



NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT

CAHIER D'INFORMATION DE LA MUTUALITE MARTINIQUE POUR LES AINES

Cher et Chère mutualiste, Cher et Chère martiniquais(e),

Il est indéniable que nous avons de plus en plus conscience qu'il est important de prêter attention à toutes les propriétés particulièrement bénéfiques pour la santé humaine.

Cette édition :

- Met en avant deux de nos rimèd razié,
- Propulse les bienfaits du concombre, riche en potassium et vitamine k,
- Attise les papilles avec cette savoureuse boisson qu'est la Banana Colada.

Notre page dossier, les jeux de mémoire et la planche sur le patrimoine renforceront les fonctions cognitives et seront la nourriture de l'esprit.

Je souhaite à tous et à toutes une bonne lecture afin de bénéficier du champ d'action puissant et des bienfaits qu'elle procure avantageant ainsi le développement de votre autonomie pour une finalité réflexive.

NOU LA EPI ZOT POU SANTE ZOT !

Joseph-Julien SOREL

Président de l'Union Régionale

Mutualité française Martinique

**Au sommaire de ce
11^{ème} numéro :**

Mieux connaître nos rimèd razié : la goyave et le plantain

An nou manjé, manjé péyi a : le concombre

Nos cocktails plaisir : Pink colada sans alcool et Banana colada

Dossier :

Principaux troubles de la vue et maladies de l'œil chez les seniors

Les jeux pour la mémoire

Notre patrimoine : La banane

Directeur de publication :
Joseph Julien SOREL

Dénomination et siège social :
**UNION REGIONALE -MUTUALITE
FRANCAISE MARTINIQUE**
Immeuble HILDEVERT RDC A
Résidence Pichevin 2 97200 Fort de France
0596 39 32 42,
direction@mutalite-mq.com

Contributeurs :
Raymond BAYBAUD, Bénédicte Go,
Catherine Salomon et collaborateurs,
Géraldine TROUDART, Carole NARECE,
Roger-Gabriel PRUDENT, Déborah RAFFIN,
AMIRO

Imprimeur : RAPIDO
Rte de Palmiste, 97232, Le Lamentin

Mieux connaître nos *rîmed razié*

La goyave

extrait du guide TRAMIL édition 2021

↪ Les conseils que donnent certaines de nos aînées :

Pour combattre la diarrhée

La partie à utiliser : **Les feuilles**



La préparation :

- Faire bouillir de l'eau (1 tasse= 250ml)
- Laver 7 grandes feuilles fraîchement cueillies
- Ajouter 1 pincée de sel et 1 cuillère à café de sucre
- Recouvrir la casserole et laisser bouillir 5 à 10 minutes
- Éteignez le feu et filtrer la préparation

Buvez une tasse 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours et arrêter le traitement dès que vous constatez une amélioration

Attention :

- Si les symptômes persistent, consultez votre médecin
- Cette préparation est déconseillée aux femmes enceintes, femmes qui allaitent et aux enfants âgés de moins de 5 ans

Mieux connaître nos *rimed razié*

Le plantain

extrait du guide TRAMIL édition 2021

👉 Les conseils que donnent certaines de nos aînées :

Pour soigner la conjonctivite

La partie à utiliser :

Les feuilles



La préparation :

- Faire bouillir de l'eau (1 tasse= 250ml)
- Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de feuilles fraîches hachées
- Recouvrir la casserole et laisser bouillir 10 minutes
- Éteindre le feu, laisser refroidir et filtrer la préparation
- Pratiquer un lavage oculaire avec 10 gouttes dans chaque œil toutes les 2 heures

Attention :

- Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin
- Ne pas appliquer directement le jus des feuilles ou infusion non filtrée dans les yeux pour éviter les démangeaisons
- Ne pas conserver la préparation plus d'une journée

An nou manjé manjé péyi a

Le concombre

Le concombre est l'exemple même du légume rafraîchissant.

C'est un atout santé en raison de son profil nutrition atypique : Bien que composé majoritairement d'eau, il renferme des micronutriments essentiels dont l'effet est extrêmement positif pour l'harmonie de l'organisme.

Caractéristiques du concombre

- ✓ Riche en eau
- ✓ Faible en calories
- ✓ Source de fibres
- ✓ Allié pour les pertes de poids
- ✓ Stimule le transit intestinal



Valeurs nutritionnelles et caloriques du concombre

Le concombre est réputé pour sa très forte teneur en eau qui lui vaut d'être à la fois rafraîchissant et pauvre en calories. En effet, avec seulement 13 kcal pour 100g, il est un des aliments les plus légers qu'il existe. Malgré cette faible densité énergétique, le concombre contient des vitamines et minéraux indispensables à notre santé : vitamine C, potassium, sodium, phosphore, etc. Il a donc toute sa place dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Pour 100 g de concombre :

Nutriments	Teneur moyenne
Protéines	0.64 g
Lipides	0.11 g
Glucides	2.04 g
Eau	96 g
Fibres	0.6 g
Vitamine C	8.25 mg
Bêta-carotène	45 µg
Calcium	19.2 mg
Potassium	157 mg
Sodium	4.8 mg
Phosphore	24.7 mg

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

• Pouvoir antioxydant

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres.

Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

Des études ont démontré la présence de composés phénoliques ayant une légère activité antioxydante dans le concombre.

Grande richesse en eau

Plus de 95% du poids du concombre cru est constitué d'eau. Cette particularité en fait un légume rafraîchissant tout en ayant une très faible valeur calorique, ce qui peut constituer un atout pour les personnes qui surveillent leur poids.

Une source de cuivre

Le concombre cru (sans pelure) est source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

Vitamine K

Le concombre cru (avec pelure) est une source de vitamine K. Cette vitamine est nécessaire pour la synthèse (fabrication) de protéines associées à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine).

Elle joue aussi un rôle dans la formation des os.

En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.



Le mot du nutritionniste

Pour profiter au maximum des bienfaits du concombre, vous pouvez le consommer cru avec sa peau. Une portion de concombre représente environ 180g de concombre.

Comment bien choisir le concombre ?

Le concombre doit être ferme, avoir une peau bien verte, mate (elle n'est brillante que si elle est recouverte d'une cire alimentaire) et généralement lisse (à l'exception du cornichon).

Plus il est petit (25 cm à 30 cm), plus il est savoureux.

Quelques conseils avant de passer en cuisine

On peut peler ou non le concombre, ou encore le peler partiellement en lui enlevant des bandes à l'éplucheur. Il faut toutefois se rappeler que c'est dans la peau qu'on trouve le plus de nutriments.

Toutefois, il arrive que les concombres cultivés en plein champs peuvent être à l'occasion amers, contrairement à ceux de serre, selon la variété et divers facteurs climatiques.

Dans ce cas, on recommande de les peler et d'enlever l'extrémité la plus pointue (celle à laquelle la tige est normalement attachée), car c'est sous la peau et à cette extrémité que l'amertume se concentre. On peut aussi les couper en tranches que l'on fera dégorger une heure dans une passoire avec du gros sel. Ou les fendre en deux, les épépiner et les saupoudrer de sel. Rincer et assécher avec un torchon.

Découvrez une recette facile pour votre plus grand plaisir (Pour 2 personnes)



Salade fraîcheur concombre et surimi

Ingrédients (pour un concombre)

- curry
- herbes, ail, sel, poivre
- 2 Petit suisse
- 8 Surimi

Préparation

- Éplucher le concombre, le couper en très fines rondelles (à l'aide d'un couteau ou d'un économe)
- L'éponger avec de l'essuie-tout (ou le laisser égoutter si on a le temps)
- Couper le surimi en tranches très fines et l'ajouter au concombre
- Préparer la sauce avec les petits suisses, assaisonner selon votre goût avec curry, herbes, ail, sel, poivre... (à varier à l'infini selon les goûts !!!).
- Mélanger le tout... déguster frais !

Nos cocktails plaisir

✱ Pink banana sans alcool ✱



Pour 1 verre

Ingrédients

- ½ banane
- 10 cl de jus d'orange
- 4 fraises
- 3-4 glaçons pilés

Préparation

5 minutes

1. Mixez finement l'ensemble des ingrédients
2. Servez frais.



Nos cocktails plaisir

✱ Cocktail BANANA COLADA ✱



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Banane pas trop mûre
- 1 Citron vert
- 20cl Jus d'ananas
- 20cl Lait de coco
- Muscade
- Eau
- Sucre

Préparation

1. Dans le bol de votre blender, placez la banane épluchée, grossièrement coupée en tronçons.
2. Ajoutez le lait de coco, le jus d'ananas et la muscade.
3. Coupez le citron vert en deux et pressez-le, puis ajoutez le jus à la préparation.
4. Mixez finement afin d'obtenir une boisson uniformément lisse.
5. Préparez un bol rempli d'eau et une assiette recouverte de sucre
6. Trempez le rebord de vos verres à cocktail dans l'eau puis dans le sucre et laissez sécher une minute.
7. Servez le cocktail dans vos verres décorés.



DOSSIER

La santé de nos seniors

Principaux troubles de la vue et maladies de l'œil chez les seniors

Source Inserm



L'avancée en âge peut entraîner la survenue de différentes maladies de l'œil ou de troubles de la vision chez les seniors. Presbytie, glaucome, cataracte ou DMLA, découvrez ce qu'il faut savoir...

