

mon-materiel-  
medical-en-  
pharmacie.fr

VOTRE  
PHARMACIEN  
VOUS CONSEILLE

# LE MAG

ACCOMPAGNER MA SANTÉ À DOMICILE

P.9

**DES OBJETS ASTUCIEUX  
POUR UNE BONNE PRÉHENSION**

P.16

**AIDANTS, ON VOUS AIDE**

DOSSIER

## LE PLAISIR GUSTATIF

**N'EST PAS QU'UNE AFFAIRE  
DE GOÛT !**

**P.11**

**OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN**

P. **3**  
**À LA UNE**

- 3\_ Faut-il fondre pour ces carrés ?
- 4\_ Testez et à vous de juger! Le stimulateur circulatoire Revitive
- 5\_ En bref : jeux vidéos
- 6\_ C'est pour demain! Le jeu de cartes "2 minutes ensemble"
- 7\_ Santé connectée
- 8\_ Le chiffre : 76 petits-enfants sur 100...



Des objets astucieux pour  
 une bonne préhension



**LE DOSSIER**

Le plaisir gustatif n'est pas  
 qu'une affaire de goût !



Aidants : on vous aide !



- 17\_ Muscler vos méninges
- 18\_ Paré pour l'hiver



SANTÉ

## PRENDRE SOIN DE SOI

Riche en polyphénols, en caféine et en vitamines A, E et C, le chocolat présente des vertus anti-âge pour votre organisme et votre cerveau. Le chocolat noir est le plus vertueux (avec 70 % de cacao minimum).

## AVOIR DU COEUR

Les flavonoïdes du chocolat permettent de réduire les risques d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux, et favorisent la baisse du taux de cholestérol.

## ÊTRE HEUREUX

Bye, bye déprime ! Les flavonoïdes permettent d'augmenter la circulation sanguine et l'afflux sanguin irriguant le cerveau. Résultat : vous avez le moral !

## ÊTRE TONIQUE

Le cacao renferme aussi du calcium, phosphore, potassium, fer, théobromine... Un cocktail énergisant qui agit comme la caféine.

## FAUT-IL FONDRE POUR CES CARRÉS ?

# 7

KG

PAR AN / HAB

C'EST LE POIDS MOYEN  
DE CHOCOLAT CONSOMMÉ  
PAR LES FRANÇAIS  
CHAQUE ANNÉE.  
SOIT 390 000 TONNES  
PAR AN.

On continue pourtant à lui prêter de mauvaises intentions : trop gras, trop sucré, trop gourmand... Le chocolat est-il si mauvais pour la santé ?

VRAI OU FAUX

## LE CHOCOLAT, ÇA FAIT GROSSIR !

Cette rumeur a la dent dure. Que les accros du chocolat se rassurent : le chocolat (avec plus de 70% de cacao et consommé avec modération) ne fait pas grossir ! Ses graisses non saturées vous assurent par ailleurs une bonne digestion.

LE SAVIEZ-VOUS ?



## BEAUTÉ GOURMANDE

Le chocolat est devenu un partenaire beauté à part entière décliné en baume, en masque ou en shampooing. Sa délicieuse odeur procure un sentiment de bien-être immédiat. Ses effets sont multiples : anticellulite, antiride, hydratant... Une bonne excuse pour fondre de plaisir de la tête aux pieds.

NOTRE RECETTE COUP DE COEUR

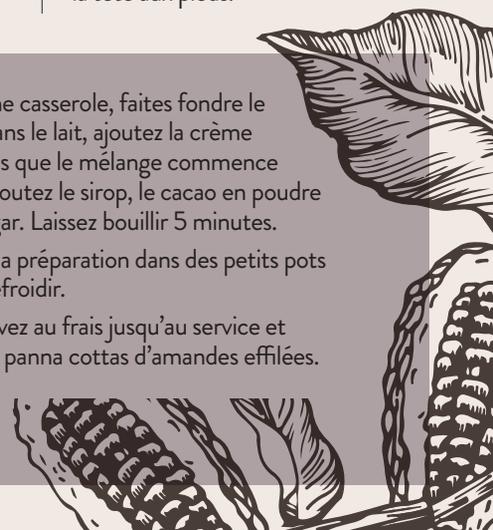
## PANNA COTTA LÉGÈRE AU CHOCOLAT ET AMANDES EFFILÉES



Pour 4 personnes

- 20 cl de crème fraîche allégée
- 20 cl de lait écrémé
- 3 g d'agar-agar
- 3 cuillères à soupe de sirop agave
- 50 g de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré et des amandes effilées pour la décoration

- 1\_ Dans une casserole, faites fondre le chocolat dans le lait, ajoutez la crème fraîche. Dès que le mélange commence à bouillir, ajoutez le sirop, le cacao en poudre et l'agar-agar. Laissez bouillir 5 minutes.
- 2\_ Versez la préparation dans des petits pots et laissez refroidir.
- 3\_ Conservez au frais jusqu'au service et décorez les panna cottas d'amandes effilées.



**STIMULATEUR  
CIRCULATOIRE  
REVITIVE**

**OFFREZ UNE  
NOUVELLE JEUNESSE  
À VOS JAMBES !**



**TESTEZ &  
À VOUS  
DE JUGER**

**MARCHER, MONTER  
LES ESCALIERS, RESTER  
DEBOUT SANS DOULEUR  
IMPOSE UNE BONNE  
CIRCULATION SANGUINE**

En complément d'exercices simples et d'une alimentation saine au quotidien, le stimulateur circulaire Revitive agit rapidement contre le gonflement des jambes et des pieds. Confortablement assis, il suffit de placer ses pieds sur l'appareil et de sentir progressivement les muscles de ses mollets se détendre sous l'action de l'électrostimulation. Une utilisation de 30 minutes par jour est conseillée pour un résultat optimal.

