche  
avec bâtons)

Yoga

Gymnastique douce  
adaptée aux seniors

Source : site de l'OMS :  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/-factsheet\\_olderadults/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/-factsheet_olderadults/fr/)



# Les pertes de mémoire

## Quelles en sont les causes ?

*par Bernard Cochinaux*

**Comment cet homme s'appelle-t-il déjà ? Où sont mes clés ? Que suis-je venu faire ici ?**

**Avoir la mémoire qui flanche, cela arrive à tout le monde. Dans la plupart des cas, il s'agit d'un phénomène normal.**

### Quelles sont les causes de la perte de mémoire ?

Il existe de nombreuses situations ou maladies pouvant entraîner des pertes de mémoire.

La plupart des gens penseront d'abord aux démences comme la maladie d'Alzheimer.

Il faut savoir que dans beaucoup de cas, les pertes de mémoire peuvent être associées à des maladies ou des situations bénignes ou réversibles, telles que:

- La prise de certains médicaments (dont les antidépresseurs, les myorelaxants, les somnifères, les anxiolytiques ou même les antihistaminiques contre les allergies).
- La fatigue et le manque de sommeil. C'est un phénomène connu : la fatigue, les apnées du sommeil ou le manque chronique de sommeil peuvent entraîner une baisse de la concentration et des pertes de mémoire.



- Le stress et la dépression, les événements traumatisants.
- Certaines carences alimentaires, notamment en vitamine B1 ou B12.
- La consommation de certaines drogues (dont le tabac), d'alcool.
- Les chocs à la tête (traumatismes crâniens) liés à un accident ou à la pratique d'un sport, par exemple, peuvent aussi endommager le cerveau et provoquer des pertes de mémoire.

Du côté des atteintes cérébrales,

les accidents vasculaires cérébraux (hémorragies ou thromboses cérébrales) peuvent eux aussi être responsables de pertes de mémoire, à court ou long terme.

De nombreuses autres maladies peuvent affecter la mémoire :

- tumeur au cerveau
- infections du cerveau ou des méninges
- manque d'oxygénation du cerveau
- intervention chirurgicale importante
- et bien sûr, maladie d'Alzheimer et démences apparentées, et les démences vasculaires.

### **Quelles sont les conséquences de la perte de mémoire ?**

Des pertes de mémoire arrivent occasionnellement à tout le monde, surtout en cas de fatigue, de stress, etc. Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter au moindre oubli. La mémoire est moins fiable à mesure que l'on prend de l'âge, et cela fait aussi partie du processus normal du vieillissement.

Quand ces oublis ont un impact sur la vie quotidienne, ou qu'ils s'intensifient, il est toutefois important de consulter son médecin. Les pertes de mémoire peuvent

avoir des conséquences néfastes sur les activités de la vie quotidienne, sur la vie familiale, et peuvent même mettre la vie en danger (oublier d'éteindre la cuisinière, oublier son adresse, etc.)

### **Quelles sont les solutions en cas de perte de mémoire ?**

La solution dépend bien évidemment de la maladie en cause. La première étape consiste à subir une évaluation médicale pour "objectiver" la perte de mémoire et en mesurer l'ampleur.

D'autres symptômes peuvent être décelés au moment de l'examen, comme le fait de mélanger des mots, d'avoir des troubles de l'écriture, des problèmes d'association logique, etc.

Lorsque les pertes de mémoire sont liées à la prise de drogues ou de médicaments, un sevrage pourra être nécessaire. Un changement de médicament ou réajustement de doses peut aussi suffire à régler le problème. En cas de dépression, une prise en charge pharmacologique et/ou psychologique sera nécessaire. Dans le cas où la perte de mémoire survient après un traumatisme crânien ou un AVC, une rééducation (et le temps) pourra permettre d'atténuer les

symptômes ou de réapprendre les tâches qui ont été "oubliées".