🦋 La cataracte

La cataracte est une **maladie de l'œil** pouvant survenir le plus souvent aux alentours de 60 ans et touchant près d'une personne sur cinq à partir de 65 ans. Elle se caractérise par une opacification du cristallin, qui empêche la lumière d'atteindre la rétine et provoque une vision floue.



Ce trouble de la vue qui touche les seniors entraîne généralement une sensibilité exacerbée à la lumière, une diminution de la perception des contrastes, l'apparition de halos lumineux, une baisse de l'acuité visuelle mais aussi une difficulté à appréhender les reliefs et la sensation d'avoir un voile devant les yeux. La cataracte est essentiellement due au vieillissement naturel de l'œil. Cependant, le tabagisme, certaines maladies comme le diabète, une forte myopie mais aussi une consommation élevée d'alcool et les rayonnements du soleil peuvent constituer des facteurs de risques. Un traumatisme au niveau des yeux peut également favoriser l'apparition de ce **trouble de la vue chez les seniors**.

La cataracte est l'une des maladies de l'œil les plus courantes en France. Elle est traitée par le biais d'une opération de chirurgie ambulatoire (la personne opérée peut rentrer chez elle le jour même) sous anesthésie locale. Le chirurgien retire le noyau du cristallin et le remplace par un implant intra-oculaire.

👉 La DMLA, Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une **maladie de l'œil** qui touche environ 8 % de la population française¹ et une personne sur dix entre 65 et 75 ans.

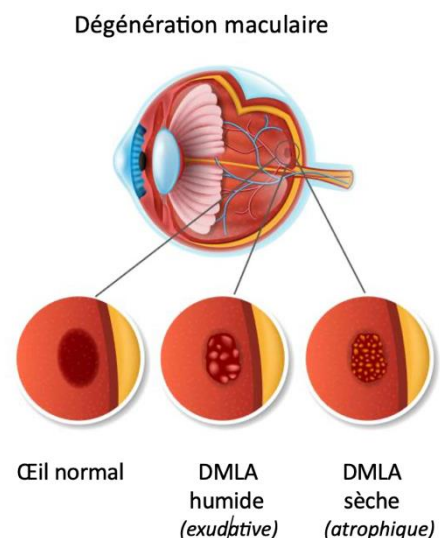
Elle touche la zone centrale de la rétine, la macula, qui est sujette à un vieillissement prématuré.

La DMLA se décline sous deux formes, la DMLA sèche (ou atrophique) et la DMLA humide (ou exsudative). Dans le premier cas, qui concerne la majorité des patients, la maladie évolue sur plusieurs années. La macula s'atrophie au fil du temps et des

dépôts se forment dans la rétine, conduisant à une perte graduelle de la vision centrale. Sous sa forme humide, qui est plus grave et constitue parfois le second stade d'évolution de la maladie, la DMLA entraîne la formation de vaisseaux sanguins. Ces vaisseaux accélèrent brutalement la perte de la vision centrale et peuvent précipiter l'invalidité.

En termes de symptômes, les personnes souffrant de DMLA sont exposées à plusieurs types de **troubles de la vision**. Une ondulation des lignes droites, une difficulté à percevoir les couleurs et les contrastes, une vision altérée dans l'obscurité ou encore l'apparition de tâches sombres dans le champ de vision peuvent être autant de manifestations de cette **maladie de l'œil qui touche les seniors**.

Au fil du temps, la réalisation des tâches quotidiennes devient difficile. L'âge, le tabac et des facteurs héréditaires peuvent favoriser la survenue de la maladie.



La DMLA sèche ne peut pas être traitée ; seule la forme humide peut faire l'objet d'un traitement médicamenteux pour limiter le développement des néovaisseaux (traitement antiangiogénique) ou les obstruer pour limiter leur évolution (photothérapie dynamique).

👉 La presbytie

La presbytie est un défaut commun de la vision qui se manifeste partir de 40 ans généralement.

Ce **trouble de la vision** est dû à une perte de souplesse du cristallin liée à l'avancée en âge. En pratique, le cristallin ne parvient plus naturellement à adapter sa forme afin que l'œil puisse passer de la



vision de loin à la vision de près. Les personnes souffrant de cette difficulté d'accommodation doivent souvent tendre les objets et les documents à bout de bras afin de mieux les voir et pouvoir lire correctement. L'inconfort tend à se manifester en cas de fatigue ou de faible éclairage.

À noter que les personnes sujettes à l'hypermétropie ou à l'astigmatie sont souvent touchées plus tôt par ce **trouble de la vision**.

