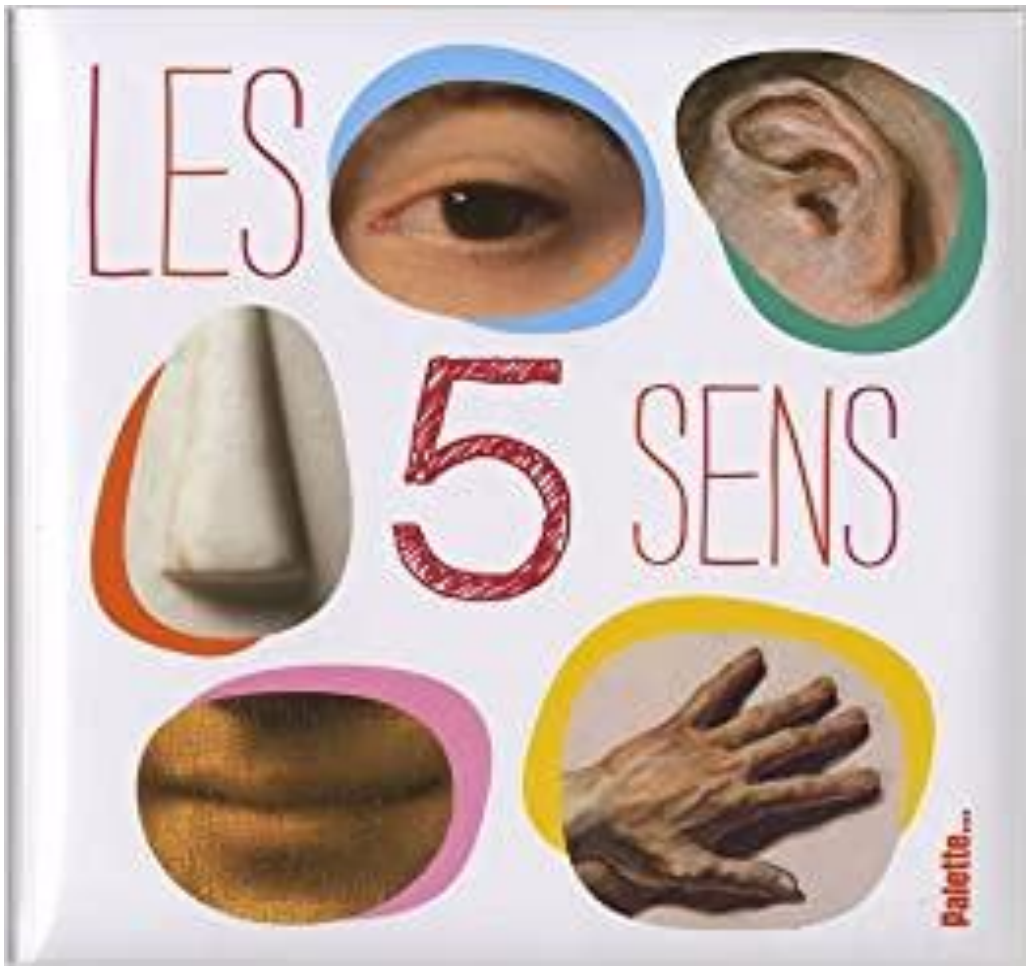
Arcopred
Prévention & Dépistage

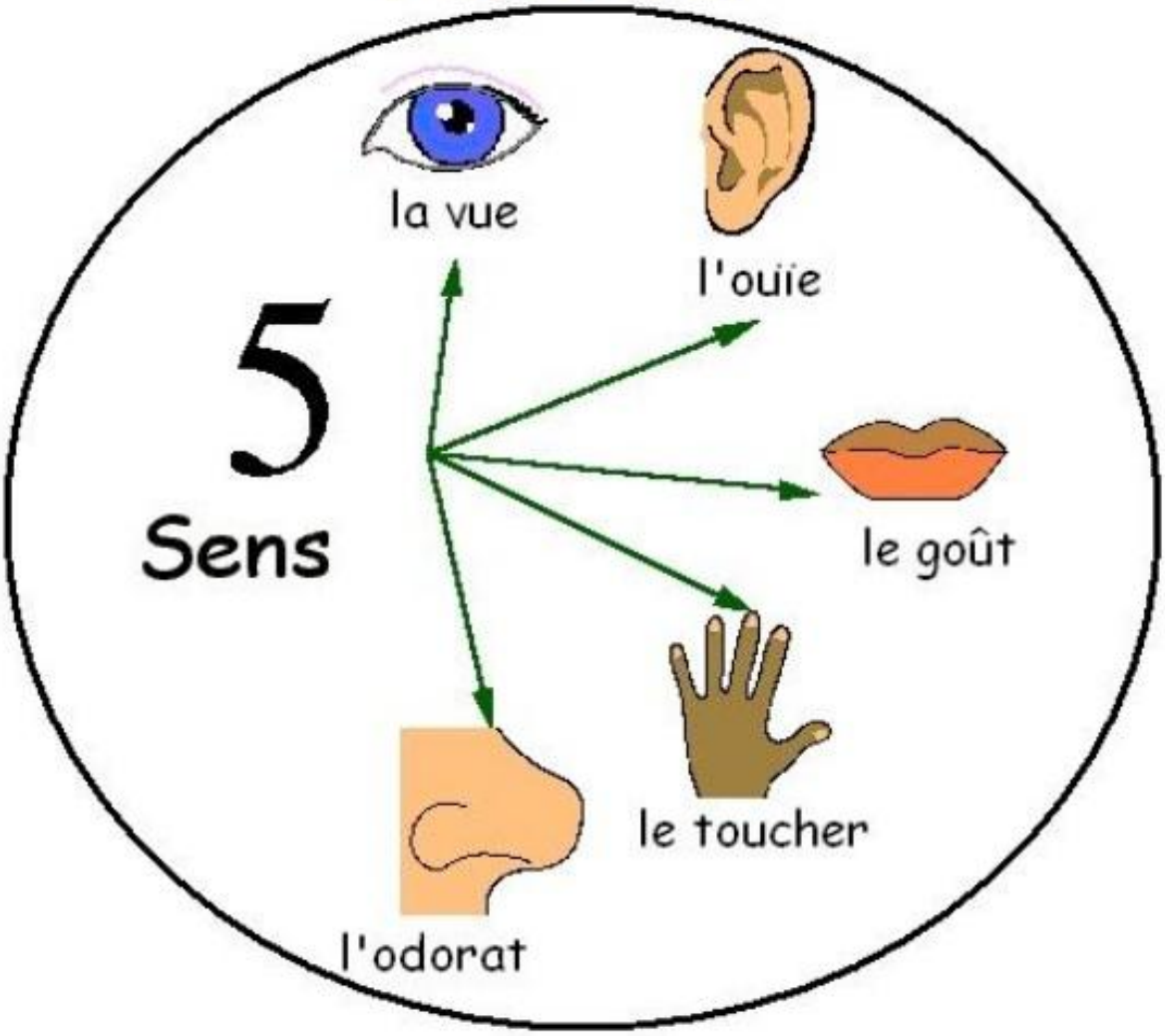
« LA SANTÉ DES BIEN-PORTANTS »

5 SENS EN ÉVEIL



209 avenue des apothicaires - **34090 MONTPELLIER**
04 67 61 00 88 - 06 33 71 12 62 - arco.pred@laposte.net
www.arcopred.fr

LES CINQ SENS:



SENS	L'OUÏE	LA VUE	L'ODORAT	LE GOÛT	LE TOUCHER
Exemples de Verbes.	Écouter, Entendre.	Voir, Regarder, Observer.	Sentir, Fleurer.	Goûter, Savourer, Manger, Déguster, Boire.	Manier, Palper, Toucher, Baiser.
Substantif	De la musique. Un bruit. Une voix.	Un film. Une vidéo. Une image. Un animal.	Une fleur. Une odeur. Un parfum.	Du gateau. De la salade. De l'eau. Une bière.	De l'argent. Une personne.
Organe	L'oreille	L'œil. Les yeux	Le nez.	La langue.	La peau.
Exemples d'adjectifs.	Auditif / auditive.	Visuel / visuelle.	Olfactif / olfactive.	Gustatif / gustative.	Tactile.