Enfin, en cas de démence ou de maladie d'Alzheimer, il n'existe malheureusement pas encore de traitement efficace. Une prise en charge adaptée, par une équipe pluridisciplinaire, pourra permettre d'offrir le meilleur soutien au malade et à sa famille.

### Que peut-on faire pour entretenir sa mémoire ?

Rien d'exceptionnel : suivre un régime sain, faire suffisamment d'exercice et avoir un sommeil régulier. Et surtout, veiller à rester stimulé sur le plan intellectuel.

Livrez-vous à des activités intéressantes, mais présentant un certain degré de difficulté : apprendre une langue étrangère, la cuisine, l'informatique, aller au théâtre, faire des mots croisés, des mots fléchés.

Pendant toute notre vie, nous devons stimuler notre intellect, et à plus forte raison à l'âge de la retraite.



### Quand faut-il consulter ?

Ne pensez pas tout de suite au pire...

On considère comme normal le fait d'oublier le nom d'une personne que vous venez de rencontrer, poser deux fois la même question, oublier le nom de la rue de votre médecin traitant, promettre à quelqu'un de lui téléphoner...puis oublier.

Par contre, il est moins normal d'oublier le nom d'un membre de votre famille, répéter sans cesse la même question, oublier le nom de votre rue, oublier le dîner mensuel

entre amis auquel vous vous rendez depuis des années...

Si un membre de votre entourage présente des

pertes de mémoire sans s'en rendre compte ou sans s'en inquiéter, il est important de l'amener à consulter. Par contre, si votre propre mémoire vous préoccupe, parlez-en à votre médecin traitant, il pourra vous aider.

# La télévigilance

## Explications...

par Sandrine Matthys

La télévigilance s'adresse aux personnes isolées qui sont en perte d'autonomie.

### Qu'est-ce que la télévigilance ?

Il s'agit d'un petit appareil qui permet un appel à l'aide 24 heures sur 24 en cas de chute, malaise ou accident.

C'est un dispositif composé de deux parties, l'émetteur et le télé-transmetteur.

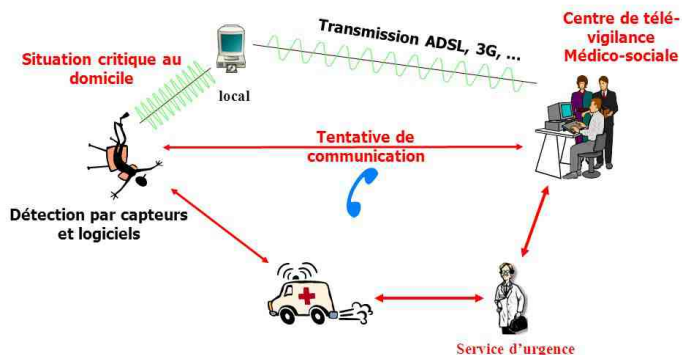
- Le télé-transmetteur est placé sous le téléphone et raccordé à la ligne téléphonique fixe ou au gsm.
- L'émetteur se porte sur soi en pendentif ou en bracelet.

En cas de besoin, il suffit d'appuyer sur le bouton de l'émetteur pour être mis en contact avec la centrale sans devoir décrocher le téléphone.

La centrale prévient les personnes de l'entourage choisies au préalable lors du placement de l'appareil, de préférence 3 personnes de contact qui devront avoir une clé.

Pour obtenir un appareil, il vous suffit de contacter votre mutuelle.

### La détection automatique de chutes et malaises



# Activités pour les seniors

## Dans le quartier

### Mémoire vivante - La Gerbe

Activités diverses : jeux, visites, gymnastique douce, cinéma.

Contact : Catherine ELIAS  
Rue Thiefry, 45  
1030 Schaerbeek  
Tél : 02/216.74.75

### Ages et transmissions

L'association propose aux seniors des activités intergénérationnelles. Elle leur donne l'opportunité de participer à des activités diverses (lecture, jeux, chants,...) dans les différentes écoles de Schaerbeek.