La presbytie est souvent traitée par la prescription de lunettes équipées de verres progressifs ou de lentilles. Ces verres particuliers sont « divisés » en deux et permettent de voir au loin grâce à la partie haute et de voir de près grâce à la partie inférieure. Dans certains cas, une chirurgie réfractive de l'œil peut être prescrite. Elle permet de modifier la courbure de la cornée et de créer deux zones de vision, à l'image de ce que permettent les verres progressifs. La mise en place d'implants, comme lors de la chirurgie de la cataracte, constitue une seconde option chirurgicale.

Le glaucome

Cette **maladie de l'œil** se manifeste par une augmentation sensible de la pression à l'intérieur de l'œil. Cette pression est due à une dégradation du nerf optique ; elle cause des **troubles de la vue chez les seniors** qui réduisent progressivement le champ visuel.

On distingue le glaucome à angle ouvert et le glaucome à angle fermé. Le premier, qui concerne plus de 80 % des cas, se caractérise par une accumulation de l'humeur aqueuse dans l'œil. Dans le second cas, la maladie est due à une malformation de l'œil.

Côté symptômes, le glaucome à angle ouvert est une maladie s'avérant souvent insidieuse et peut être asymptomatique pendant plusieurs années. Une douleur inhabituelle ressentie au niveau des yeux, une baisse de l'acuité visuelle, une dégradation de la vision périphérique constituent des signes d'alerte.

Dans le cas du glaucome à angle fermé, la tension oculaire est souvent soudaine. À l'heure actuelle, le glaucome ne peut être guéri mais il est possible d'empêcher sa progression. La prescription de collyre, une intervention au laser et, en dernier recours, un acte chirurgical, peuvent être envisagés.

Le vieillissement de l'œil est inéluctable. Il convient en tant que senior d'accorder une attention particulière à la santé de ses yeux en prenant régulièrement rendez-vous chez un ophtalmologue, à raison d'une fois par an par exemple.



➤ Quels sont les facteurs de risque de maladie des yeux chez les personnes âgées ?

Plusieurs facteurs de risque de maladie des yeux chez les personnes âgées ont été suggérés par les scientifiques :

✚ des facteurs démographiques :

- vieillesse,
- ethnie,

✚ les antécédents médicaux du patient :

- diabète,
- hypertension artérielle,
- obésité,
- alimentation pauvre en nutriments importants pour les yeux (antioxydants, vitamine E...),
- antécédents familiaux et prédispositions génétiques,

✚ des facteurs environnementaux :

- exposition à des radiations (pour la cataracte),
- médicaments (aspirine, corticostéroïdes),
- exposition à la lumière du soleil,
- tabagisme (pour la DMLA),

✚ des facteurs oculaires (pour le glaucome) :

- pression intraoculaire élevée,
- cornée mince,
- forte myopie.

N'oubliez pas de consulter régulièrement votre médecin ou votre ophtalmologue !

Des jeux pour la mémoire

Les aliments



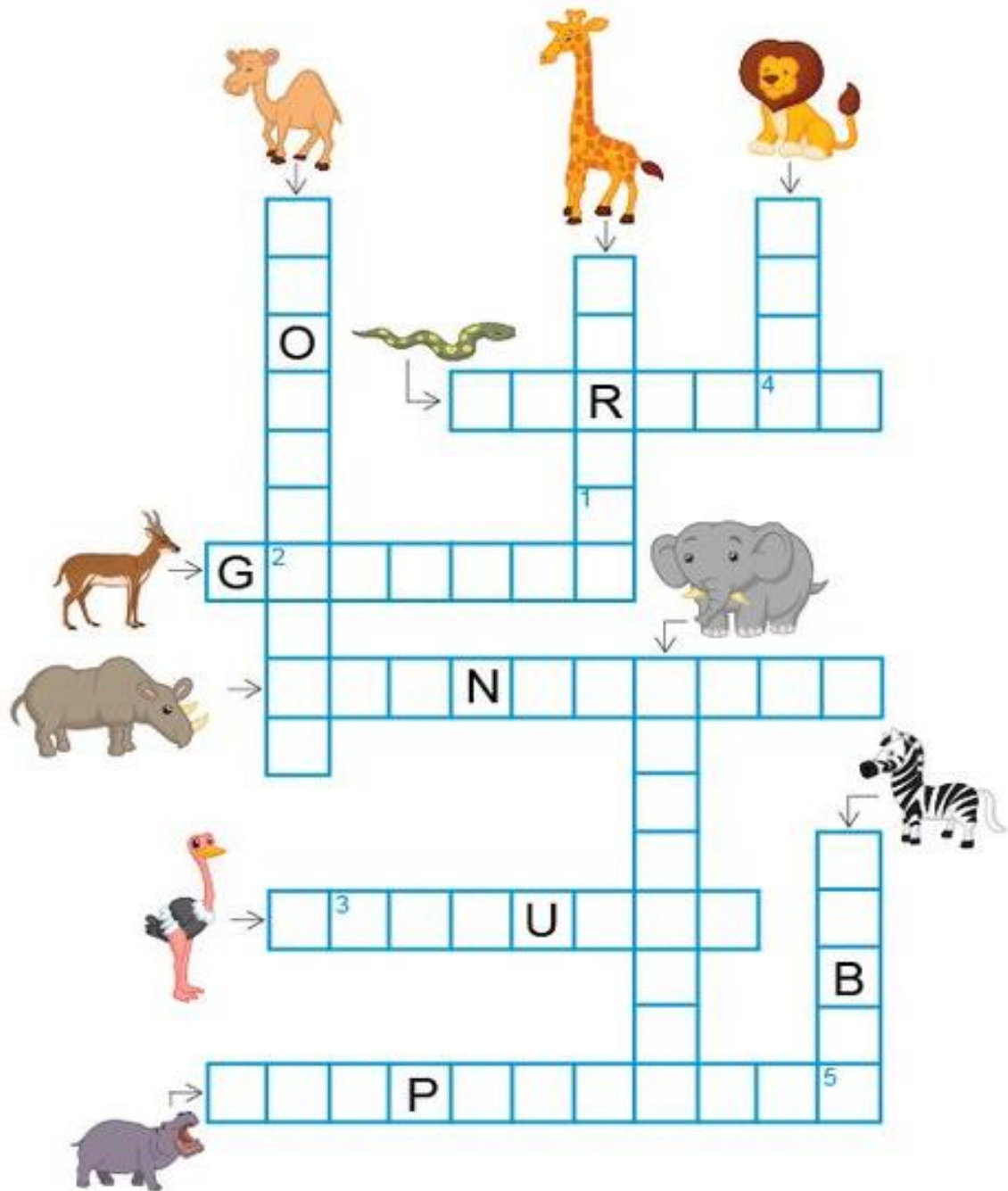
Cherche dans la grille les MOTS suivants