**Pour tester  
le produit,  
demandez  
à votre  
pharmacien**

**Mme Geoffroy, 69 ans**

*« J'étais dubitative au départ, mais j'ai pu juger rapidement de l'efficacité de l'appareil. Après le ménage ou les courses, 30 minutes de Revitive suffisent à rendre mes jambes plus légères. Je n'ai même plus de crampes pendant mes cours de gym alors qu'elles étaient systématiques avant. Son prix est important mais l'appareil tient ses promesses. Et en plus, il est facile à ranger. »*

**Philippe, diabétique**

*« Je recommande à tous ceux qui ont des problèmes de circulation dus au diabète de type 2, comme moi, de l'essayer. »*

**René**

*« Je souffre d'arthrite et mes pieds avaient tendance à gonfler. Marcher me posait souvent un problème, mais depuis que j'utilise l'appareil, je peux marcher sans ressentir de douleur. »*

**Retrouvez  
tous nos  
produits sur  
le site  
[mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr](http://mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr)**



# À vos manettes ! c'est bon pour la santé



Qui a dit que les jeux vidéos étaient réservés aux ados ? Il n'y a pas d'âge pour prendre les manettes ! Au contraire même. Des études montrent leurs bienfaits sur la santé et le cerveau. Et si l'on profitait de la journée mondiale du jeu vidéo, le 25 novembre, pour s'y mettre ?

**Contrairement aux idées reçues, les jeux vidéos constituent un excellent moyen de stimuler son cerveau et d'améliorer ses réflexes. Une étude, menée par l'Université de Californie, révèle même que les jeux vidéos ou serious games (plus pédagogiques), « amélioreraient très nettement et durablement les capacités mentales chez l'adulte de plus de 60 ans. »**

Sur console, PC, tablette ou smartphone, jouer permet d'activer ses neurones, de travailler sa mémoire et sa vivacité. Le jeu à l'écran stimule la vue en agissant contre le syndrome de l'œil paresseux. Source de plaisir, il permet aussi de libérer de l'endorphine qui réduit la sensation de douleur.

## Quels jeux choisir ?

Bien sûr, certains jeux sont plus adaptés que d'autres. **On privilégiera les jeux qui favorisent les réflexes et la mémoire** comme le jeu de courses Neuro Racer, ceux faisant appel

à la motricité sur la Wii, par exemple, ou encore ceux qui peuvent se jouer à plusieurs et en famille. On évitera en revanche les jeux qui demandent une présence trop longue devant l'écran, affichent des scènes violentes ou encore les jeux d'argent.

Mais si vous cherchez une alternative au sudoku ou autres jeux de mots, le jeu vidéo, pratiqué de façon modérée, a tout bon.

## Le numérique, c'est ludique !

Développer l'accès des seniors aux jeux numériques : c'est la bonne idée de l'association Silver Geek qui rassemble entreprises, acteurs publics et associations sur le thème de la solidarité numérique auprès des personnes âgées et de leurs familles. L'association propose et encadre des ateliers sur consoles, PC et tablettes. Née dans la région Poitou Charentes, aujourd'hui Nouvelle Aquitaine, l'initiative est en cours de déploiement sur toute la France.



## À VOS AGENDAS



### SEMAINE BLEUE

## PLANÈTE EN HÉRITAGE

Destinée à valoriser le rôle des personnes âgées dans la société et à créer du lien entre les générations, la Semaine Bleue se déroule cette année du 8 au 14 octobre, sur le thème de la planète. Partout en France, des centaines de manifestations permettront de mettre en avant l'implication des retraités dans le développement durable.

En savoir plus sur [semaine-bleue.org](http://semaine-bleue.org).