Le monde, qui nous entoure, est perçu par notre corps à travers les *organes sensoriels*.

On appelle organes sensoriels, les organes sensibles aux stimulations de l'environnement.

Ce sont :

Les yeux - la vue
les oreilles - l'ouïe
la langue - le gout
le nez - l'odorat
la peau - le toucher

Nous utilisons chaque jour la totalité de nos sens sans même en avoir conscience.

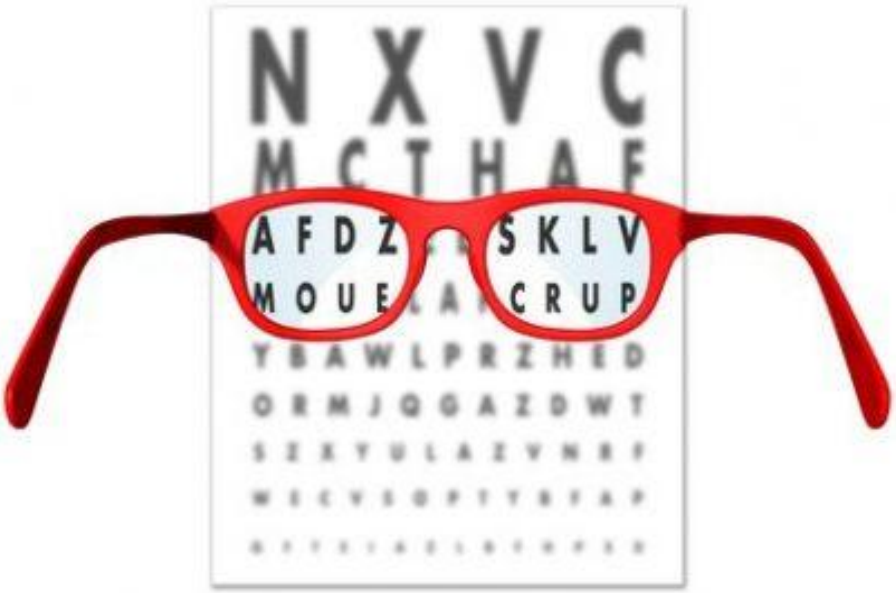
Il faut protéger ses 5 sens

L'altération des sens chez les seniors peuvent entraîner des complications :

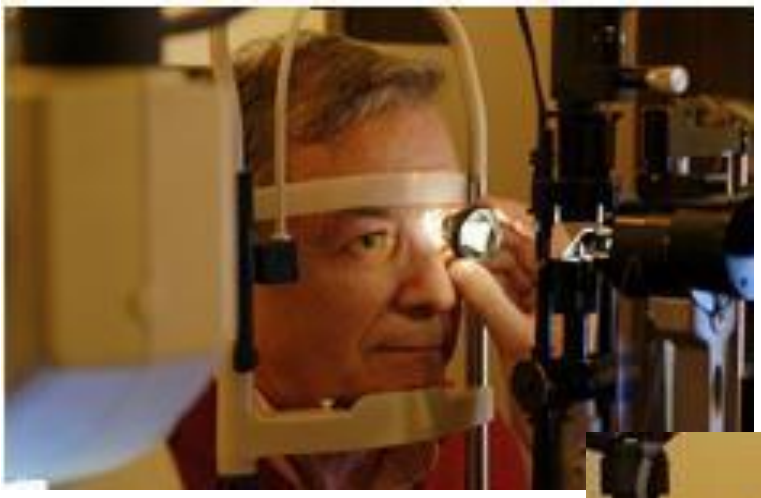
- **Maux de tête, problèmes cervicaux**
- **Confusion, difficulté à se concentrer**
- **Perte d'équilibre, risque de chute accru**
- **Mobilité réduite, difficulté à conduire**
- **Perte d'autonomie**
- **Isolement social**

LES YEUX

Après 60 ans, divers troubles de la vision peuvent apparaître et altérer votre vue et votre qualité de vie. Un dépistage précoce vous permettra de recevoir un traitement et de préserver votre confort visuel.



