

Guide pratique

L'âge d'or des femmes

La femme active de plus de 50 ans



Sommaire

■ Mon corps à 50 ans

La ménopause	P.4
L'ostéoporose	P.5
L'incontinence	P.5

■ Mes bilans de santé

Les contrôles de routine	P.6
Les tests de dépistage	P.7
Le dépistage des cancers féminins	P.8

■ Mes habitudes de vie

Je prends soin de mon corps grâce au sport	P.11
J'ai une bonne hygiène alimentaire	P.13
Je prends soin de moi	P.14

édito

Aujourd'hui, on compte en France 13.4 millions de femmes de 50 ans et plus (soit 20% de la population totale).

Loin de se considérer dans une phase de déclin, il ressort clairement que les quinquas se considèrent aujourd'hui au summum de leur épanouissement.

Pour bien profiter et conserver sa forme, il est primordial de bien surveiller sa santé. En effet, 50 ans c'est l'âge où le corps peut accuser les excès de la jeunesse, l'âge où les 1^{ers} soucis de santé peuvent apparaître. Maladies cardiovasculaires, diabète, maladies chroniques, autant de maux « silencieux » sans symptôme grave qui mettent la santé en danger. Mieux vaut donc prévenir que guérir en réalisant quelques examens de contrôle simples et en respectant quelques règles d'hygiène de vie pour profiter de la vie !

Quels sont les points essentiels de prévention santé et comment prendre soin de vous ? Découvrez, dans ce guide, tous nos conseils de prévention santé.

2 L'ostéoporose



L'ostéoporose, une maladie « silencieuse »

A 70 ans, 3 femmes sur 10 en souffrent et **après 80 ans, 1 femme sur 2.**

L'arrêt de la sécrétion d'œstrogènes à la ménopause entraîne une perte progressive de la masse osseuse, rendant les os fragiles. Ce phénomène s'appelle l'ostéoporose. Cette maladie dite « silencieuse » n'entraîne aucun symptôme, ni douleur.

Souvent considérée comme une maladie du 3^{ème} âge, c'est en réalité **dès le plus jeune âge que l'on doit s'en préoccuper.** L'alimentation, et en particulier l'apport en calcium, joue un rôle fondamental dans la prévention de cette maladie et ceci à tous les âges de la vie.



L'ostéodensitométrie est un examen radiologique qui permet un diagnostic précoce de l'ostéoporose ainsi qu'une évaluation du risque de fractures. Ceci permet la mise en œuvre rapide d'un traitement et le déploiement de mesures de prévention. Demandez conseil à votre médecin.

3 L'incontinence



L'incontinence, une pathologie invalidante

En France, l'incontinence touche **plus de 3 millions d'individus** dont plus de 25 % sont des femmes de plus de 60 ans.

L'incontinence urinaire se caractérise par une perte involontaire d'urine par les voies naturelles. Ce n'est pas une maladie, c'est un symptôme.

Augmentant avec l'âge et après la ménopause, l'incontinence est variable : de quelques gouttes faisant parler de fuites urinaires à la totalité des urines contenues dans la vessie.

Il existe trois types d'incontinence urinaire :

- **l'incontinence d'effort** (toux, éternuement ou effort sportif) : la plus fréquente (3/4 des cas),
- **l'incontinence par impériosité** : plus rare (fuite involontaire d'urine accompagnée ou immédiatement précédée d'un besoin urgent et irrépressible d'uriner),
- **l'incontinence mixte** : associant les deux types de symptômes.



La ménopause

L'incontinence

Mon corps à 50 ans

L'ostéoporose

1 La ménopause



La ménopause, une période incontournable chez la femme

L'arrivée des « 50 ans » marque une étape importante et naturelle dans la vie des femmes. En effet, les « 50 ans » coïncident avec **la ménopause**. Mais celle-ci n'arrive pas brutalement, elle est précédée d'une période plus ou moins longue (en moyenne 4 ans) appelée **péri ménopause**. Cette période d'irrégularités menstruelles annonce la cessation définitive des règles due à la diminution progressive des hormones féminines, en particulier les œstrogènes.

Les symptômes de la péri ménopause sont variables d'une femme à l'autre. Il existe plusieurs types de signes cliniques : irrégularité des règles, bouffées de chaleur, troubles sexuels (sécheresse vaginale, baisse de la libido), prise de poids, fatigue, tendance dépressive et troubles du sommeil.