## POINT CULTURE

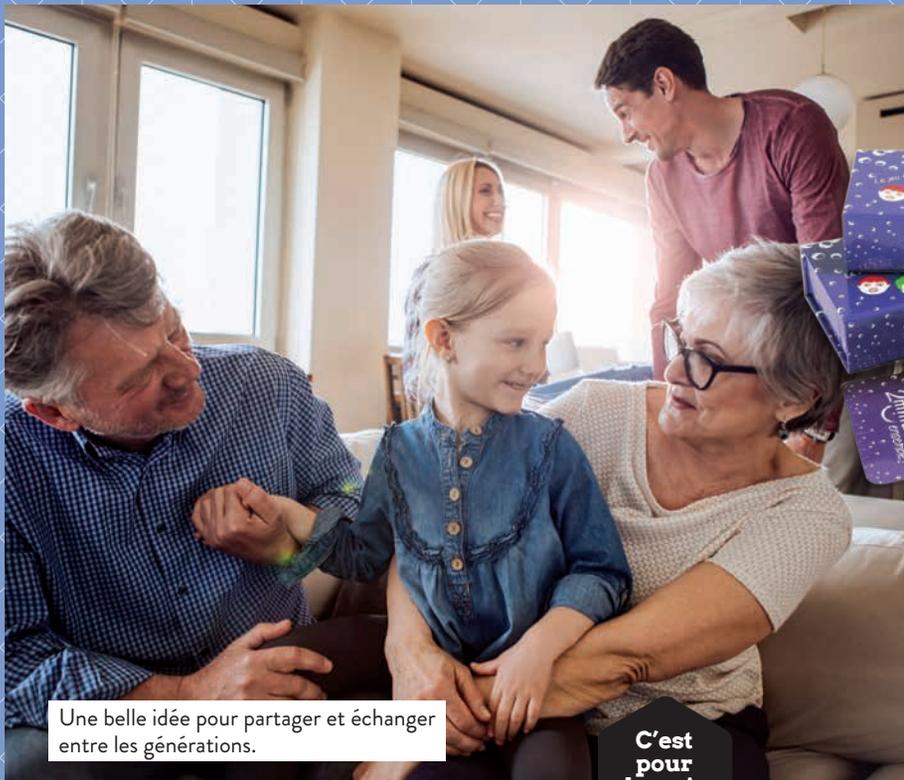


### À LIRE

## DES MOTS POUR EN RIRE

Bien-vieillir, libido, Alzheimer, couche... Dans le *Dictionnaire impertinent de la Vieillesse*, un médecin, un sociologue, un psychologue et un philosophe décryptent avec humour ces mots qu'on utilise sans réfléchir. Aux Editions Érès, 2017.





Une belle idée pour partager et échanger entre les générations.

C'est  
pour  
demain  
-!-

## Jouez cartes sur table en famille !

**52 cartes aux questions personnelles pour faciliter le partage de souvenirs ou de passions entre petits et grands : « 2 minutes ensemble » est un jeu de cartes inédit qui (re)connecte les générations et les aide à partager des moments de bonheur.**

« Tous les couples, les jeunes et les familles que j'ai accompagnés ont renforcé ma conviction profonde que créer du lien avec son entourage est une des clés du bonheur ». Raphaëlle de Foucauld est conseillère familiale et créatrice du jeu « 2 minutes ensemble ». « L'idée est née d'une discussion entre mes enfants et leur grand-oncle. J'ai trouvé leur échange si riche que j'ai voulu créer un jeu pour rendre ces partages faciles et amusants ».

Le concept est inédit mais son principe est simple. Le plus

âgé commence et tire une des 52 cartes présentées dans un joli coffret aimanté. **Autour de quatre thèmes « je raconte », « j'imagine », « en ce moment » et « je décris un souvenir, une expérience, un rêve », il énonce la question inscrite et chaque participant dispose de deux minutes pour répondre.** La discussion est lancée ! On découvre des anecdotes. On partage, on rit. « 2 minutes ensemble » peut s'emporter en balade, en voyage, s'inviter à table... En toutes circonstances.



L'initiative a reçu le Prix Coup de Cœur du Public de la Silver Night 2018 qui récompense, chaque année, les meilleures initiatives dans le domaine de la silver économie et du bien-vieillir.

**\_JEU DE CARTES  
2 MINUTES  
ENSEMBLE\_**



### ILS EN PARLENT

« J'ai découvert beaucoup de choses sur ma grand-mère : je crois qu'elle rigolait bien et qu'elle faisait des bêtises... Comme moi ! »

Valentine, 10 ans

« Mon grand-père nous a fait deviner comment il allait à l'école. Nous avons tout essayé : de la voiture aux patins en passant par l'avion ou le chameau. Mais nous n'avons jamais trouvé. Il nous a finalement dit qu'il y allait "à reculons" ! »

Malo, 13 ans

« Génial pour faire parler des gens âgés, leur faire remonter des souvenirs anciens que des petits enfants ou arrière petits-enfants sont ravis d'écouter. »

Anne, 63 ans



**61%** DES SENIORS CONSIDÈRENT QUE LA SANTÉ CONNECTÉE PERMETTRA AUX PROFESSIONNELS DE **MIEUX SUIVRE LEURS PATIENTS**, NOTAMMENT À DISTANCE

**58%**

DES SENIORS PENSENT QUE LA TÉLÉMÉDECINE ET LA SANTÉ CONNECTÉE **AMÉLIORERONT LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN**

**55%**

DES SENIORS UTILISENT UN **ORDINATEUR FIXE OU PORTABLE** DE FAÇON RÉGULIÈRE ET 38% CHAQUE JOUR

**3/4**

DES PERSONNES INTERROGÉES CITENT LES AVANCÉES DE LA MÉDECINE COMME « **MOTIFS D'ESPOIR POUR DEMAIN** »



**35%**  
disposent d'un smartphone



**27%**  
disposent d'une tablette tactile

Les espoirs se concentrent sur :

- le développement de l'innovation et de la recherche médicale (58%),
- le développement plus systématique de la prévention à tous les âges de la vie (58%),
- le déploiement de la télémédecine, de la téléassistance ou encore de la santé connectée (42%).



### MOT À MOT

La **santé connectée** désigne le recours à des technologies numériques pour améliorer le suivi et l'accès aux soins, tandis que la **télémédecine** évoque la pratique de soins à distance par des professionnels de santé.

### PUISQU'ON EN PARLE...

En matière de santé connectée, Le Mag a repéré pour vous une appli, disponible sur l'AppStore et Google Play :

**Medadom** pour consulter un médecin à domicile, 24h24, 7j/7, quel que soit le lieu où vous vous trouvez en France. Il suffit de renseigner son adresse, son numéro de téléphone et ses symptômes. Un médecin vous rappelle et vient vous ausculter.

**@ NOTRE  
\_E-SANTÉ!\_**

*Les nouvelles technologies annoncent de beaux progrès pour la santé dans les années à venir. La société en attend beaucoup, et notamment les seniors, très loin d'y être réfractaires... La preuve en chiffres, selon une étude de l'Observatoire de l'âge, réalisée en avril dernier.*



\* Source : étude 2017 par l'association "Partager pour mieux vieillir"

# 76

**PETITS-ENFANTS SUR 100  
ÉPROUVENT DU PLAISIR  
À RENDRE VISITE À LEURS  
GRANDS-PARENTS\***

Mamie Dedette, Grand-Père Eugène, Papounet, Babouchka... Être grand-parent, c'est occuper une place essentielle dans la vie de ses petits-enfants. C'est aussi la possibilité de s'épanouir dans une relation complice basée sur le partage et l'échange.

