



À l'approche de l'hiver et des températures qui baissent, les personnes âgées comptent parmi les plus fragiles et exposés aux risques du froid. Voici quelques conseils pour les maintenir en forme et bien au chaud.

1 POUR PRÉVENIR LES RISQUES

Pour les seniors, le froid peut être source de risques cardiovasculaires, d'hypothermie ou de chutes



2 LES TENIR AU CHAUD

Faites en sorte qu'ils soient bien couverts, multipliez les couches de vêtements pour bien isoler vos protégés des courants d'air

La bouillotte est l'un de vos meilleurs outils pour les garder bien au chaud



3 LES FAIRE BIEN MANGER

Une alimentation un peu plus riche que durant les chaudes saisons fournit de l'énergie pour maintenir sa température

Les sources de sucres lents sont idéales pour le bon apport calorique : privilégiez les féculents.



N'oubliez pas de les faire boire, le chauffage cause de la déshydratation. Les boissons chaudes sont idéales !



4 GARDER LE MORAL

Le froid et le mauvais temps peuvent être source de mauvaise humeur...

Ne proscrivez pas les sorties si le temps le permet, adaptez le temps de sortie et couvrez-les bien !



5 ASSURER UNE BONNE ISOLATION

Bien penser à fermer les rideaux et les volets le soir pour empêcher le froid de rentrer



La pièce doit être chauffée à environ 20°, mais bien aérer tous les jours pendant quelques minutes pour renouveler l'air