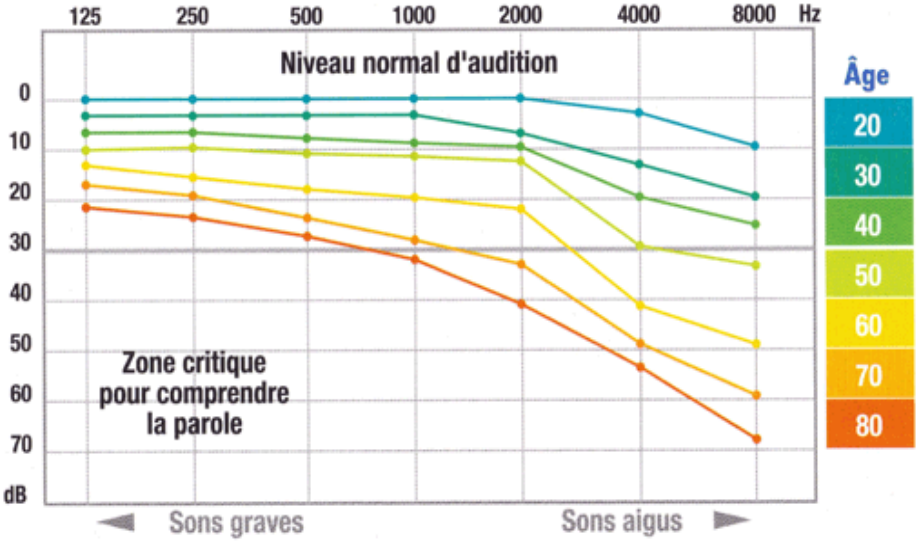
Pour préserver votre vue, n'hésitez pas à rendre régulièrement visite à vos médecins *généraliste et ophtalmologue*.

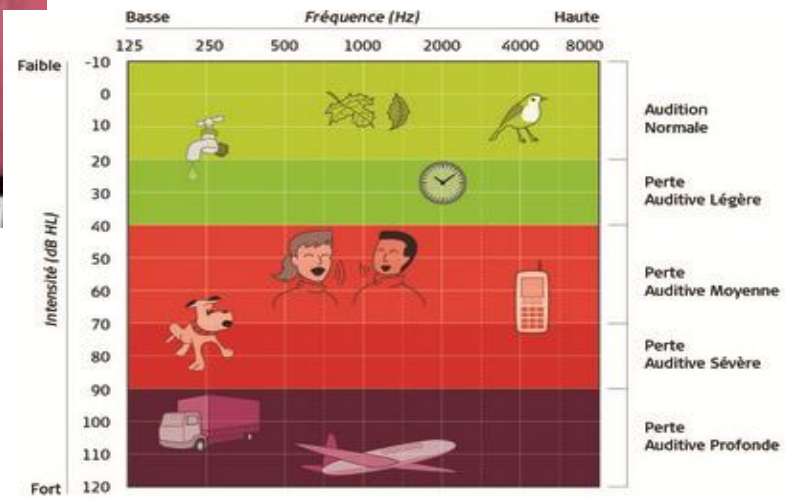


LES OREILLES

On estime qu'il y a 5 à 7 millions de personnes malentendantes aujourd'hui en France dont un grand nombre de seniors.

La perte d'audition n'est pas toujours immédiatement perceptible car il existe des mécanismes compensatoires qui empêchent de se rendre compte que l'on n'entend pas bien.