Contact : Anne-Claire ORBAN  
Tél : 02/514.45.61  
anneclaire@agesettransmissions.be

### Biloba

Biloba est un lieu de rencontre pour les seniors du quartier, Biloba propose chaque jour de la semaine des activités différentes : un atelier bien-être, un débat sur l'actualité, de la gymnastique douce, un atelier numérique, un atelier cuisine, un échange sur les richesses culturelles de Bruxelles, des échanges avec des

intervenants extérieurs, un atelier pâtisserie, ainsi que des excursions. Chaque mardi midi, Biloba propose un repas.

Toutes les activités sont gratuites sauf l'activité cuisine (1€) et pâtisserie (0,5€).

Contact : Agathe MOREAU et Nathalie PARMENTIER  
0489/56.88.81  
118, rue des plantes,  
1030 Schaerbeek

### Service Senior Schaerbeek

Ce service propose différentes activités : après-midis festifs, excursions, danse country, bingo, gymnastique douce, aquagym, cinéma, séjours à la côte belge ou à l'étranger, conférences mensuelles sur différents sujets.

Un traiteur livre un repas chaque midi pour 6,5€ (soupe, plat, dessert).

Cotisation de 8€ par an pour les Schaerbeekoïses. Plusieurs activités gratuites et réduction importante pour les excursions.

Renseignements et inscriptions :  
02/240.33.63

## Toutes les consultations chez les médecins se font sur rendez-vous.

### Dr Jean-Marc Baup

**Lundi** 11h à 12h et 14h à 19h  
**Mardi, mercredi** 9h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h et 17h à 19h

### Dr Lucie Duchatel

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 14h40  
**Mardi** 14h à 17h  
**jeudi** 9h20 à 12h  
**vendredi** 9h à 12h

### Dr François Laporte

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 17h  
**Mardi** 9h à 12h et 16h à 19h  
**Mercredi** 9h à 12h  
**jeudi** 9h à 12h et 14h à 19h

### Dr Florence Spaepen

**Mardi** 9h à 12h  
**mercredi** 9h à 12h et 16h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h  
**vendredi** 11h à 12h et 14h à 19h

### Dr Claire Stouffs

**lundi** 9h à 12h  
**mardi** 9h à 12h  
**mercredi** 11h à 12h et 14h à 19h  
**jeudi** 9h à 12h  
**vendredi** 9h à 12h et 17h à 19h

### Dr Frédéric Troch

**Lundi** 9h20 à 12h et 14h à 19h  
**Mardi** 14h à 19h  
**jeudi** 14h à 17h  
**vendredi** 9h20 à 12h et 14h à 17h

### Infirmier Bernard Cochinaux

**Permanence tous les jours**  
**de 12h à 12h30**  
**Tous les jours sur rendez-vous**  
**de 14h à 16h**

### Assistante sociale

Sandrine **Matthys**

**Tous les jours sur rendez-vous**

### Psychiatre Catherine Luxereau

**Mardi de 12h30 à 14h sur rendez-vous**  
**Jeudi de 14h à 18h sur rendez-vous**

### Kinés Patricia Forton

Catherine **Gobert**

Mélanie **Grégoire**

**Uniquement sur rendez-vous**

### Diététicienne Michelle Gougain

**Mardi de 10h à 19h sur rendez-vous**  
**Mercredi de 14h à 18h30 sur rendez-vous**

**Tél : 02/218.28.42**  
**Fax : 02/223.11.40**

La Maison Médicale est  
ouverte de  
**8h45 à 19h00**  
du **lundi au vendredi**

Si vous avez besoin d'un médecin à partir de  
**19h00, le week-end et les jours fériés**, téléphonez au **02/218.28.42**  
le répondeur vous communiquera le numéro de téléphone du service de garde