

Se soigner et s'habiller



Sommaire

Dans ce chapitre :

La peau vieillissante a sa propre grâce	87
Choyez votre peau	87
Problèmes cutanés	88
Profiter du soleil, mais seulement bien protégé ! . . .	88
Soins corporels . . .	89
Hygiène bucco-dentaire	91
Les soins dentaires	91
Hygiène de la prothèse dentaire	92
Soins des pieds . . .	92
Veiller à la santé de ses pieds	92
Lorsque les pieds sont douloureux ou que les soins deviennent difficiles	93
Bien habillé, bien dans sa peau	94
Des vêtements beaux et confortables	94
Lorsqu'il devient difficile de s'habiller ou de se déshabiller . . .	95

Se soigner et s'habiller

C'est soigné et bien habillé que l'on se sent le mieux.

L'hygiène corporelle et le soin vestimentaire nous valorisent à nos propres yeux comme à ceux des autres. Ils renforcent tant notre estime de soi que notre capital de sympathie.

À partir d'un certain âge, l'hygiène bucco-dentaire ainsi que les soins des pieds, des cheveux et de la peau demandent plus d'attention. S'habiller, se déshabiller, se doucher, faire sa toilette, etc. devient plus difficile. Les conseils et astuces suivants vous aideront à rester aussi autonome que possible dans l'accomplissement de ces gestes quotidiens.



La peau vieillissante a sa propre grâce

La peau est un organe merveilleux. Elle est à la fois un rempart contre les agressions extérieures et une fenêtre très réceptive sur le monde. Elle vit et évolue avec nous. Bien avant le milieu de la vie, de petites modifications interviennent dans son aspect. Avec l’âge, celles-ci deviennent de plus en plus visibles et palpables : apparition de rides et de taches brunes (taches de vieillesse), dessèchement, voire desquamation, ramollissement et perte d’élasticité, tendance à se fissurer et vulnérabilité accrue. Les nombreuses heures d’exposition au soleil, l’accomplissement de travaux qui la malmènent (au niveau des mains, notamment), les carences alimentaires et les habitudes malsaines sont autant de circonstances qui laissent leurs traces. Plus que jamais, des soins s’imposent !

Mais ne vous bercez pas d’illusions. Votre peau ne sera plus jamais ce qu’elle était lorsque vous aviez vingt ans. Cependant, si elles sont soignées et en bonne santé, si elles sont douces au toucher et qu’elles sentent bon, les peaux matures ont une beauté particulière. Il s’en dégage toute la richesse d’une vie accomplie.

Choyez votre peau

- Pour vos soins corporels quotidiens, utilisez des produits (gel douche, savons et lotion corporelle) qui ménagent la peau, c’est-à-dire au pH neutre ou plutôt acide, exempts d’alcool et liporestituants (c’est-à-dire qui restaurent le film hydrolipidique de l’épiderme). Les émulsions « huile dans eau » ou « eau dans huile » enrichies de facteurs d’hydratation sont particulièrement indiquées. Renseignez-vous auprès d’un droguiste ou d’un pharmacien sur les besoins de votre peau.
- Les douches sont plus indiquées que des bains fréquents et prolongés. Les huiles de bain ménagent davantage la peau que les bains moussants, qui ont tendance à la dessécher.
- Attention : les huiles de bain rendent la baignoire glissante. Leur utilisation vous expose donc aux chutes. Equipez le fond de votre baignoire d’un tapis antidérapant et vérifiez qu’il adhère bien !
- Douchez-vous ou baignez-vous à l’eau tiède ; l’eau trop chaude altère le film hydrolipidique de l’épiderme.
- Séchez soigneusement votre peau (en la tamponnant). Se frotter trop vigoureusement avec une serviette éponge rêche peut détruire le film hydrolipidique de l’épiderme. Après le séchage, appliquez une lotion liporestituante.

Où se situent mes problèmes cutanés et comment se manifestent-ils ?

Dois-je changer de produits de soins corporels, de lessive, de textiles ?

Quel est mon type de peau ?