Accompagner papi à la boulangerie, aider mamie à dresser la table... Rendre visite à ses grands-parents donne non seulement des repères à l'enfant, mais lui procure aussi du plaisir dans 76 % des cas, selon une étude menée en 2017 par l'association Partager pour mieux vieillir.

Les mamies et papis jouent un rôle fondamental dans le développement de l'enfant en lui proposant une relation familiale différente de celle avec ses parents. **Les grands-parents offrent souvent une plus grande disponibilité et écoute.**

En racontant des souvenirs de famille, ils permettent aussi à

l'enfant de s'inscrire et de trouver leur place dans une lignée, surtout lorsque les parents sont séparés.

82 % des grands-parents déclarent être en contact avec leurs petits-enfants au moins une fois par mois, par le biais d'une visite ou d'un appel. Pas suffisant pour 74 % d'entre eux qui souhaiteraient les voir davantage ! **Si la relation repose essentiellement sur la discussion et les jeux, plus de la moitié des grands-parents interrogés aimeraient cependant enrichir ces moments en partageant notamment des vacances en famille.** Et vous, quelle relation entretenez-vous avec vos petits-enfants ?

## À chaque famille sa gazette !

Pour permettre à tous d'entretenir le lien familial malgré l'éloignement, une start-up de Saint-Malô (Ille-et-Vilaine) a mis en place Familéo : un espace digital sur lequel les membres d'une famille peuvent poster des textes et photos. À la fréquence souhaitée (hebdomadaire ou mensuelle), la start-up met en page les informations et envoie le journal imprimé à l'adresse du ou de ses destinataire(s).

En savoir plus sur [familéo.com](http://familéo.com)



**famileo**



### SAISIR LA BALLE

Indispensables au quotidien, les Gripoballs s'enfilent sur tout ce qui a besoin d'être épaissi pour une meilleure prise en main : couverts, stylos, brosse à dents, limes à ongles... Une vraie aide pour tous les gestes courants. Vendus par 3.



### SECONDE MAIN

Le bracelet Gripofix se positionne autour de la main pour y glisser couverts, stylos et autres ustensiles. Associé aux Gripoballs, il aide à rééduquer les muscles faibles ou paralysés de la main.

## Coups de main

Des objets astucieux permettent de surmonter la gêne liée aux problèmes de préhension ou d'arthrose. Découvrez notre sélection.



### JOUER AUX CARTES LES MAINS LIBRES

Pour une partie de cartes tout confort entre amis ou en famille, on choisit ce support légèrement incliné qui permet, avec sa forme d'éventail, de visualiser son jeu tout en gardant les mains libres. Idéal avec le jeu de 54 cartes gros caractères (voir en page 19 de ce numéro).



### C'EST DANS LA BOÎTE !

Qu'elles soient petites, grandes, rondes, rectangulaires, le Bean ouvre automatiquement toutes les boîtes. Plus besoin de soulever le couvercle et aucun risque de se couper grâce à cet outil bien pratique pour la préparation des repas.

?

RÉPONSE  
À TOUT !



## Dois-je me faire vacciner contre la grippe

----- ? -----

Le vaccin contre la grippe n'est pas obligatoire mais vivement conseillé à toute personne de plus de 65 ans (sauf cas d'allergies à l'œuf ou maladies touchant le système nerveux), ainsi qu'aux femmes enceintes. Le rapport bénéfices-risques est très favorable puisque rares sont les effets indésirables.

Attention : comptez quinze jours, après la vaccination, pour être protégé. Le vaccin peut être effectué dès son arrivée dans les pharmacies, généralement à partir d'octobre et jusqu'à fin janvier.



## Qu'est-ce que le mois sans tabac

----- ? -----

Chaque année en novembre, il s'agit d'un challenge collectif lancé aux fumeurs pour arrêter leur consommation de tabac pendant 30 jours. Au-delà, les symptômes de sevrage s'estompent et les chances d'arrêter définitivement sont multipliées par 5. En 2017, près de 160 000 personnes y ont participé. En savoir plus sur [mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr).

## Quelle partie du corps consomme le plus de sucre

----- ? -----

Avec une consommation entre 120 et 140 grammes de glucose par jour, c'est notre cerveau ! Alors pour alimenter ses neurones, on veille donc à consommer des glucides à chaque repas en variant les plaisirs : pain, pâtes, riz, céréales, fruits, légumes, lait, yogourt...



## Quelle est la différence entre un oxymètre et un tensiomètre

----- ? -----

L'oxymètre de pouls permet de mesurer de façon continue la quantité d'oxygène qui circule dans les artères, appelée « saturation pulsée en oxygène » (spO2). Généralement utilisé par des patients sous oxygénothérapie à domicile.

Tandis que le tensiomètre mesure la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. Cette mesure permet de diagnostiquer une hypertension, ou contrôler l'efficacité du traitement anti hypertenseur.

## Comment prendre sa tension artérielle à domicile

----- ? -----

Votre médecin ou votre cardiologue peut vous demander de réaliser ce geste avant de porter un diagnostic d'hypertension artérielle permanente ou pour vérifier l'efficacité de votre traitement antihypertenseur. Utilisez un tensiomètre de qualité au bras (ou au poignet) et appliquez la règle des 3 : répéter la mesure 3 fois le matin et le soir, 3 jours de suite, tous les 3 mois.