L'audiométrie **est la méthode d'examen**

Reconnaître une perte d'audition :

- **Ne pas pouvoir suivre une conversation dans un environnement bruyant (restaurant, repas de famille, réunions animées…)**
- **Entendre difficilement lors d'une conversation téléphonique**
- **Ecouter la télévision ou la radio à un volume trop élevé**
- **Ne plus entendre certains sons du quotidien : la sonnerie du téléphone, le chien qui gratte à la porte, une voiture qui arrive dans la rue, le chant des oiseaux…**
- **Comprendre mieux les voix masculines (graves) que les voix féminines ou celles des enfants**
- **Rester indifférent à certains bruits gênants.**

LE NEZ

Le nez filtre l'air avant son arrivée aux poumons, l'humidifie et le réchauffe. Il sert de barrière à la pollution, aux poussières et aux microbes. Il assure l'odorat et participe au goût ... Alors, on pense à en prendre soin quotidiennement.

On fait une croix sur le tabac

Le tabagisme entraîne une diminution plus ou moins importante de l'acuité olfactive et gustative.

Le ronflement, une *consultation ORL* s'impose

Après la ménopause,

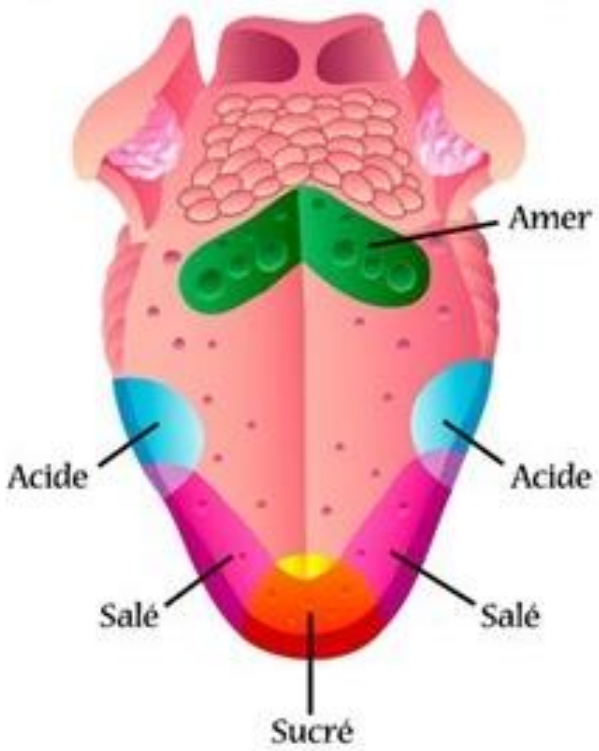
la carence hormonale entraîne le relâchement des tissus mous : c'est pourquoi les femmes se mettent davantage à ronfler.

Le ronflement est accentué en cas de surpoids.

Après 75 ans, notre sens du goût s'émousse,

nous avons ainsi tendance à ajouter plus de sel dans les aliments, au risque d'augmenter la pression artérielle,

et à manger davantage d'aliments sucrés, le goût du sucré étant le dernier préservé.



Une consultation chez un spécialiste s'impose, *oto-rhino-laryngologiste* ou *chirurgien dentiste*

LA BOUCHE

Une source d'infections :

