



Vivre vieux et mieux

Newsletter N°33 - Juillet 2025

www.stopalisolement.fr

Être bien dans sa tête, dans son corps, dans son cœur et dans son environnement est la clef d'une avancée en âge sereine et durable.



Mais quand notre tête, notre corps, notre cœur et notre environnement nous échappent ? Perte de mémoire, difficulté à se déplacer, sentiment de solitude, habitat non adapté, etc. que faire ?

> Comment se manifeste la perte d'autonomie ?

Les premiers signes qui doivent alerter

Voici quelques signes avant-coureurs à avoir en tête afin de prévenir un début de perte d'autonomie.

- Vous pourriez parfois rencontrer des difficultés pour accomplir certaines tâches du quotidien, comme vous lever du lit, vous déplacer dans la maison ou encore vous habiller. Des gestes autrefois simples, comme faire votre toilette ou préparer un repas, pourraient devenir plus complexes avec le temps.
- Il se peut également que vous constatiez des petits oublis, comme ne pas fermer la porte ou manquer un rendez-vous. Bien que ces oublis puissent sembler sans importance, ils peuvent, à terme, avoir un impact sur votre sécurité et votre qualité de vie.
- Vous pourriez aussi observer une perte d'intérêt pour des activités que vous aimiez, qu'il s'agisse de loisirs, de passe-temps ou de sorties. Ce changement d'intérêt peut parfois signaler un déclin, qu'il soit physique ou cognitif.

- Des [chutes plus fréquentes](#) ou des difficultés à vous déplacer sans aide peuvent aussi être des signaux d’alerte à surveiller. L’équilibre et la mobilité étant essentiels pour préserver votre indépendance, ces signes méritent votre attention.
- Enfin, il est possible que vous ressentiez des changements d’humeur, comme de l’irritabilité ou une tendance à vous isoler. Ces changements, ainsi que des troubles de la mémoire ou une baisse de l’activité sociale, peuvent être des indices d’une évolution à prendre en compte, même si tout cela ne semble pas alarmant à première vue.

Se tenir informé sur ces signes permet de mieux anticiper et de prendre les mesures nécessaires pour préserver votre autonomie le plus longtemps possible.



> Comment évaluer votre degré d'autonomie ?

Évaluer votre niveau d'autonomie est une étape clé pour comprendre vos besoins et anticiper l'aide nécessaire afin de maintenir votre qualité de vie. Plusieurs outils existent pour cela, comme la grille AGGIR, largement utilisée par les professionnels de santé. Cet outil évalue vos capacités à effectuer des tâches essentielles du quotidien, comme se déplacer, s'habiller ou encore faire ses courses. Selon vos résultats, vous serez classé dans un Groupe Iso-Ressources (GIR), allant de 1 (dépendance forte) à 6 (autonomie complète). L'évaluation ne se limite pas à la grille AGGIR. Il est aussi important d'effectuer un bilan médical complet. Ce bilan permet de détecter des problèmes de santé qui peuvent influencer votre autonomie, comme des troubles de la mémoire, des douleurs articulaires, ou encore des problèmes de vision et d'audition. En cas de besoin, une équipe médico-sociale peut intervenir pour évaluer vos besoins à domicile, notamment si vous souhaitez faire une demande d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Cela permet de mettre en place

un plan d'aide adapté à votre situation.

En prenant le temps d'évaluer votre autonomie, vous vous donnez les moyens de vivre de manière plus sereine et indépendante, tout en anticipant d'éventuels besoins futurs.

> Conseils de prévention

- Maintenez une activité physique régulière : Des exercices doux comme la marche ou la natation renforcent vos muscles et votre équilibre.
- Adoptez une alimentation équilibrée : [Mangez varié et nutritif](#) aide à maintenir une bonne santé physique et cognitive.
- Stimulez votre esprit : Faites des activités qui sollicitent votre mémoire et votre réflexion, comme la lecture ou les jeux de société.
- Aménagez votre domicile : Installez des équipements de sécurité comme des barres d'appui pour [éviter les chutes](#).
- Entretenez vos liens sociaux : Participez à des activités de groupe ou rencontrez régulièrement vos proches pour rester actif socialement.
- Faites des bilans de santé réguliers : Surveillez votre état de santé et consultez un médecin pour détecter précocement d'éventuels problèmes.

*Extrait de la fiche [Perte d'autonomie : signes d'alerte, conseils et prévention senior](#) élaborée par le [Centre de prévention, Bilan de santé Gratuit | Agirc Arrco](#)

> Et pour changer de regard

« Vieillir nous fait perdre certaines choses et permet d'en acquérir d'autres. Notre vue baisse, mais nous voyons mieux ceux qui nous entourent. Nous entendons moins, mais nous écoutons plus. Nous sommes moins combattifs, mais nous choisissons mieux nos batailles. Nous avons moins d'énergie, mais nous l'utilisons mieux. Nous voulons moins de choses, mais nous savons davantage ce que nous voulons. Nous sommes moins dans la résistance et plus dans la résilience et l'acceptation. Nous sommes moins dans l'ego et plus dans l'amour. » Francis Machabée

Newsletter rédigée par AG2R La Mondiale

Télécharger la News en PDF

***Imprimer le PDF pour le partager
avec les personnes que vous accompagnez ! 😊***



ENSEMBLE 🙌 !



Copyright © *Stop à l'isolement - Association AGES*
Profil Instagram @stop_a_isolement
All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#)

SUIVEZ NOUS SUR :