**Respectez les consignes strictes :**

- Mesurez toujours votre tension à la même heure, au calme.
- Ne consommez pas de café ni de nicotine dans l'heure précédent la mesure.
- Attendez au moins 1 minute entre 2 mesures.



**Pour choisir l'appareil le plus adapté, demandez conseil à votre pharmacien ou sur [blog.mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr/prendre-tension-arterielle-a-domicile/](http://blog.mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr/prendre-tension-arterielle-a-domicile/)**



DOSSIER

# Le plaisir gustatif

Ce n'est pas  
qu'une affaire de goût !

## 10 000

**C'EST LE NOMBRE DE PAPILLES AVEC LESQUELLES NOUS NAISSONS. LEUR QUANTITÉ SE RÉDUIT AU FIL DES ANNÉES, ET DE FAÇON CONSIDÉRABLE APRÈS 70 ANS.\***

## 65%

**DES CONSOMMATEURS CHOISSENT UN ALIMENT POUR SON GOÛT, PLUS QUE POUR SA QUALITÉ NUTRITIONNELLE.\*\***

**L'âge, le mode de vie, les traitements peuvent conduire à une altération des cinq sens dont le goût. Ne plus ressentir l'intensité des aliments peut alors être vécu comme un vrai crève-cœur et générer des troubles de l'alimentation, voire une dénutrition. En comprendre les causes permet heureusement de trouver des solutions adaptées pour renouer avec le plaisir de manger.**

## Tous les sens alimentent le goût



**Toute personne se retrouve un jour confrontée à une altération sensorielle, que ce soit une baisse auditive, de la vision, du goût, de l'odorat ou du toucher. Les causes sont souvent multiples et se répercutent sur l'état de santé de la personne.**

La perte du goût (agueusie) commence souvent par celle de l'odorat (anosmie). La perception olfactive des saveurs constitue en effet 75% de ce qu'on appelle communément le goût. Comme tous nos sens, l'odorat n'échappe pas au vieillissement. Sa dégénération commence à s'intensifier entre 65 et 70 ans et devient plus conséquente vers 80 ans. Parallèlement, la diminution du nombre de papilles sur la langue engendre une baisse de la perception des saveurs gustatives (sucré, salé, amer, acide, gras, unami). La vue (aspect des aliments), l'ouïe (bruit de croquant) et le toucher (textures) jouent également leur rôle dans la perception du goût.

La diminution de toutes ces sensations impacte l'appétit.

### Quels sont les risques pour la santé ?

Les personnes atteintes d'une perte de goût ont tendance à moins varier leur alimentation et leurs repas deviennent plus monotones. Le plaisir et l'envie de manger s'atténuent. À long terme, ce désintérêt pour la nourriture peut entraîner une dénutrition (perte de poids de plus de 5 % en 1 mois ou plus de 10 % en 6 mois).



### Le saviez-vous ?

Le sucré est le goût qui s'altère le moins avec l'âge, d'où l'attrait des personnes âgées pour les douceurs.

Certains médicaments peuvent entraîner une perte du goût. Parlez-en à votre pharmacien.

### Est-il possible de retrouver le goût ?

La perte de goût n'est pas irréversible. Des études démontrent qu'une meilleure connaissance des causes de cette altération sensorielle permet d'envisager des solutions pour retrouver le plaisir de la nourriture, restaurer son équilibre alimentaire et rétablir son confort de vie.

### Aider un proche à retrouver le goût en 4 étapes

#### 1. Dans la discussion

Demandez à la personne ce qu'elle a préféré, ce qu'elle n'a pas aimé. Invitez-la à décrire les saveurs perçues pour découvrir les aliments qui lui procurent les meilleurs goûts.

#### 2. En cuisine

Pour la composition des repas, faites place à l'imagination pour stimuler les meilleures sensations. N'hésitez pas à employer des herbes aromatiques, à essayer la nourriture exotique, épicée ou pimentée. Ce recours à de nouvelles saveurs peut renforcer l'envie lors du repas et redonner goût à l'alimentation.

#### 3. À table

Incitez la personne à mastiquer correctement ses aliments (cela aide à la libération des saveurs), à boire suffisamment pour éviter le dessèchement de la bouche. Fractionnez les aliments pour les rendre plus faciles à manger. Une assiette joliment présentée et un environnement calme augmentent également le plaisir de manger.

#### 4. Avec un professionnel

Orientez la personne vers son médecin traitant pour chercher l'existence d'éventuelles pathologies en cause et vérifier si elles peuvent être traitées.

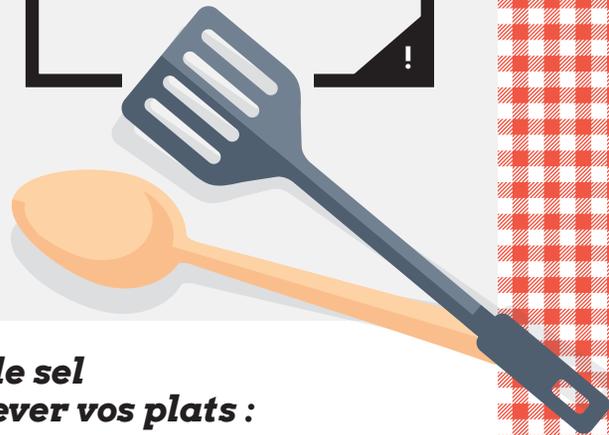
**Et aussi...** Veillez à un brossage des dents réguliers et favorisez l'arrêt du tabac.