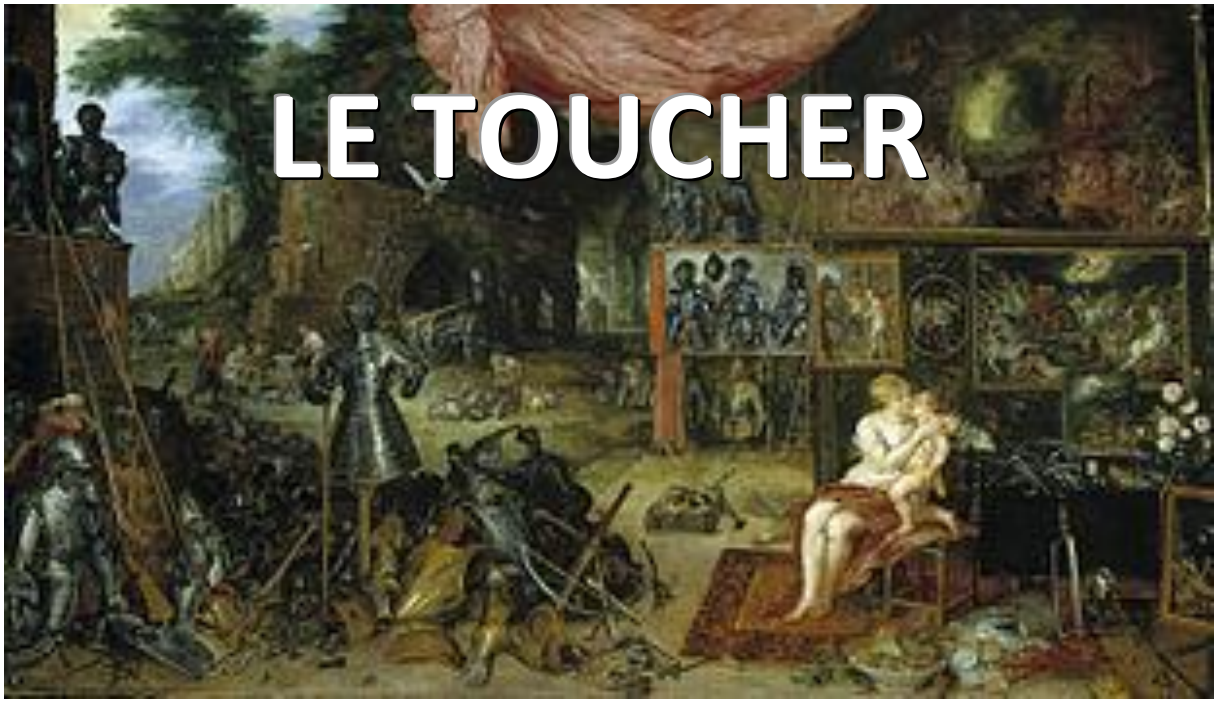
La cavité buccale est la “porte d'entrée” de nombreux virus et microbes qui peuvent par exemple infecter une plaie non cicatrisée et se propager dans l'organisme.

Une alimentation déséquilibrée :

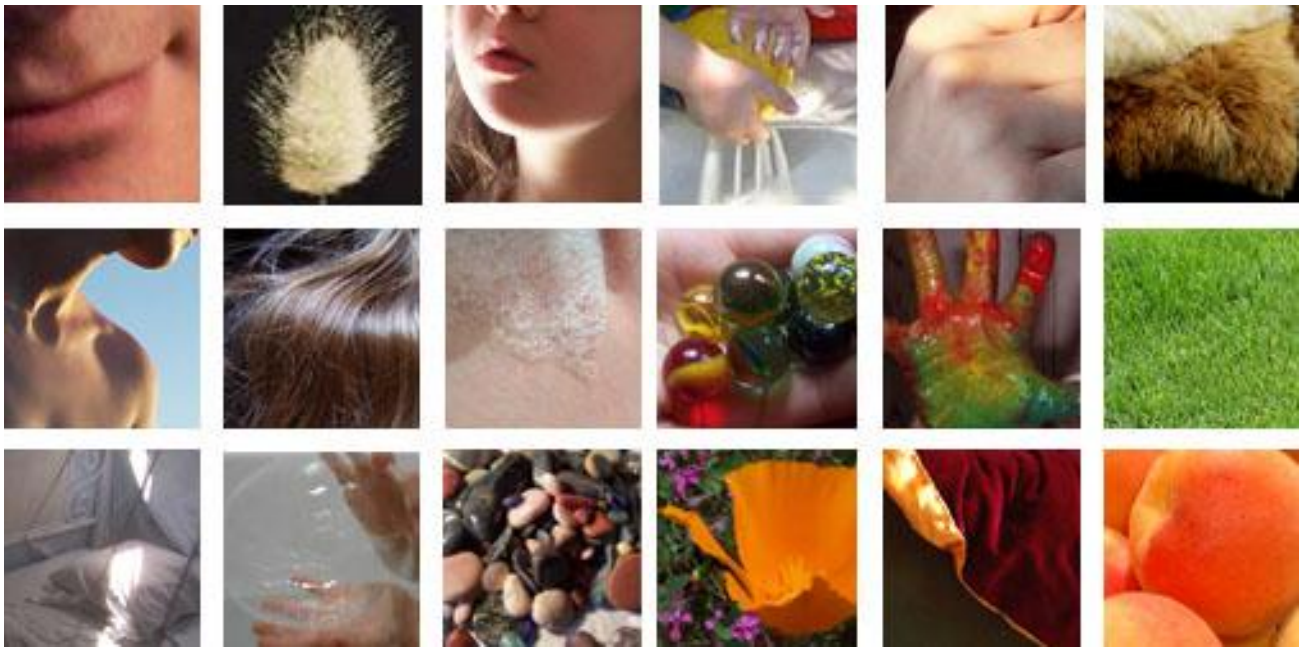
Les dents cariées, cassées, manquantes ou simplement douloureuses ont un impact sur l'alimentation.