On parle de **ménopause** lorsqu'une femme n'a plus eu de règles (menstruations) pendant 12 mois consécutifs.

400 000 femmes en France sont concernées chaque année par la ménopause.





A savoir : Si vous avez 65 ans et plus, vous pouvez vous faire vacciner tous les ans contre la grippe, le vaccin est gratuit.

2 Les tests de dépistage



Maladies cardiovasculaires

La prévention de l'infarctus passe par un diagnostic complet : prise de la tension artérielle, poids, détection du diabète et d'un éventuel excès de cholestérol.

Les maladies cardiovasculaires résultent d'un dépôt de graisses sur les parois des artères.

Le rétrécissement des artères entraîne peu à peu un ralentissement de la circulation sanguine et une moins bonne oxygénation des organes vitaux (cœur, cerveau).



La formation d'un caillot peut interrompre brutalement la circulation sanguine et provoquer un accident cardiovasculaire **au niveau du cœur** (angine de poitrine, infarctus du myocarde ou crise cardiaque) ou **au niveau du cerveau** (accident vasculaire cérébral ou AVC) ou **au niveau des membres inférieurs** (artérite).

Les facteurs de risque :

- risques subis : hérédité et âge,
- risques modifiables : hypertension, tabagisme, sédentarité, diabète, cholestérol, surpoids, stress.

Conseils de prévention :

- ne pas fumer,
- pratiquer une activité physique soutenue (au moins 2,5 à 5 heures par semaine),
- maintenir un indice de masse corporelle (IMC) en-dessous de 25kg/m²,
- manger 5 portions de fruits ou légumes par jour.



En France, 1 décès sur 3 est lié à une maladie cardiovasculaire.

Sur les 147 000 personnes qui décèdent chaque année d'une maladie cardiovasculaire, 54% sont des femmes.



Contrôles de routine

Mes bilans de santé

Tests de dépistage

I Les contrôles de routine



Le passage de la cinquantaine demande une surveillance renforcée, en raison des modifications hormonales de l'organisme.

Prenez soin de vos dents

Tous les ans, votre dentiste doit examiner votre dentition. Il prendra éventuellement une radiographie et effectuera d'autres soins si besoin. C'est un examen essentiel pour préserver sa dentition sur le long terme. Les caries, gingivites et parodontites menacent les dents et les gencives. Des consultations plus rapprochées seront conseillées en cas d'antécédent familial de gingivite et de parodontite.

Contrôlez votre vue

Il est nécessaire de **contrôler sa vue tous les deux ans à partir de 50 ans** puis annuellement après 65 ans. Chez votre ophtalmologiste, vous réalisez des tests de vision de près et de loin. Il vérifie aussi votre tension oculaire et effectue d'autres examens si besoin. Cette visite permet d'adapter la correction visuelle et de repérer une éventuelle pathologie telle qu'un glaucome, une DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) ou une cataracte (opacification du cristallin).

Surveillez votre audition

Un rendez-vous tous les deux ans chez l'ORL est utile s'il n'y a aucun signe particulier, puis, après 70 ans, tous les ans ou plus régulièrement si vous rencontrez des problèmes auditifs. Le bilan auditif comprend **un interrogatoire approfondi** sur vos symptômes, sur vos antécédents médicaux et familiaux et sur vos traitements en cours ; **un examen du tympan et du conduit auditif** pour détecter une otite, de l'eczéma ou bien la présence de cérumen et **un test d'audition** pour évaluer le type et le degré de perte auditive que vous présentez.

La coloscopie peut être indiquée pour les personnes à risque élevé (antécédents personnels ou familiaux de polype ou de cancer colorectal...) ou en présence de symptômes, sans avoir effectué au préalable le test Hemocult.

Il est important de surveiller les signes d'alerte (présence de sang dans les selles, modification soudaine du transit intestinal, douleurs abdominales...) et de consulter un médecin en cas de doute.

Le test Hemocult :

Il est pris en charge à 100% pour les femmes de 50 à 74 ans par la sécurité sociale. Détectés assez tôt, 90% des cancers colorectaux peuvent être guéris.



Le cancer du sein

Le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme. Pour cette raison, le dépistage est **recommandé chez les femmes entre 50 et 74 ans**. Mais en fonction de l'histoire personnelle de chaque femme (antécédents personnels ou familiaux, prédisposition génétique...), un suivi plus précoce peut être proposé.