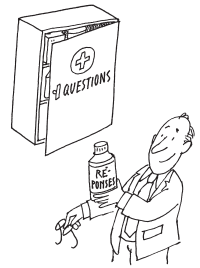
- Portez des sous-vêtements et du linge de nuit en fibres naturelles. D'entretien facile, ils sont perméables à l'air et agréables à porter.
- L'aspect de la peau est également conditionné par la qualité de l'alimentation et l'hydratation. La beauté de la peau vient surtout de l'intérieur !

Ces conseils vous permettront de préserver la santé et le soyeux de votre peau. Malgré des signes manifestes de vieillissement, elle peut rester belle.

Problèmes cutanés

La consultation d'un médecin s'impose si vous observez une altération suspecte de votre peau, telle que

- mauvaise cicatrisation de blessures pourtant désinfectées et convenablement soignées ;
- dessèchement, desquamation ou hypersensibilité de la peau, accompagné de démangeaisons incessantes. Ces manifestations peuvent être dues à l'emploi de lessives ou de produits d'hygiène corporelle inadaptés. Elles peuvent également être les symptômes d'une maladie plus grave ;
- toute modification de la forme, de la couleur ou de la taille de vos grains de beauté.



Est-ce que je me protège toujours suffisamment ?

Profiter du soleil, mais seulement bien protégé !

Certes, le rayonnement solaire a un effet bénéfique sur l'organisme. Mais certains de ses composants – les ultraviolets A et B (UVA et UVB) – agressent la peau et, à forte dose, peuvent être à l'origine de graves dommages cutanés. Il est maintenant prouvé que les coups de soleil font vieillir la peau prématurément et entraînent des lésions irréversibles. D'où l'importance de prendre les précautions suivantes.

- Restez à l'ombre entre 11 et 15 heures – créneau horaire pendant lequel le rayonnement solaire est le plus intense.
- Ayez à l'esprit que l'eau, la neige ou le sable clair réverbèrent les rayons du soleil et renforcent leur action.
- Portez un chapeau à larges bords protégeant votre visage, votre nuque et vos yeux, ainsi que des lunettes de soleil conférant une protection totale contre les UV. (Faites-vous conseiller par votre opticien.)
- Si vous avez une peau très sensible, portez un tee-shirt ou une che-

Quels sont les aspects des soins corporels que je néglige ?

fois s'introduire dans votre maison ou votre appartement que si vous avez retiré la clé de la serrure avant d'aller à la salle de bains.

- Gardez votre système d'alarme sur vous pendant la douche ou le bain. Il est étanche.
- Ne prenez votre douche ou votre bain que si une personne est présente à votre domicile ou après avoir téléphoné à un proche, qui devra être rappelé après.
- Revêtez le fond de votre douche ou de votre baignoire d'un tapis antidérapant. Débarrassez votre salle de bains de tout tapis qui n'adhère pas au sol.
- Pour accéder plus facilement à votre douche ou votre baignoire, aidez-vous d'une chaise ou équipez-les d'accessoires tels que barres d'appui, planche de douche ou siège élévateur de bain.



- N'hésitez pas à vous faire aider par vos proches, amis, voisins ou l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile.

Si, une fois sous la douche ou dans votre bain, vous êtes pris de nausées ou d'un malaise, appelez à l'aide (en frappant au mur selon un code convenu, au moyen de votre système d'alarme ou d'un téléphone sans fil). Si personne ne vous entend, videz votre baignoire et couvrez-vous afin de ne pas vous refroidir. Renouvelez un peu plus tard votre appel à l'aide.

Aides techniques pour l'hygiène

- Surface ou bandes antidérapantes pour la douche/baignoire
- Barres d'appui
- Accessoires spéciaux, tels que brosse à long manche
- Planche ou tabouret de douche
- Siège élévateur de bain

Comment améliorer ma sécurité dans ma salle de bains ?

Quand suis-je allé pour la dernière fois chez le dentiste ?

Hygiène de la prothèse dentaire

Le port d'une prothèse ne vous dispense pas d'une hygiène buccale rigoureuse. Si vous avez une prothèse dentaire amovible, suivez les consignes de nettoyage qui vous ont été données par le spécialiste.