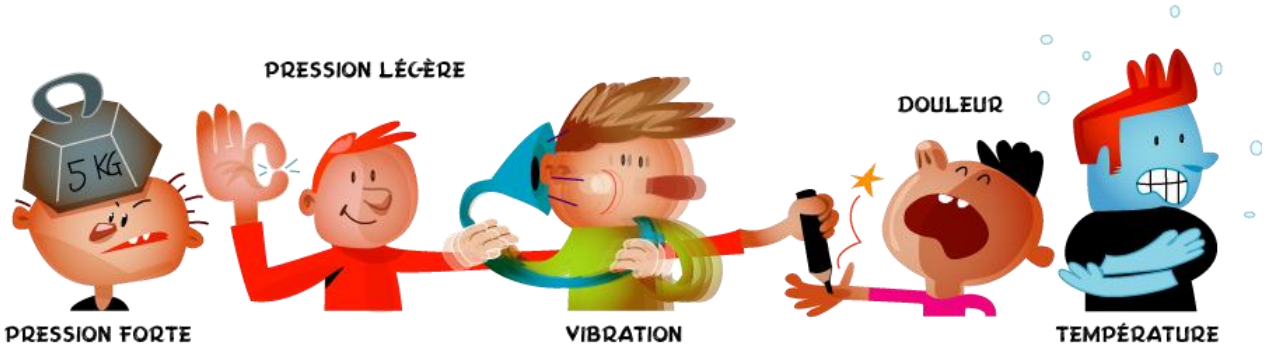
Hygiène dentaire

Les personnes souffrant d'une addiction au tabac ou à l'alcool sont plus sujettes aux problèmes de santé liés à leur dentition.



Sensations liées au toucher





LA PEAU

Passée la cinquantaine, il est important de surveiller d'avantage sa peau et de faire un bilan pour détecter d'éventuels risques. Toute nouvelle apparition ou modification sur la peau doivent être montrées à son *médecin traitant* ou à un *dermatologue*.

Attention au soleil et hydratez vous bien

L'absence du toucher est la pauvreté la plus grande. Elle est la solitude la plus profonde.

1er sens du bébé, déterminant dans le développement du comportement humain

Et dernier sens conservé chez la personne âgée

Garder ses sens en éveil

L'activité physique à l'extérieur aide à préserver ses sens

Cueillir des baies, sentir les parfums,

le froid et le chaud sur sa peau,

admirer les paysages et écouter …

… et communiquer !

Arcopred
Prévention & Dépistage

« LA SANTÉ DES BIEN-PORTANTS »

209 avenue des apothicaires - **34090 MONTPELLIER**
04 67 61 00 88 - 06 33 71 12 62 - arco.pred@laposte.net
www.arcopred.fr

NOTRE VOCATION

Dispenser une formation permanente et accessible de Prévention et de Dépistage.

Faire savoir, transmettre et faire comprendre, par un langage simple à 100% de bien-portants l'importance du Dépistage et de la Prévention.

Apprendre
pour **SAVOIR**

Savoir
pour **COMPRENDRE**

Comprendre
pour **TRANSMETTRE**

Transmettre
pour **AGIR**

NOTRE IDÉAL

Allonger la vie en qualité

Diminuer la gravité des maladies

Diminuer les dépendances

Diminuer la gravité des dépendances

Ne pas jeter sur la voie publique