Après 50 ans, il est recommandé de faire **une mammographie tous les deux ans**. « Dans l'intervalle », il est important d'être attentive à l'apparition de signes suspects sur le sein et de consulter un médecin généraliste ou un gynécologue au moindre doute.

Dans le cadre du programme national de dépistage organisé, les femmes de 50 à 74 ans reçoivent tous les deux ans une lettre d'invitation de l'organisme chargé du dépistage dans leur département. L'examen est pris en charge à 100%.



A savoir : 1 femme sur 8 développe un cancer du sein au cours de sa vie. 2 cancers du sein sur 3 se déclarent après la ménopause. Une femme meurt d'un cancer du sein toutes les 53 minutes.

Octobre rose est le mois de sensibilisation au **dépistage du cancer du sein**. Tout au long du mois, des événements sont organisés dans les grandes villes afin de convaincre les femmes du rôle primordial du dépistage précoce et faire progresser la recherche.



50 ans, l'heure des bilans sanguins

Après 50 ans, des bilans sanguins sont à effectuer régulièrement pour surveiller sa santé.

Vérifiez tous les 1 à 3 ans vos taux de cholestérol et de glycémie.

Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à l'organisme. Il existe deux types de cholestérol : le « bon », le HDL cholestérol et le « mauvais », le LDL cholestérol. Le « mauvais » cholestérol a tendance à se déposer sur la paroi des artères qui peuvent se boucher partiellement ou totalement.

La mesure de la glycémie permet de savoir s'il y a une bonne régulation du taux de sucre dans le sang et de dépister un éventuel diabète.



3 Le dépistage des cancers féminins



Le cancer du col de l'utérus

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est **recommandé chez les femmes de 25 à 65 ans tous les 3 ans** (après 2 premiers frottis normaux effectués à 1 an d'intervalle). Le risque de cancer du col de l'utérus est assez rare avant l'âge de 20/25 ans car il met généralement plusieurs années avant de se développer suite à une infection chronique par un virus : **le papillomavirus humain (HPV)**. En fonction de l'histoire personnelle de chaque femme, le médecin pourra proposer un suivi plus rapproché. Entre deux frottis, il est important de rester attentif à la présence de signes inhabituels (saignements inexplicables...) et de consulter un médecin au moindre doute.

Le cancer colorectal

Le dépistage du cancer colorectal se fait par un test de recherche de traces de sang dans les selles (test « Hemoccult » simple, à faire chez soi, tous les 2 ans), suivi d'une **coloscopie** prescrite seulement en cas de test positif (2 à 3% des cas). Cet examen permet de visualiser l'intérieur de l'intestin et de rechercher une cause de saignement digestif.



Le cancer colorectal est le 2^{ème} cancer le plus fréquent chez la femme (8 300 décès en 2011).





Hygiène alimentaire

Profiter de la vie

Habitudes de vie

Activité physique

1 Je prends soin de mon corps grâce au sport



Quel que soit votre âge, **l'activité physique quotidienne est bénéfique** : elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...), prévient la prise de poids, préserve l'autonomie, maintient le capital musculaire et améliore la qualité de vie en procurant une meilleure forme physique et un meilleur moral.

Bouger pour garder un cerveau performant

L'activité physique participe au bon fonctionnement du cerveau. Elle permet aussi de conserver une bonne coordination des mouvements plus longtemps. **Mais activité physique ne rime pas obligatoirement avec sport !** Toute activité qui amène à mettre votre corps en mouvement et à dépenser de l'énergie est bénéfique. Ainsi **jardiner, bricoler, repasser** sont à comptabiliser dans le temps que vous consacrez chaque jour à l'exercice physique. Des idées dans la vie quotidienne ? Promenez votre chien un peu plus longtemps que d'habitude, faites vos courses à pied, descendez un arrêt de bus plus tôt, prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur...



Sport : à chacun son rythme

• Vous n'aimez pas « bouger » ?

La pratique d'une activité physique quotidienne, même modérée, est bénéfique à la santé. Sachez que l'on peut être actif sans forcément être sportif et sans modifier radicalement son mode de vie. **Il n'y a pas d'âge pour commencer à bouger**, mais il faut le faire progressivement (et bien sûr sans contre-indication médicale).

Le cancer de la peau

Il faut procéder à un repérage visuel des tâches ou grains de beauté pouvant faire suspecter un mélanome.

