

## Le Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est



Les professionnels de la santé et les patients étant au cœur de notre activité, nous avons créé le Pôle Santé Pluridisciplinaire Est Paris afin de faciliter l'accès aux soins de qualité à la population de Nogent sur Marne.

Le Pôle Santé a pour mission d'assurer la coordination thérapeutique qui vise à améliorer la qualité de la prise en charge et la cohérence du parcours de soin, l'éducation thérapeutique et la coopération entre les professionnels de santé.

### Aller plus loin dans la démarche

- Associer plusieurs soins dans votre parcours thérapeutique,
- Demander un entretien pour être guidé dans votre choix et pour bénéficier de pratiques compatibles et adaptées à votre situation,
- En parler à votre thérapeute référent du centre et/ou à votre médecin traitant
- Pensez à demander systématiquement la possibilité d'un remboursement par votre Mutuelle.

### Pour en savoir plus, contactez les coordinatrices de soins

- Evelyne Revellat au 01 84 25 22 87 ou 06 60 47 71 64

- Muriel Montay-Mula au 06 30 25 80 45

**Retrouvez tous les profils des praticiens et leurs coordonnées sur**

**[www.kheprisante.fr](http://www.kheprisante.fr)**

*Les accompagnements sont proposés en cohérence avec l'avis des médecins du Pôle Santé. Nos accompagnements ne peuvent en aucun cas se substituer à un diagnostic ni à une prise en charge médicale. Aucun professionnel du centre n'encouragera à abandonner un traitement en cours. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.*



**KhépriSanté**  
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Activités médicales  
paramédicales  
et de thérapies  
complémentaires

[www.kheprisante.fr](http://www.kheprisante.fr)

## Centre de Santé Intégrative

## Accompagnement des seniors pour réussir à "vieillir en bonne santé"

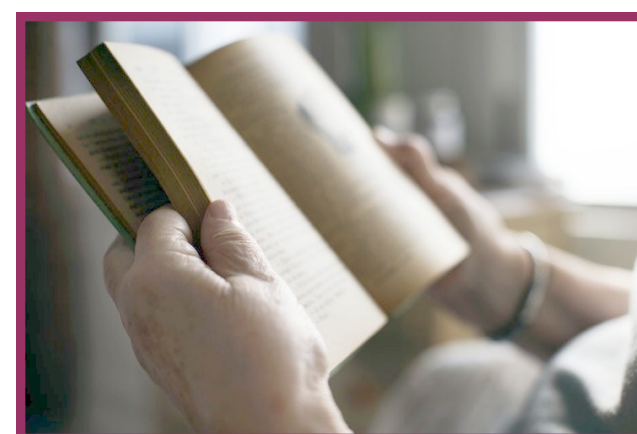
(départ à la retraite, mémoire, sommeil, comportement, équilibre)



**Réussir son vieillissement n'est pas le fruit du hasard mais celui de la mise en œuvre de tous les moyens préventifs pour conserver forme, dynamisme et autonomie jusqu'au bout de la vie.**

**Chacun peut adopter dès aujourd'hui un programme de santé durable adapté à son âge et à son terrain pour :**

- ♦ Partir sereinement en **retraite**.
- ♦ Conserver un **sommeil** de qualité et se sentir en forme.
- ♦ Entretenir sa **mémoire** et maintenir ses capacités mentales.
- ♦ Garder confiance en son corps, son équilibre et ses **capacités motrices**.
- ♦ Eviter la **dépression** en gérant ses angoisses et ses peurs.
- ♦ Contrôler son **caractère** et avoir des échanges harmonieux avec l'entourage



***N'attendons pas d'aller mal pour aller mieux !***

## Le départ à la retraite :

**L'arrêt des activités professionnelles** peut être plus ou moins bien vécu. Certaines personnes l'abordent comme un espace de liberté et de plaisir alors que d'autres l'appréhendent négativement, l'associant à l'apparition de maladies ou à la fin de vie.

**Dans tous les cas, la retraite engendre de nombreux bouleversements** : perte de repères, sentiment de solitude et parfois de frustration, savoir occuper ses journées, donner un nouveau sens à sa vie en gardant une image positive de soi.

**L'objectif de l'accompagnement est d'amener le senior à vivre sereinement sa retraite** en éliminant ses émotions négatives et en enrichissant ses motivations.

## Le sommeil :

**Le sommeil** est un besoin physiologique qui permet de maintenir l'équilibre physique, psychique et nerveux. **Avec l'âge**, l'horloge biologique qui le régule s'altère, la sensibilité aux bruits environnants augmente et des problèmes de santé apparaissent. Les **cycles du sommeil** sont modifiés, le sommeil se fragmente et la récupération baisse.