Les prothèses dentaires s'usent et leur port peut donner lieu à la formation de niches et de poches. Une prothèse instable peut être à l'origine de difficultés à mastiquer et à déglutir.

Si vous avez l'impression que votre prothèse dentaire est mal ajustée, si vous avez de la peine à mâcher ou si vous présentez des compressions ou des inflammations, présentez-vous sans tarder au cabinet dentaire pour un contrôle.

Important

- Rincez-vous soigneusement la bouche avec de l'eau après chaque repas. C'est le moyen le plus simple d'évacuer les résidus de nourriture.
- En cas de légère inflammation de la cavité buccale, prenez un bain de bouche à la sauge ou à la camomille.
- Si vos problèmes bucco-dentaires persistent durant plusieurs semaines, consultez sans plus tarder un spécialiste. Il y va de votre confort et de votre santé.

Où se situent mes problèmes de pieds et comment se manifestent-ils ?

Soins des pieds

Le maintien de la mobilité et de l'autonomie dépend dans une large mesure de l'état des pieds. Ceux-ci doivent être solides pour permettre la marche et la station debout prolongée. Malheureusement, les pieds sont trop souvent négligés !

Veiller à la santé de ses pieds

- Accordez-vous régulièrement un bain de pieds (10 minutes suffisent), surtout lorsque vous avez les pieds fatigués et douloureux. Quel délice !
- Séchez vos pieds soigneusement, particulièrement les espaces entre les orteils (pour prévenir les mycoses).
- Coupez droit les ongles des orteils (pour prévenir les ongles incarnés). Idéalement, raccourcissez-les à l'aide d'une lime à ongles.

Est-ce que mon style vestimentaire me plaît ?

Bien habillé, bien dans sa peau

Bien plus qu'une protection, le vêtement est une émanation de notre personnalité. Réciproquement, l'apparence influe sur l'estime de soi. Ne négligez pas votre mise sous prétexte que personne ne vous voit ou que vous n'avez pas l'intention de sortir de chez vous. Soyez conscient de votre propre valeur ! Achetez-vous de jolis vêtements, agréables à porter et adaptés à vos occupations. Portez des couleurs. Soignez votre coiffure, rasez-vous régulièrement ou entretenez votre barbe. Il est d'autant plus important de prendre conscience de l'effet de son apparence sur son bien-être lorsqu'il devient plus difficile de s'habiller et de se déshabiller, d'acheter des vêtements, de se peigner et de se maquiller. Veillez à votre hygiène, à votre allure et au choix de vos vêtements : c'est bon pour le moral, cela aide à rester jeune et plein d'allant. Ces conseils sont aussi valables si vous êtes tributaire de soins et si vous passez une partie de la journée alité ou dans un fauteuil roulant.

Qu'est ce que pensent des personnes de confiance de mon apparence ?

Des vêtements beaux et confortables

- Offrez-vous de temps en temps un joli vêtement à la mode. Cela procure du plaisir, donne du punch et de l'allant.
- Un nouveau parfum, un nouvel après-rasage, une coiffure ou un rasage soigné, un maquillage peuvent, selon vos habitudes, vous aider à vous sentir bien.
- Les fibres naturelles telles que le coton, la laine ou la soie sont respirantes et plus agréables à porter que les fibres synthétiques.
- Veillez à acheter des textiles naturels facilement lavables en machine (suivre les conseils d'entretien).
- Dans le choix de votre coiffure, tenez compte du fait que vous devrez porter plus souvent qu'avant un couvre-chef (pour vous protéger du soleil ou du froid).

Quelles conseils est-ce que je souhaiterais expérimenter ?



- Si vous avez l'impression que vos bas compriment trop vos jambes ou, au contraire, pas assez, parlez-en au médecin ou au spécialiste qui les a ajustés pour vous.

Aides techniques pour l'habillage et le déshabillage :

- enfile-bas ou enfile-chaussettes
- chausse-pieds à long manche, éventuellement avec tire-fermeture éclair
- enfile-bouton
- fermetures velcro
- lacets élastiques
- peigne/brosse spécial