Les critères de la « règle ABCDE » aident à repérer les signes suspects dès leur apparition :

- **asymétrie** : forme non circulaire,
- **bords irréguliers** : bords dentelés, mal délimités,
- **couleur non homogène** : présence de plusieurs couleurs,
- **diamètre** : diamètre en augmentation, en général supérieur à 6 mm,
- **évolution** : toute tache pigmentée qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur) est un signe d'alerte.

La présence d'un ou plusieurs de ces critères ne signifie pas forcément que l'on a un mélanome, mais il est important de ne pas les négliger et de demander un avis médical (médecin ou dermatologue) sans attendre.



Une surveillance particulière est recommandée aux personnes :

- à peau claire, cheveux blonds ou roux, qui bronzent difficilement,
- avec de nombreux grains de beauté (plus d'une cinquantaine),
- avec des grains de beauté congénitaux (présents dès la naissance) ou atypiques (larges, irréguliers),
- qui ont des antécédents familiaux de mélanome,
- qui ont déjà eu un mélanome (risque de récurrence),
- qui ont eu des coups de soleil sévères pendant l'enfance ou l'adolescence,
- qui pratiquent fréquemment une activité de plein air.



2 J'ai une bonne hygiène alimentaire



En terme d'alimentation, concilier plaisir et santé est tout à fait possible. Il n'y a **pas de bons ou mauvais aliments**. Certains sont à privilégier et d'autres à limiter mais tous ont leur place dans votre menu.

Les fruits et légumes : Il faut en consommer **5 par jour**. Frais, surgelés ou en conserve, ils doivent constituer une base importante de votre alimentation. Ils apportent à l'organisme des antioxydants qui protègent les cellules, des fibres et de l'eau qui facilitent le transit.



Les protéines : Les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, au contraire ils augmentent d'environ 20%. Vous avez le choix entre la viande, le poisson ou les œufs à raison d'une à deux fois par jour.

Ils sont sources de protéines mais aussi de fer et, pour les poissons dits « gras », sources d'oméga 3 qui protègent le système cardiovasculaire.

Les fibres alimentaires : Parce qu'ils contiennent des fibres indispensables au transit intestinal et qu'ils fournissent de l'énergie que votre corps utilise progressivement, le pain (complet de préférence), les céréales, les pommes de terre et les légumes secs peuvent être servis à chaque repas et selon l'appétit.

Les produits laitiers : Il est conseillé d'en consommer 3 à 4 fois par jour. Leur apport en calcium vous aidera à conserver des os solides.

Le sel : Il faut le limiter sans le supprimer. Le sel renforce la saveur des aliments, mais on en consomme souvent beaucoup trop. Un excès de sel est en effet déconseillé pour la santé pouvant entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau. Cependant, ne vous mettez pas au régime sans sel. On ne doit manger sans sel que sur prescription et sous surveillance médicale.



Et si vous faisiez un potager ?

C'est la garantie d'avoir sous la main des produits frais qui n'en sont que meilleurs quand on les a vus pousser ! C'est aussi une manière agréable de s'oxygéner, de faire de l'exercice quand il faut bêcher, tailler, semer...

Vous ne disposez que d'un balcon ou d'un rebord de fenêtre ?

Pensez tomates cerise, persil, menthe, estragon ou basilic.

- **Vous avez arrêté le sport pendant des années ?**

Rien ne vous empêche de vous y remettre en douceur en vous faisant éventuellement conseiller par des professionnels. Vous retrouverez vos réflexes et **vous pourrez graduellement « monter en puissance »**, en commençant par une séance d'échauffement et en terminant par des étirements.

- **Vous n'avez jamais cessé de pratiquer votre sport ? Continuez !**

Vous en maîtrisez la technique, vous en connaissez les contraintes, peut-être serez-vous juste amenée à **adapter l'intensité de l'effort** à votre évolution physique. Comme la pratique d'un sport en association nécessite un certificat médical, saisissez l'occasion pour faire le point avec votre médecin traitant.

Le duo gagnant :

Pensez à bien boire, avant, pendant et après l'effort.

Souvenez-vous : activité quotidienne et alimentation équilibrée = une équipe qui gagne !



Exemples d'activités

Il n'est jamais trop tard pour commencer une activité physique ou sportive. Il n'est pas indispensable de se lancer dans quelque chose de trop exigeant.

Moins l'activité est intense, plus elle doit être pratiquée longtemps.