CITRON
OEUFS
RIZ
VIANDE
GÂTEAU
AUBERGINE
FRUITS
FRAMBOISES

BEURRE
FROMAGE
SAUCISSON
POULET
ARTICHAUT
COURGETTES
PASTÈQUE

CONFITURE
PÂTES
CHARCUTERIE
LÉGUMES
TOMATE
CHAMPIGNONS
RAISIN

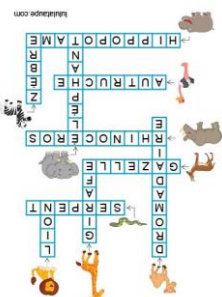
M	S	F	S	R	F	N	D	S	B	S	E	C	N	E
F	U	E	I	T	O	T	A	O	N	P	I	O	I	U
X	R	Z	N	R	I	U	V	O	S	E	R	N	S	Q
O	N	A	T	I	C	U	N	J	G	V	E	F	I	E
Z	E	I	M	I	G	G	R	A	S	I	T	I	A	T
E	C	U	S	B	I	R	M	F	T	A	U	T	R	S
X	V	S	F	P	O	O	E	M	V	N	C	U	S	A
P	O	W	M	S	R	I	C	B	D	D	R	R	Z	P
N	Z	A	X	F	L	E	S	H	U	E	A	E	O	Z
G	H	J	W	T	G	T	B	E	S	A	H	G	Q	P
C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



