

Bien dans son corps, Bien chez soi Conserver son autonomie et sa qualité de vie au quotidien

« Prévenir vaut mieux que guérir ». Datant de 400 ans avant JC environ, cet adage préserve le bien-être de l'humanité. Avec le vieillissement de la population, l'émergence d'un grand nombre de personnes atteintes de maladies neurodégénératives inquiètent. De simples petits trous de mémoire sont source d'angoisse. Luttant depuis 7 ans sur le terrain contre la perte d'autonomie physique ou intellectuelle, Autonomia anime des séquences sur la qualité de vie au quotidien par la ré-appropriation des perceptions sensorielles et une sensibilisation sur l'aménagement de l'environnement.

Ces ateliers sont le fruit des observations sur le terrain concernant le déclin graduel de l'acuité des **5 sens** chez les personnes en perte d'autonomie, et le fait que beaucoup de logements ne sont pas aujourd'hui, adaptés à la condition physique de leurs occupants, et de leurs aidants (professionnels ou non).

Les défaillances sensorielles peuvent rapidement conduire vers un appauvrissement des échanges avec l'extérieur et la difficulté de détecter des risques potentiels chez soi.

Afin de continuer à profiter de son lieu de vie dans le respect de ses habitudes en respectant l'existant Autonomia apporte conseils et aides techniques.

ENTREtenir SA MEMOIRE, EST-CE POSSIBLE ?

La stimulation cognitive de la personne non pathologique

Le cerveau est une formidable machine dont nous souhaitons préserver le fonctionnement le plus longtemps possible. Comme tous les muscles et organes, il subit les effets de l'usure du temps.

Valoriser le capital santé de notre cerveau repose sur 3 axes essentiels

- Lutter contre les facteurs de risque
- Limiter les effets du vieillissement
- Savoir comment optimiser son fonctionnement

Les séances et ateliers proposés vont permettre d'apprendre ou de réapprendre certains principes de bases et d'éviter ce qui provoque une destruction progressive du cerveau ; d'identifier et reconnaître les dysfonctionnements et connaître les moyens d'en ralentir leur évolution (oubli chronique)

Ateliers Pratiques

La mémoire permet d'enregistrer de stocker et de restituer des informations des connaissances et des apprentissages.

Pour en appréhender les mécanismes il importe de distinguer les différentes mémoires. La mémoire sensorielle, sémantique, épisodique, immédiate...

En groupe de 5 à 12 personnes, Autonomia anime des ateliers d'1h à 1h30 pour non seulement entretenir les connaissances mais aussi stimuler de façon ludique et dynamique les fonctions cognitives en respectant le niveau de chacun.

Des jeux interactifs et des exercices individuels entraînent la mémoire et les fonctions associées

L'ÉVEIL DES SENS, DANS QUEL BUT ?

La préservation des perceptions sensorielles.

- Prendre conscience des interactions sensorielles sur la mobilité, l'équilibre, la lucidité et la cohérence.
- Sensibiliser sur l'écoute des sensations et leur interprétation, pour apporter une réponse adaptée aux modifications des habitudes

Ces conférences / ateliers offre la possibilité de découvrir ou redécouvrir nos **5 sens**, de s'ouvrir à l'écoute des stimulations corporelles et environnementales.

Le corps est souvent agressé. Il convient donc de savoir s'occuper de soi : surveiller sa santé son bien être, entretenir sa mémoire, bien manger, continuer à bouger. Et pourquoi pas, de revenir à l'écoute de ses sensations et de ses perceptions par un travail d'attention et éventuellement de rééducation sensorielle

Cela permet alors de

- mieux se connaître, soi, son corps, son fonctionnement, ses capacités à exprimer des perceptions ;
- de mettre des mots sur des sensations et enrichir son répertoire alimentaire au-delà d'une simple réponse hédoniste « ceci est bon » ou « ceci n'est pas bon » ;
- d'associer les interactions entre les différentes perceptions des sensations.

Les **5 sens** permettent à chacun de savoir ce qui procure du plaisir en sachant définir ce qui plait ou non et surtout pour quelles raisons.

Le sénior et la personne âgée peuvent connaître une phase de modification des habitudes alimentaires : diminution de la consommation de certains aliments, une modification des textures, une diminution de la sensation de soif, perte de la perception des saveurs et/ou des arômes... Ils sont alors plus à même de ressentir un isolement, de faire face à une déshydratation ou une dénutrition... d'autres cependant restent très actifs, voire très sportifs.

Par des Manipulations, des observations, une analyse, des échanges **l'éveil des sens** peut être une technique privilégiée pour :

- Travailler sur l'écoute des sensations et des besoins de son corps, afin d'y apporter une réponse adaptée (sensation de soif...),
- Développer ou faire émerger des plaisirs oubliés ou pas encore détectés.

ATELIERS PRATIQUES : Autour des sens

Les sens se distinguent en 2 catégories :

- **les sens physiques** : la vue, le toucher et l'ouïe. A partir d'une stimulation physique et en dehors d'un handicap, ses sens permettent des perceptions assez similaires entre individus, par exemple sur la perception d'une couleur (rouge n'est pas jaune) ou d'une consistance (mou n'est pas moelleux).
- **les sens chimiques** : l'odorat et le goût. Ces sens sont initiés par un contact chimique entre une molécule du produit (ex. : molécules volatiles) et son récepteur associé (ex. : muqueuse olfactive du nez). Ils dépendent de notre patrimoine génétique et culturel. Les sensations face à un plat épicé ou un gâteau sucré varient d'un individu à un autre.