Si vous désirez commencer une activité d'intensité élevée, consultez d'abord votre médecin.

Faible intensité - 45 min

Marche lente • Arrosage du jardin • Bricolage • Pétanque • Billard
Bowling • Faire la vaisselle • Repasser • Faire la poussière • Danse de salon

Intensité modérée - 30 min

Marche rapide (d'un bon pas) • Laver les vitres ou la voiture
Passer l'aspirateur • Jardinage léger • Ramassage de feuilles • Vélo
Natation « plaisir » • Aquagym • Frisbee • Badminton • Golf

Intensité élevée - 20 min

Marche avec dénivelés • Randonnée en moyenne montagne • Bêcher
Porter ou déplacer des objets lourds • Jogging • VTT • Natation « rapide »
La plupart des jeux de ballon collectifs • Tennis, squash • Ski alpin...

Aliments à adopter pour prendre soin de sa peau :

Certains aliments protègent la jeunesse de la peau. N'hésitez donc pas à en consommer aussi souvent que possible :

- des **fruits et légumes frais** riches en vitamines A et C mais aussi en antioxydants qui aident à lutter contre les radicaux libres (agrumes, carottes, abricots, fruits rouges...),
- de l'**huile végétale** (colza, olive, lin) et des **poissons gras** (thon, saumon, sardine...) pour l'apport en omégas 3 et 6,
- des aliments contenant du **sélénium** (ail, saumon fumé, carottes, fruits de mer, foie de veau...).

Ces aliments vous apporteront les nutriments essentiels pour une peau jeune, plus longtemps.

Mauvaises habitudes à oublier :

Pour prendre soin de votre peau mature, certaines habitudes sont à bannir :

- faites l'impasse sur le **tabac**, responsable du vieillissement prématuré de la peau,
- évitez la consommation d'**alcool** qui déshydrate la peau,
- fuyez la **pollution** et respirez le grand air aussi souvent que possible.



Un soin anti-âge maison

Ce masque antioxydant au chocolat nourrit, protège et adoucit la peau.

Ingrédients :

- 50 g de chocolat noir bio
- 1 goutte d'huile de noix de coco
- 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang

Mode d'emploi :

Dans un bol en verre ou en inox, faites fondre le chocolat et l'huile de noix de coco au bain-marie. Laissez refroidir et ajoutez l'huile essentielle (pas au-dessus de 40 °C sinon elle perd ses propriétés). Étalez le masque sur le visage à l'aide d'un pinceau en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laissez poser 10 à 15 minutes et rincez à l'eau tiède.



3 Je prends soin de moi



En forme après 50 ans : misez sur le sommeil !

Un bon sommeil est capital pour votre qualité de vie, et aura toujours une bonne influence sur le fonctionnement de votre corps. Mais attention, le bruit, la température et la lumière ont une grande influence sur le sommeil, pour les petits enfants comme pour les adultes.

Les personnes plus mûres ont sommeil plus tôt et se réveillent plus tôt. Pour bien dormir, il est important d'adopter et de maintenir un rythme de vie qui vous corresponde. Sachez qu'**il est cependant important d'avoir des activités sociales et une vie à l'extérieur pendant la journée** car la lumière du jour a une influence importante sur votre horloge biologique.

Prendre soin de sa peau

Le vieillissement de la peau est un processus naturel. Le vieillissement cutané est principalement marqué par l'apparition de rides, une perte de fermeté, une sécheresse cutanée, l'apparition de tâches pigmentaires...

Certains facteurs environnementaux accélèrent le vieillissement en oxydant les cellules de la peau : le tabac, le soleil (UVA), l'alcool, la pollution, le stress, l'alimentation, les modifications hormonales... **Une bonne hygiène de vie permet donc de retarder le processus oxydatif** des cellules. Côté soins, certains actifs permettent de retarder le mécanisme de vieillissement.

Bons gestes au quotidien sur les peaux mûres :

Pour garder une peau jeune longtemps, adoptez des gestes simples jour après jour :

- appliquez matin et soir après votre toilette **une crème adaptée** à la nature de votre peau. Massez délicatement votre visage en remontant toujours du bas vers le haut,
- chaque semaine, effectuez **un gommage doux** suivi par l'application d'un masque raffermissant,
- **buvez de l'eau**. Une peau qui vieillit moins, c'est une peau souple et bien hydratée.





Offert par votre pharmacien

Membre du réseau  **les pharmaciens associés**