**L'objectif de l'accompagnement est d'amener le senior à rester en éveil toute la journée** en éliminant sa fatigue et son angoisse de rester éveillé, en toute vitalité.

## Les capacités motrices :

**L'équilibre** est la capacité à maîtriser sa position et ses mouvements grâce aux informations transmises au cerveau par l'œil, l'oreille interne et les différents récepteurs sensoriels.

**Avec l'âge** ces organes se détériorent et des **troubles de l'équilibre** sont ressentis pendant la **marche** ou **en se levant**, impactant ainsi les **capacités motrices**. La coordination des gestes devient plus difficile, l'amplitude des pas se réduit et les appuis au sol sont moins assurés.

**Le senior se met à douter** de ses capacités physiques, **angoisse** de tomber et de se blesser puis **s'isole** progressivement, accélérant encore la **dégradation** des capacités motrices.

**L'objectif de l'accompagnement est d'amener le senior à se déplacer sereinement au quotidien** en éliminant sa peur et en développant la confiance en son corps.

## Le caractère :

**Le caractère** définit la manière d'être et d'agir d'une personne, qui peut faire souffrir les autres, leur attribuer la responsabilité des conflits ou transgresser les règles, s'il est **déséquilibré**.

**Avec l'âge**, les transformations physiologiques, la **frustration** de ne plus posséder toutes ses capacités et l'angoisse de la **dépendance** génère de l'**agressivité** verbale ou physique. Cette agressivité se dirige vers l'entourage et parfois contre soi-même. Ce comportement devient **pathologique** et à **long terme**, le senior se **désocialise**. Ses accès d'humeur peuvent l'obliger à quitter son domicile pour un centre spécialisé.

**L'objectif de l'accompagnement est d'amener le senior à avoir des échanges harmonieux avec son entourage**, en évacuant ses angoisses, en maîtrisant son agressivité et en retrouvant le respect.

## La mémoire :

**La mémoire est un mécanisme complexe** qui permet d'acquérir, de conserver et de restituer des informations.

**Elle dépend** du bon fonctionnement cérébral (*neurones et influx nerveux*) et de l'état émotionnel. Une **personne préoccupée** ne parvient pas à maintenir son attention et retient mal. A l'inverse une **émotion positive** amplifie l'attention et facilite la mémorisation.

La prise de **médicaments** (*antidépresseur, somnifère*), les **habitudes de vie** et certaines **maladies** (*AVC, Alzheimer*) peuvent également influencer la mémoire.

**A capacité cérébrale égale, un senior détendu et exerçant sa mémoire régulièrement aura moins d'amnésies qu'un senior stressé et moins actif intellectuellement !**

**Les troubles de la mémoire** se matérialisent par des **amnésies** brèves ou prolongées mais aussi par des **manques d'attention**, un **temps plus long pour réfléchir et analyser** les informations captées.

**L'objectif de l'accompagnement est d'amener le senior à conserver sa mémoire**, en éliminant son stress, en renforçant sa confiance en son corps, sa capacité de concentration et de mémorisation.

## La dépression :

**La dépression est un état pathologique** caractérisé par un sentiment de tristesse, une fatigue chronique, des angoisses, des douleurs diverses et de l'apathie. La personne n'a plus goût à rien, **s'isole** et s'installe dans la **spirale infernale** de la mésestime d'elle-même.

**Un tiers des seniors souffre de déprime** car en plus de la maladie et de la douleur qui s'amplifie avec l'âge, ils vivent des événements comme le **décès d'un proche**, le changement de **lieu de vie**, l'**isolement** ou l'absence de **soutien social**. Le senior demande rarement de l'aide et ne voit en l'avenir qu'une aggravation de son état.

**Enfermé dans son pessimisme**, il n'a plus d'espoir.

**L'objectif de l'accompagnement est d'amener le senior à surmonter facilement la dépression**, en évacuant sa tristesse, en maîtrisant sa douleur et en retrouvant l'envie de vivre.

Hypnose  
Sophrologie  
Chromatothérapie  
Coaching  
Psychologie  
Nutrition  
Naturopathie  
Diététique  
Phytothérapie  
Ostéopathie  
Massage  
Chiropraxie  
Acupuncture  
Auriculothérapie  
Homéopathie  
Réflexologie  
Kinésiologie  
Méthode NAET  
Reiki  
Fleurs de Bach  
Gestalt thérapie  
Fasciathérapie  
Somatothérapie  
Energétique  
Aromathérapie  
EMDR  
EFT  
PNL  
Psychanalyse  
Hirudothérapie  
Lithothérapie  
Neurofeedback  
Shiatsu  
Pédicurie podologie