A chaque moment d'une dégustation nous utilisons tous nos sens : « la vue », « le toucher », « l'ouïe », et « l'odorat » suscitent notre envie de goûter. « Le goût » n'intervient donc qu'en dernier !!!

LA VUE

La vue nous permet d'observer et d'analyser notre environnement

Grâce à ce sens, nous pouvons déterminer d'un produit :

- son aspect (mat ou brillant, limpide ou trouble, rugueux ou lisse...),
- sa forme (sphérique, aplatie...),
- son état (liquide, solide, gazeux),
- sa couleur.

LE TOUCHER

Ce sens est peu évoqué et pourtant il représente le sens qui incite le plus au rejet.

C'est un système d'alarme naturel qui nous permet d'estimer la dangerosité de l'environnement

Ce sens est indispensable à notre survie et au développement des êtres vivants,

Par le toucher, nous arrivons à déterminer :

- la texture (piquant, lisse, rugueux...) par caresse,
- la consistance (dur, mou, moelleux...) par pression,
- la température (chaud, tiède, froid...),
- le stade de maturité.

L'OUÏE

La perception des sons et son analyse s'effectuent par le biais d'un chemin complexe.

On distingue deux sources de bruits :

- Les bruits en bouche
- Les bruits environnementaux :

Etre attentif et écouter les bruits, c'est aussi écouter son corps, ses besoins et ses envies.

L'ODORAT

Chaque aliment contient une odeur spécifique. L'odorat est un sens qui fonctionne par association

L'apprentissage culturel est primordial et influence la désignation d'odeurs attirantes ou non

LE GOÛT

Activé par des muqueuses réceptrices. Ces récepteurs sont régulièrement détruits par la salive, des brûlures, l'ingestion de médicaments, l'âge, la consommation d'épices. Ils se régénèrent donc très régulièrement, tous les 10 à 14 jours.

On distingue 4 saveurs :

- Le sucré : seule cette saveur est innée. Elle apparaît plus intensément à chaud.
- Le salé : il fait ressortir le goût des aliments et apparaît aussi plus intensément à chaud.
- L'acide : produit un réflexe spontané qui nous fait grimacer, Il est d'autant plus ressenti à froid.
- L'amer : saveur peu courante dans notre alimentation, généralement peu appréciée. Elle apparaît plus intensément à froid.

Le goût intervient donc en dernier. Il correspond à la récompense de cette longue aventure dans la découverte des sens et l'écoute de soi. Il est également le seul sens qui ne peut fonctionner pleinement sans les autres sens,

Les 5 sens sont nos principaux outils de communication

Si l'un d'eux est altéré, les 4 autres en sont bouleversés et doivent s'adapter.

Le lien entre la (ré)appropriation des sensations et les risques potentiel de chute c'est :

L'HABITAT

Après midi . MIEUX VIVRE CHEZ SOI

L'habitat est le maillon essentiel dans la chaîne de la prévention contre la perte d'autonomie. Pour continuer à profiter de son lieu de vie dans le respect de ses habitudes en respectant l'existant Autonomia apporte conseils et aides techniques.

Le contexte social

900 000 personnes de plus de 65 ans chutent par an. 8 personnes sur 10 tombent chez elles. 52 % des maladies professionnelles de ce secteur font suite à des douleurs par l'effort, (dos, épaule, coude, genou...) et 38 % de celles-ci sont suivies d'arrêt de travail. En termes de besoins humains et d'aides techniques, de nombreuses actions sont menées, autant par les spécialistes concernés que par les collectivités locales. Malgré les différentes politiques pour l'aménagement de l'habitat des seniors, les travaux pour modifier le lieu de vie de la personne âgée aboutissent rarement.. Tous les professionnels du vieillissement sont cependant convaincus de la pertinence de cette démarche. Pourquoi cette réticence ? Quels sont les freins ?

Autonomia suggère des pistes de réflexion pour identifier les risques et mettre en œuvre des actions de prévention. L'important étant de lever le déni de vieillir et de banaliser les travaux d'aménagement.

Permettre à une personne de rester chez elle en toute sécurité, c'est lui permettre de ne pas s'isoler. En parallèle, c'est entretenir tout le tissu économique de son lieu de vie : auxiliaires de vie, commerces, professionnels de santé, artisans...

La qualité de l'environnement est de ce fait, primordiale ; et pourtant, difficilement abordé. Prendre conscience de l'impact de la qualité du diagnostic. Pour la personne qui vit là, son logement n'est pas inadapté ! Un logement n'est simplement plus adapté à sa situation. On essaie alors de concilier l'environnement existant et ses propres possibilités.

L'adaptation du logement est un sujet qui parle à tout le monde. C'est pourquoi il faut attirer l'attention sur l'intérêt d'imaginer des aménagements A LONG TERME.

Les sujets de la conférence/débat

- La Prévention par l'observation
- L'identification des risques
- Prise de conscience des habitudes
- Les erreurs à éviter
- L'amélioration de la qualité de vie par des solutions faciles
- La proposition de solutions pérennes
- Le changement de comportement
- Des conseils, des informations avisées

Les outils

- Exposés théoriques avec diaporamas / Quizz
- Etude de cas concrets - échanges sur des situations réelles
- Dossier comprenant des informations d'aides techniques, des conseils.
- Approche des principaux réseaux et dispositifs de professionnels et d'aide de financements,
- Grille de détection des risques