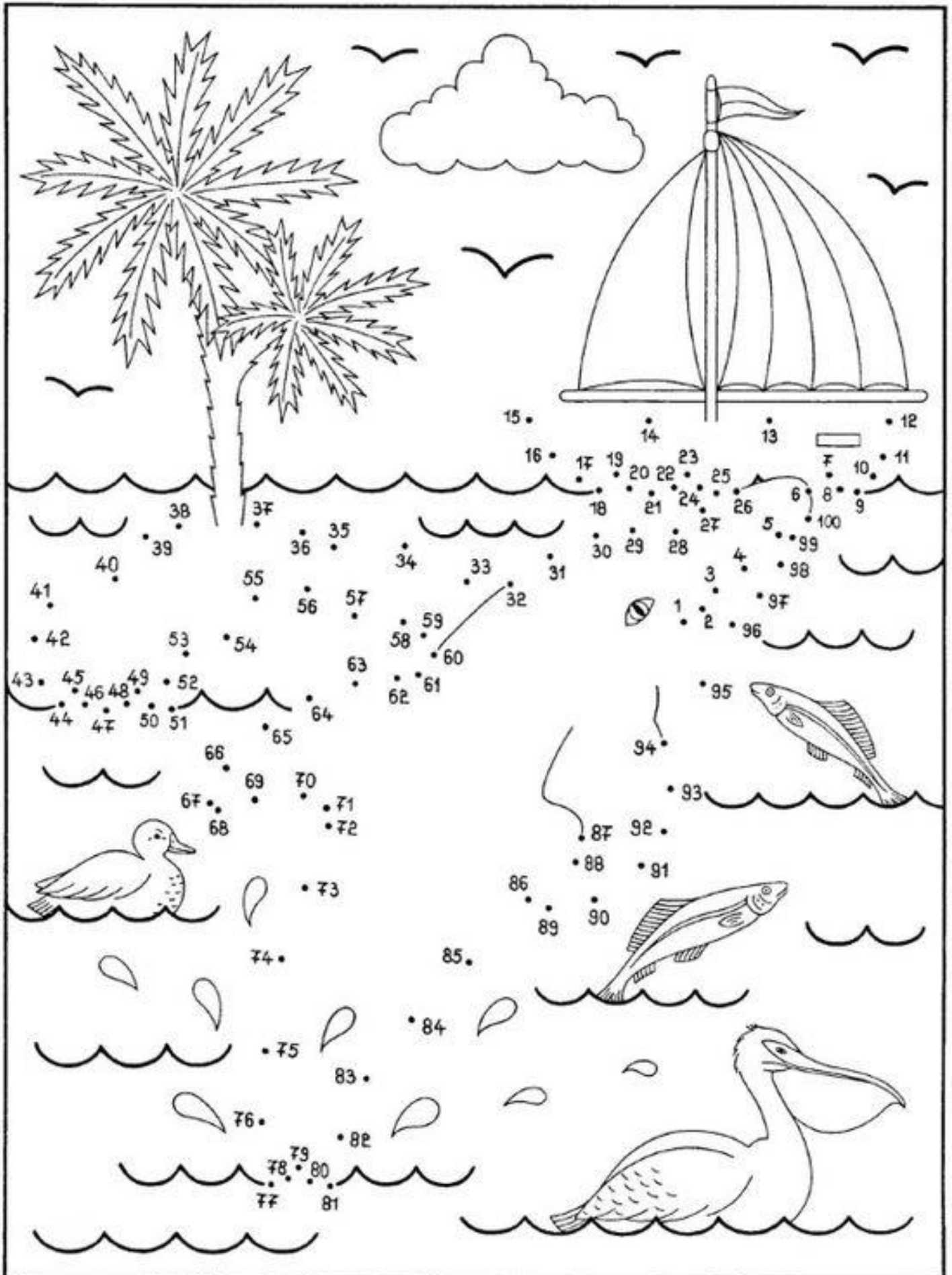
Mot mystère :

1	2	3	4	5

lululataupe.com



La Solution :



Mieux connaître notre patrimoine

La banane

Nous sommes, en Martinique, producteurs et consommateurs de banane ; Mais connaissons-nous toutes les variétés qui se trouvent sur notre territoire ? Nous vous proposons un petit tour d'horizon.

La cavendish ou tinain

« Cavendish » est le nom de la variété de bananes que vous rencontrerez le plus facilement dans votre supermarché. Mais la banane Cavendish n'est pas seulement la variété de banane la plus consommée en France : c'est aussi l'une de celle qui est la plus présente dans le commerce au niveau international.



La banane kankanbou

La banane kankanbou, est une banane locale rare aux saveurs gustatives différentes de celles qu'on a l'habitude de consommer, on la mange verte en légume ou mure en dessert.

En dessert elle est peu sucrée et farineuse.

Cuite, elle est très bonne notamment avec de la morue mais il est préférable de la consommer tiède sinon elle durcit.



La banane figue pomme jaune



La banane figue pomme jaune est cultivée dans les régions tropicales. Plus de 60 espèces et plus de 400 variétés sont répertoriées dans le genre musa.

De taille minuscule, elle a un arrière-goût acidulé rappelant la pomme mais une chair bien sucrée.

La banane frecinette

Reconnaissable à sa petite taille, la frécinette se distingue également de la banane classique par son goût plus sucré.

Cette variété de banane est cultivée en Amérique du Sud notamment, où elle pousse en altitude.

Sa peau est plutôt fine et sa chair bien ferme.

Sa petite taille en fait un en-cas idéal pour le goûter des petits ou la pause gourmande des plus grands... Les uns apprécient sa douceur, les autres son côté énergétique et nutritif.

Comme si on avait condensé toutes les qualités d'une banane dans un modèle réduit.

Voilà un fruit qui fait plaisir à tout le monde et dont on se régale si facilement !



La banane puce

La banane puce (bannann pis, en créole) ou serpent, est la seule variété indigène de la Martinique.

Elle serait apparue dans les années 1930, par suite d'une mutation d'une variété de type plantain au contact d'un champignon.

Son goût est proche de la banane jaune, tout en étant un peu moins sucrée et un peu plus ferme.



