

# Vieillir en bonne santé





# Restez en bonne santé à tout âge

---

Un style de vie sain est essentiel pour vieillir en bonne santé. Les mesures suivantes peuvent vous aider à rester en bonne santé :



Mangez beaucoup de fruits, de légumes et de céréales complètes.



Restez physiquement actif.



Ne fumez pas.



Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération.



Faites des bilans de santé réguliers, comme des contrôles de la tension artérielle, et faites-vous vacciner, contre la grippe notamment.

Si vous souffrez d'une maladie chronique, demandez à votre prestataire de soins de santé comment la gérer et vivre sainement.



# Réduisez les risques de chute

Avec l'âge, une chute peut poser un risque sérieux et onéreux pour la santé. Heureusement, les chutes peuvent être évitées.

**Restez physiquement actif :** L'activité physique est un excellent moyen de prévenir les chutes, et les exercices de renforcement musculaire et d'équilibre peuvent être particulièrement bénéfiques. Demandez à votre prestataire de soins de santé le type d'activité physique le mieux adapté pour vous.

**Faites contrôler votre vue et votre ouïe :** Toute déficience visuelle ou perte auditive peut augmenter votre risque de chutes. Faites contrôler votre vue et votre ouïe, et portez des lunettes, des lentilles de contact ou des appareils auditifs en fonction de votre prescription.

**Rendez votre maison plus sûre :** De nombreuses chutes se produisent à la maison. Repérez et éliminez les risques de trébuchement et de glissade, et assurez-vous que votre maison est bien éclairée.





# Prenez soin de votre santé mentale

- Gérez votre stress, restez en contact avec d'autres personnes, et assurez-vous de dormir suffisamment.
- Réservez du temps pour vous relaxer après les activités que vous aimez.
- Pour obtenir de l'aide en santé mentale, appelez ou envoyez un SMS au 988, ou discutez en ligne sur **nyc.gov/988**, à tout moment. Du soutien est disponible en plus de 200 langues.

Pour en savoir plus sur les facteurs qui affectent la santé mentale et sur les moyens de l'améliorer, consultez **nyc.gov/mentalwellness**.

---

## Menez une vie sociale active

- Passer du temps avec d'autres personnes peut améliorer votre santé cognitive (cerveau), mentale et physique.
- Suivez un cours gratuit ou à tarif réduit dans une bibliothèque ou un établissement d'enseignement à proximité.
- Rendez-vous dans un centre pour personnes âgées pour des séances d'exercice, des groupes de discussion, des repas sains, et d'autres ressources.
- Faites du bénévolat au sein de votre communauté.

### **/// Vous avez besoin d'aide pour vous déplacer ?**

L'Autorité des transports métropolitains (Metropolitan Transportation Authority, MTA) propose des tickets de métro à tarif réduit pour les New-Yorkais âgés de 65 ans et plus. Access-A-Ride assure le transport des New-Yorkais en situation de handicap. Consultez **nyc.gov/aging** ou appelez le **311** pour découvrir d'autres services et programmes destinés aux personnes âgées.



# Gérez vos médicaments



Tenez une liste de tous vos médicaments, y compris vos médicaments sur ordonnance et en vente libre, et revoyez-la avec votre prestataire de soins de santé et votre pharmacien à chaque visite. Prenez toujours vos médicaments conformément à la prescription.

Utilisez un journal des médicaments pour y consigner les doses prises tout au long de la journée. Placez-le dans un endroit où tous les soignants peuvent facilement le voir. Pour davantage de conseils et de ressources utiles sur la sécurité des médicaments, consultez **[nyc.gov/medicinesafety](https://nyc.gov/medicinesafety)**.

Demandez à votre prestataire de soins de santé si certains effets secondaires de vos médicaments ou certaines combinaisons de médicaments augmentent votre risque de chute ou votre sensibilité à la chaleur. La chaleur peut intensifier certains effets secondaires des médicaments.

Éliminez les médicaments périmés, inutilisés ou indésirables de façon sécuritaire.

## Vous avez des questions ?

Le centre antipoison de la ville de New York peut répondre aux questions sur les médicaments, notamment sur le dosage, les effets secondaires et les interactions possibles. Ses pharmaciens et infirmiers agréés sont également disponibles 24 h/24 et 7 j/7 pour vous fournir des informations et des conseils sur les traitements. Appelez le 212-764-7667. Les appels sont gratuits et confidentiels. Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 150 langues.

Pour en savoir plus sur le centre antipoison de la ville de New York, consultez **[nyc.gov/poisoncontrol](https://nyc.gov/poisoncontrol)**.



# Ressources

## Suivez-nous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



healthyaging@health.nyc.gov

---

Trouvez des  
programmes de  
bien-être pour les  
personnes âgées :

Consultez  
[nyc.gov/health/healthyaging](https://nyc.gov/health/healthyaging).

---

Découvrez les  
programmes de soutien  
aux personnes âgées  
de la ville de New York :

Consultez  
[nyc.gov/aging](https://nyc.gov/aging).



Consultez [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) pour trouver ces informations sur la santé et d'autres dans des langues différentes. Vous avez le droit de recevoir des services dans votre langue. Les services d'interprétation sont gratuits dans tous les bureaux et cliniques du Département de la santé de la ville de New York.