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT

## 7 jours pleins de saveurs

Dédiée à l'éducation au goût, notamment des scolaires, et à la promotion du patrimoine culinaire français, la Semaine du Goût revient pour la 29<sup>e</sup> année, **du 8 au 14 octobre**. Des milliers d'animations ont lieu partout en France, dans les établissements d'enseignement comme dans les restaurants et lieux publics.

Retrouvez l'ensemble du programme sur [legout.com](http://legout.com)



BON  
À SAVOIR



### D'autres ingrédients que le sel peuvent permettre de relever vos plats :



le jus de citron  
-  
les épices  
(curry, cumin,  
paprika...)



les herbes  
aromatiques  
(basilic, persil,  
ciboulette,  
menthe...)



le gingembre  
-  
le vinaigre  
de cidre



les condiments  
(oignons, ail,  
échalotes,...)



les graines  
(tournesol, chia,  
sésame,  
coriandre...)



les fleurs  
sauvages  
(violette,  
fleurs de  
courgettes,  
pensées...)

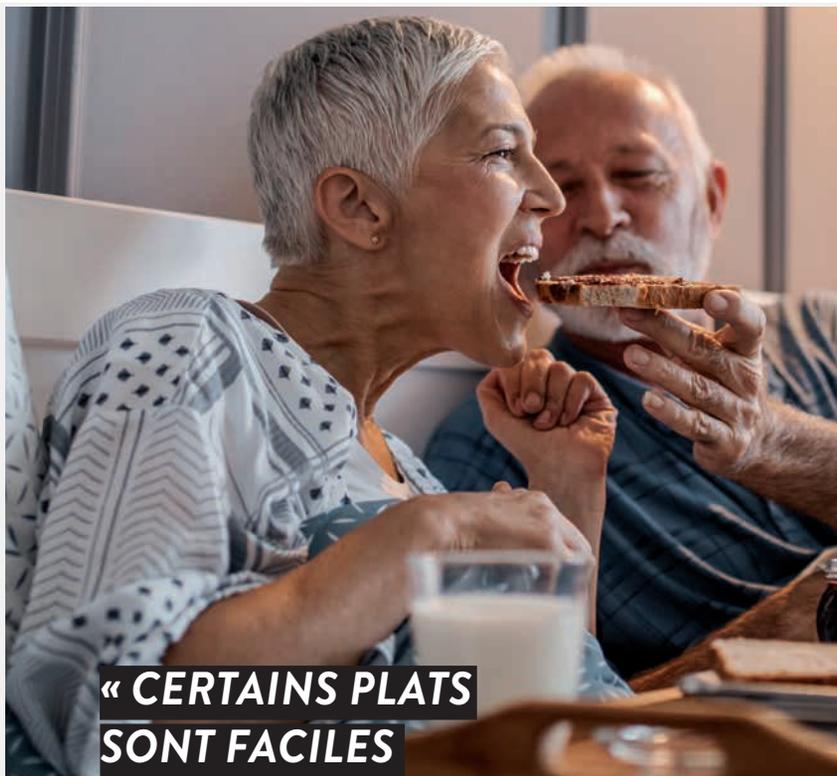
Et pensez aussi à varier les modes de cuisson  
grillé, mijoté, papillote ... !



## Du bon usage des compléments nutritionnels oraux

Lorsque l'altération du goût provoque une baisse d'appétit, le médecin peut prescrire des compléments nutritionnels oraux (CNO). Riches en énergie et protéines, ils viennent compléter l'alimentation, sans toutefois la remplacer. Sous forme de crème, de boissons ou en poudre, vous trouverez, dans votre pharmacie, une grande variété de produits.

Les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. Au contraire. Le ralentissement du métabolisme demande plus d'énergie. Pour pallier le risque de dénutrition, il est important de conserver 3 repas par jour. On peut aussi privilégier des produits riches en énergie et protéines et adaptés au goût de chacun. Sinon pour compléter l'alimentation sans chercher à la remplacer, le médecin peut prescrire des compléments nutritionnels oraux (CNO). Il s'agit de préparations nutritives riches en énergie, nutriments,



**« CERTAINS PLATS SONT FACILES À ENRICHIR »**

vitamines et minéraux, aidant à couvrir les besoins journaliers recommandés.

Prêts à l'emploi, les CNO se prennent idéalement à une distance minimum d'1h30 des repas habituels, mais peuvent aussi être intégrés à des recettes. Ils se déclinent en une grande variété d'arômes (chocolat, vanille, praliné, caramel, fruits des bois, pomme, framboise/cassis...) et de textures (jus de fruits, crèmes, biscuits,

compotes, potages...), pour s'adapter aux goûts de chacun, et varier les plaisirs. Certains peuvent être stockés à température ambiante, d'autres au frais.

La première prescription est souvent réalisée pour un mois à raison de 2 ou 3 CNO par jour, et prise en charge en cas de dénutrition. Quoi qu'il en soit, il est indispensable de tenir le médecin informé de sa consommation.

mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr

VOTRE PHARMACIEN VOUS CONSEILLE

### Notre sélection de compléments nutritionnels



FORTIMEL JUCY



FORTIMEL CREME



FORTIMEL PROTEIN

Retrouvez la gamme Fortimel de Nutricia chez votre pharmacien

## LE CHIFFRE

# 30 À 35

C'EST LE NOMBRE DE  
KCAL PAR KILO DE POIDS  
RECOMMANDÉ PAR JOUR  
LORSQU'ON EST SENIOR.  
**SOIT 1 800 KCAL POUR UNE  
PERSONNE DE 55 KILOS**



## 3 questions à

**En tant qu'aïdant, quels sont les signes à surveiller dans l'alimentation de la personne que j'accompagne ?**

Il y en a trois : le poids, l'alimentation et l'hydratation.