La banane rose

Cette banane se distingue facilement des autres variétés grâce sa peau rose foncé qui renferme une chair jaune crémeuse.



La banane rose est plus courte et plus charnue que la banane à dessert classique et sa chair est plus sucrée.

Elle est très appréciée pour sa couleur et sa chair au parfum étonnant et unique.

Elle se conserve à température ambiante. Évitez de la conserver au réfrigérateur car elle perd alors son arôme et brunit.

Elle se consomme bien mûre, c'est-à-dire lorsqu'elle est un peu molle sous les doigts.

Elle est idéale nature ou en salade de fruits mais vous pouvez également la consommer cuite.

La banane Makandja



Ce légume était déjà cultivé par les aztèques. Composé à 90% d'eau, il renferme de la vitamine C, soigne les brûlures et facilite la digestion.

Consommé cru, cuit, gratiné ou farci, il accompagne volontiers de la viande ou du poisson.

La banane plantain

La banane plantain est une espèce hybride de plante de la famille des *Musaceae*. Comme la banane dessert, elle est un sous-groupe de l'espèce *Musa ×paradisiaca* (issue du croisement entre *Musa acuminata* et *Musa balbisiana*).



La banane plantain est simplement appelée « plantain » en Afrique. Ce faux-fruit prend encore divers noms selon le lieu géographique : « banane cochon » dans certaines régions, « banane farine » ou « banane jaune » dans les Antilles, « banane poingo » en Nouvelle-Calédonie, ou encore « banane à cuire ».

...—...

Continuer à prendre soin de sa voix après 65 ans

Bénédicte Go, Catherine Salomon et collaborateurs
Orthophonistes de l'AMIPRO

Association Martiniquaise d'Interventions pour la Prévention et la Recherche en Orthophonie

amipro972@gmail.com

La voix, produite par la vibration des cordes vocales au passage de l'air provenant des poumons, est un élément fort de notre identité. Nous pouvons reconnaître une personne à sa voix et nous sommes surpris quand celle-ci se modifie. Certaines altérations trouvent leurs origines dans la façon d'utiliser la voix, tandis que d'autres sont liées à une atteinte de l'organe principal de la production vocale (le larynx). Ces deux types d'altérations vocales peuvent survenir à tous les âges. De même, des facteurs tels que le tabac, l'alcool, les reflux gastriques, le manque de sommeil, la mauvaise santé mentale, peuvent entraîner des troubles vocaux à tout âge. Ici nous nous intéresserons particulièrement aux troubles vocaux spécifiques de la personne âgée, et comment les atténuer voire les prévenir. En effet, il est important de continuer à prendre soin de sa voix après 65 ans...

Facteurs de risque, symptômes et retentissements des troubles de la voix de la personne âgée

Avec l'âge, les muscles laryngés s'atrophient et leur composition change. D'autres changements du corps peuvent être à l'origine de troubles vocaux : déclin de la réserve pulmonaire, altérations de la posture, changements hormonaux (ménopause notamment). Les troubles de la voix peuvent également être secondaires à la prise de certains médicaments, à une perte auditive, à un déclin cognitif et/ou à des comorbidités (causes neurologiques, infections...). Ils dépendent également de la façon dont la voix a été utilisée avant 65 ans (profession, habitudes de vie).

Ces troubles vocaux touchent entre 10% et 20% de la population âgée de 65 ans et plus. Ils peuvent se traduire de différentes manières : un changement perceptible dans la voix, une limitation d'utilisation de la voix, un inconfort vocal. Les plaintes principales relevées sont : raucité (voix rauque 71%), diminution du volume (45%), hémimages (raclements de gorge 43%), fatigue vocale (37%), toux chronique (23%), voix soufflée (22%). À cela d'autres études rajoutent une instabilité vocale, des tremblements et des cassures dans la voix.

Les troubles de la voix (ou dysphonie), peuvent avoir des conséquences importantes sur la qualité de vie des sujets. Une étude conclut que 50% des personnes dysphoniques rapportent un retentissement sur leur qualité de vie, avec des implications psycho-sociales importantes (communication altérée, vie sociale, santé émotionnelle). Ces conséquences peuvent également concerner la population des seniors.

Différentes recherches s'accordent à observer une modification de la voix des sujets âgés en fonction de leur sexe : la voix aurait tendance à devenir plus aigüe chez les hommes et plus grave chez les femmes.

La modification de la voix due à l'âge s'appelle la « presbyphonie ». Ce terme ne fait pas l'unanimité dans la littérature scientifique. Néanmoins, il a le mérite d'alerter sur la nécessité de s'intéresser aux troubles vocaux après 65 ans.

Il ne s'agit pas de dresser un tableau alarmiste mais de proposer des mesures préventives.

Que faire en prévention ?

Pour prévenir les troubles de la voix chez la personne âgée, il s'agira de réduire les modifications corporelles évoquées ci-dessus.

Pour cela **l'exercice physique** est la solution la plus efficace. En effet, l'activité physique permet de limiter l'atrophie musculaire générale, augmente le niveau hormonal et la rapidité neuromusculaire. Elle améliore également les capacités pulmonaires et la posture générale du corps. La posture idéale pour produire un son est une posture droite, car elle permet d'harmoniser les tensions musculaires, de diminuer l'effort vocal et de mieux gérer le souffle qui vient des poumons.

La pratique du chant (dans une chorale notamment) est également recommandée en intégrant un temps de technique vocale pour éviter le forçage qui peut s'installer avec une utilisation vocale inadaptée. Les chanteurs âgés tout comme les personnes âgées en bonne santé physique montreraient une voix paraissant plus jeune que celle des personnes âgées en mauvaise santé, ou ne pratiquant pas le chant.

Une alimentation correcte et un contrôle du poids permettent une meilleure qualité de la voix. Il faut aussi **prendre soin de la cavité buccale** en s'assurant d'une bonne hygiène dentaire, de muqueuses en bon état, d'une salivation correcte.

Au quotidien, boire en quantité suffisante permet d'**hydrater le corps** et notamment les muqueuses, afin d'augmenter leur viscosité. La quantité d'eau à ingérer chaque jour dépend des besoins de chacun et elle sera définie avec votre médecin. Limitez les boissons qui ont tendance à déshydrater telles que le thé, le café, les boissons énergisantes et l'alcool.

L'adaptation des traitements médicamenteux (effets secondaires indésirables) et la prise en charge d'éventuels reflux gastriques relèvent de la consultation médicale (médecin traitant en priorité). Dans certains cas des conseils pourront être donnés : prendre son repas deux heures avant le coucher, éviter le sucre et les matières grasses le soir ainsi que s'endormir avec la tête légèrement relevée. Il est important de vérifier que ces conseils sont adaptés à la situation de chacun. Concernant les prises médicamenteuses, il s'agit donc de limiter au mieux les effets secondaires et indésirables des médicaments en prenant en compte le rapport bénéfice/risque.

Le port d'appareillages auditifs si nécessaire vient compléter cette liste de mesures préventives. En effet, entendre mieux contribue à éviter une surutilisation de sa voix.

La voix évolue avec l'âge. Cependant cette évolution dépend de nombreux facteurs.

La prévention des troubles de la voix commence dès le plus jeune âge. Cela nécessite de prendre soin de soi.

Certaines altérations de la voix peuvent être évitées ou atténuées grâce à une bonne hygiène de vie. Manger le plus sainement possible, boire en quantité suffisante, pratiquer une activité physique, conserver une vie sociale constituent des éléments de promotion de la santé en général mais également de la santé vocale.



En cas de doute sur votre audition, sur les effets indésirables de votre traitement médicamenteux, sur une altération de votre voix, parlez-en avec votre médecin traitant qui saura vous conseiller.

..._...

Calendrier SANTE 2024

Quelques journées mondiales et
internationales...

Février 2024

- 4 ...du cancer
- 11 ...des malades
- 12 ...de l'épilepsie

Mars 2024

Mars bleu

- 4 ...de l'obésité
- 8 ...des droits des femmes
- 15 ... du sommeil
- 20 ... de la santé bucco-dentaire
- 28 ...contre l'endométriose

Avril 2024

- 7 ...de la santé
- 28 ...sur la sécurité et la santé au travail

Mai 2024

- 5 ...du rire
- 7 ...de l'asthme
- 17 ...de l'hypertension artérielle
- 31 ...journée sans tabac

Août 2024

- 26/07 au 11 ...Jeux **Olympiques**
- 28 au 08/11 ...Jeux **Paralympiques**
- 31 ...de prévention des overdoses

Juin 2024

Santé au travail

- 5 ...de l'environnement

*Nou épi
zòt pou
santé zòt*

Octobre 2024

Octobre rose

- 6 ...des aidants
- 10 ...de la santé mentale
- 12 ...de la vue
- 14 ...qualité de l'air
- 16 ...de l'alimentation
- 18 ...de la ménopause
- 20 ...de l'ostéoporose

Septembre 2024

Prévention du diabète

- 4 ...de la santé sexuelle
- 14 ...des premiers secours
- 21 ...de la maladie d'Alzheimer
- 26 ...de la contraception
- 29 ...du cœur

Décembre 2024

Santé inclusive

- 1 ...de la lutte contre le sida

Novembre 2024

Mois sans tabac



- 14 ...du diabète
- 21 ...contre la broncho-pneumopathie (BPCO)