Si vous constatez une variation de 2 kg ou plus dans le mois ou si la personne mange moins depuis plus de trois jours, il convient d'alerter le médecin. Veillez également à ce que la personne boive au moins 1 litre d'eau par jour. N'hésitez pas à l'inciter à boire à chacune de vos visites.

**Quelle attitude adopter face à une perte d'appétit ?**

Dans un premier temps, il est bien d'en discuter pour identifier la cause : les aliments sont-ils difficiles à manger ou suffisamment savoureux ?

Des médicaments peuvent aussi couper l'appétit.



Marion BIELAK,  
diététicienne Handi-Pham

Demandez au pharmacien s'ils peuvent être pris à un autre moment. En cas de satiété, un goûter ou une collation peuvent être envisagés pour compléter les 3 repas. Il est également possible d'enrichir facilement certains plats : omelette au jambon ou au fromage, pain perdu, crème aux oeufs...

**Que faire en cas de rejet de la viande ?**

Il est bon de respecter le ressenti de la personne. Vous trouverez de bons apports de protéines animales dans le poisson, les oeufs et les produits laitiers.



## Muffins à la pomme et aux raisins

### Temps de préparation

15 min + 15 min de cuisson

### Difficulté



### Ingrédients pour 10 muffins

300 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 1 bouteille de Fortimel® Jucy Pomme (200 ml) • 110 g de beurre  
75 g de raisins secs • 50 g de sucre roux  
1 pomme moyenne • 1 oeuf



Apports pour  
1 portion :  
5 G DE  
PROTÉINES  
265 KCAL

### Préparation

Préchauffez le four th. 7 (210 °C).  
Faites fondre le beurre sur feu doux.  
• Si besoin, beurrez dix moules puis répartissez-les sur la plaque de cuisson (l'idéal est d'utiliser des moules en silicone ou des caissettes en papier).  
• Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure. • Battez l'oeuf avec le sucre. Ajoutez Fortimel® Jucy puis le beurre fondu et en dernier le mélange farine et levure. Mélangez bien pour obtenir une pâte souple.  
• Épluchez la pomme et détaillez-la en petits dés. Ajoutez les dés de pommes et les raisins à la pâte. Mélangez délicatement à la spatule. • Répartissez la préparation dans les moules et enfournez pour 15 minutes. • Attendez quelques minutes avant de démouler.

# Aidants : on vous aide !

Prendre soin d'un conjoint, d'un parent ou d'un enfant en perte d'autonomie peut rapidement s'avérer lourd à gérer au quotidien, physiquement et moralement.

La santé de ceux qui aident un proche fragilisé est au cœur de la journée nationale des aidants du 6 octobre. À cette occasion, Le Mag vous éclaire sur plusieurs dispositifs destinés à alléger le quotidien.

## 1\_

### S'ENTOURER

S'y retrouver dans la diversité des aides, s'informer sur ses droits, sur les évolutions de la maladie, n'est pas toujours aisé. La Maison Départementale des Personnes Handicapées ([mdph.fr](http://mdph.fr)) et le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) vous assurent un accompagnement de qualité. Le Centre Communal d'Action Sociale de votre mairie, les associations spécifiques à certaines maladies ainsi que le site [lamaisondesaidants.fr](http://lamaisondesaidants.fr) sont également des lieux de ressources à votre disposition.



## 2\_

### SOUFFLER

Que ce soit pour vaquer à ses occupations ou trouver des moments de répit, des dispositifs permettent aux aidants de disposer de temps libre : accueil de jour ou hébergement temporaire en établissement ou famille d'accueil ([famidac.fr](http://famidac.fr)), aide à domicile, portage de repas, garde à domicile, garde itinérante de nuit, vidéo-vigilance...

Une fois par mois, les Cafés des Aidants offrent aussi des temps et des espaces d'information, pour échanger et rencontrer d'autres aidants, en présence de professionnels de santé.

**Retrouvez le Café le plus proche de chez vous sur [aidants.fr](http://aidants.fr)**

## 3\_

### ANTICIPER

Que deviendra votre proche s'il vous arrive quelque chose (malaise, accident...) ? Gardez l'esprit tranquille. La carte d'urgence de l'aidant permet d'identifier et de contacter la personne dont vous vous occupez et ainsi d'assurer le relais. **Elle est disponible sur simple demande, auprès de l'association française des aidants : [aidants.fr](http://aidants.fr).**

### Le saviez-vous ?

#### 3 CONGÉS SPÉCIFIQUES

Pour concilier accompagnement d'un proche et vie professionnelle, plusieurs dispositifs ont été mis en place :

- **Le congé de présence parentale** : une réserve de 310 jours pour s'occuper d'un enfant en perte d'autonomie.
- **Le congé de proche aidant** pour suspendre son activité (sous conditions : ancienneté minimum d'un an dans l'entreprise, congé maximum d'un an..).
- **Le congé de solidarité familiale** pour assister un proche en fin de vie. Il est indemnisé et peut être fractionné.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [service-public.fr](http://service-public.fr)



# MUSCLEZ vos méninges



## SUDOKU

Remplissez les cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases. Certains chiffres ont déjà été positionnés pour vous aider.

FACILE

		4		8	6			
2	8	6		7	3	5		
	3			5				7
3				9	4		2	
6	2	8				3	4	9
	1		2	3				5
8				2				1
		2	8	6		4	5	3
			5	4		2		

MOYEN

		1						8
7					8			3
				9				6
1		3	2	7	4			
	9	2		8	5	7		
8			1			6		2
						9	7	
9		1		4			5	6
3				5	7	8		

## MOTS CASÉS

Trouvez des mots écrits horizontalement et verticalement. Passez dessus un surligneur. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez cacher la partie de droite.

Lorsque vous aurez terminé, cachez les mots et retrouvez-en le plus possible pour faire travailler votre mémoire.

E	N	N	E	I	G	E	V	S	P
A	H	R	E	O	L	K	C	A	A
C	H	A	L	E	T	S	A	P	T
M	E	L	H	I	V	E	R	I	I
P	F	S	M	E	R	C	A	N	N
O	I	K	U	X	I	G	L	O	O
L	A	I	N	E	S	A	V	J	I
A	B	C	Q	O	N	O	E	L	R
I	H	R	E	T	U	I	N	E	E
R	S	F	R	A	I	S	L	E	C
E	P	I	Z	A	T	J	A	T	U

- HIVER
- SEC
- ENNEIGÉ
- POLAIRE
- NOËL
- PATINOIRE
- NUIT
- CHALET
- FRAIS
- LAINES
- SAPIN
- IGLOO
- SKI

## CALCUL MENTAL

Répondez sans tricher le plus rapidement possible et notez vos résultats.

- 10 + 9 - 3 =                      450 - 60 =
- 13 + 7 x 2 =                      342 - 30 =
- 6 x 9 - 4 =                        39 - 10 x 2 =



### RÉSULTATS

- 10 + 9 - 3 = 16
- 13 + 7 x 2 = 40
- 6 x 9 - 4 = 50
- 450 - 60 = 390
- 342 - 30 = 312

E	N	N	E	I	G	E	V	S	P
R	S	F	R	A	I	S	L	E	C
I	H	R	E	T	U	I	N	E	E
A	B	C	Q	O	N	O	E	L	R
L	A	I	N	E	S	A	V	J	I
O	I	K	U	X	I	G	L	O	O
P	F	S	M	E	R	C	A	N	N
M	E	L	H	I	V	E	R	I	I
C	H	A	L	E	T	S	A	P	T
A	H	R	E	O	L	K	C	A	A
E	N	N	E	I	G	E	V	S	P

3	4	6	9	5	7	8	2	1
9	7	1	8	4	2	3	5	6
2	8	5	3	1	6	9	7	4
8	5	7	1	3	9	6	4	2
4	9	2	6	8	5	7	1	3
1	6	3	2	7	4	5	9	8
5	3	8	4	9	1	2	6	7
7	2	4	5	6	8	1	3	9
6	1	9	7	2	3	4	8	5

MOYEN

1	6	3	5	4	9	2	7	8
7	9	2	8	6	1	4	5	3
8	4	5	3	2	7	9	1	6
4	1	9	2	3	8	7	6	5
6	2	8	7	1	5	3	4	9
3	5	7	6	9	4	8	2	1
9	3	1	4	5	2	6	8	7
2	8	6	1	7	3	5	9	4
5	7	4	9	8	6	1	3	2

FACILE

# Paré pour un hiver cocooning !

Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, qu'importe ! Votre pharmacien vous réserve tout ce qu'il faut pour passer le plus agréable des hivers.



## SE RÉVEILLER DU BON PIED

Lorsqu'il sonne, ce réveil, facile à régler, vous annonce, à voix haute, l'heure et la température. Grâce à son rétro-éclairage en vert, son cadran assure une lisibilité optimale, même dans l'obscurité.



## RÉGLER SON LIT À BONNE TEMPÉRATURE

Connecté à votre smartphone, via l'appli Beurer CosyNight, ce chauffe-matelas 1 place offre 9 niveaux de température avec la possibilité de dissocier le corps et les pieds. Il possède un minuteur réglable et se lave en machine.



### GARDER SON REPAS AU CHAUD

Cette assiette isotherme (chaud et froid), en mélanine de haute qualité, anti-dérapante, garantit une prise en main pratique et confortable grâce à ses deux poignées surmoulées. Dans la même famille, on opte pour le bol et le gobelet qui se vide facilement sans avoir à pencher la tête en arrière.



### JOUER LES AS

Ce jeu de 54 cartes pense au confort de vos yeux avec ses gros caractères. Pour les joueurs invétérés, pensez aussi au support de cartes qui assure une lisibilité de votre jeu en gardant les mains libres (voir en page 9 de ce numéro).



### ENTREtenir SA FORME

Conservé une activité physique par tous les temps, c'est possible grâce au mini-pedaling MBike, idéal pour faire de l'exercice tout en restant assis sur une chaise. Les plus sportifs préféreront le vélo d'appartement Alpha.



### SORTIR SANS RISQUER DE GLISSER

En cas d'avis de neige ou de verglas, cet embout, idéal pour marcher en toute sécurité, s'adapte sur toutes les cannes de marche d'un diamètre de 19 à 22 mm. Très pratique, il se rétracte vers le haut.



### COMMANDER LA TÉLÉ D'UN SEUL DOIGT

Télévision, décodeur TNT, box internet, parabole satellite... Cette télécommande universelle, à la technologie infra-rouge, s'adapte à toutes les marques. Ses huit grandes touches offrent une utilisation très simple et agréable.



### SE DÉTENDRE CONFORTABLEMENT INSTALLÉ

Réglable en profondeur et ajustable en largeur, le fauteuil releveur Cosy Up s'adapte à toutes les morphologies. Son design épuré et les coloris au choix de ses revêtements en polyester et microfibre, s'intègrent dans tous les salons.

