

**-Je-  
vieillis !**

**ET SI J'AVAIS BESOIN  
D'ORTHOPHONIE ?**



# UN GUIDE

**DE REPÉRAGE ET D'ACCOMPAGNEMENT  
POUR UN VIEILLISSEMENT EN SANTÉ.**

 **fno**  
FÉDÉRATION NATIONALE  
DES ORTHOPHONISTES

# **NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS PAR LE VIEILLISSEMENT.**

**Ses manifestations sont multiples :**  
au niveau physique, du comportement, des sens,  
de la mémoire, de la concentration... et même  
de la communication.

---

Ces modifications sont normales et ont des répercussions notables sur la qualité de vie. Certaines manifestations peuvent être celles d'un vieillissement naturel, d'autres peuvent être évocatrices de fragilités sur lesquelles on peut agir par la prévention et l'accompagnement. Par ailleurs, d'autres signes peuvent nécessiter une prise en soins orthophoniques.

Les orthophonistes, spécialistes des troubles du langage, de la communication et de la sphère oro-myo-faciale, sont des acteurs de prévention et de promotion de la santé, à tous les âges de la vie.

**Les orthophonistes sont des interlocuteurs privilégiés dans le cadre du vieillissement.**

Dans ce livret, vous et vos proches trouverez des conseils pour entretenir votre communication, vos capacités à vous alimenter, votre fonctionnement cérébral, votre sensorialité et votre autonomie...

Vous aurez également des points de repère permettant de mieux savoir quand consulter un orthophoniste.

# LANGAGE, PARTAGE, VIE SOCIALE JE COMMUNIQUE ET J'ECHANGE !



En vieillissant, Marie a la voix plus faible, elle cherche davantage ses mots et ses idées, elle a besoin de plus de temps pour s'exprimer. Pourtant elle suit l'actualité, a toujours autant de plaisir à voir ses proches et a beaucoup de choses à raconter. Elle, qui a toujours été bavarde, se met parfois en retrait. Elle a moins envie de communiquer.

---

## Quelques conseils

- Continuez d'échanger avec vos proches, avec de nouvelles personnes, de tout âge.
- Restez en lien avec les personnes proches et éloignées.
- Partagez des activités à plusieurs (associations, promenades, cinéma...).
- Continuez de vous informer (lecture, télévision, radio...).
- Prenez votre temps pour formuler vos idées, n'hésitez pas à prendre la parole.

## Et si j'avais besoin d'orthophonie ?

- Vous avez changé de comportement et cela vous inquiète : agressivité, indifférence...
- Vous sortez de moins en moins de chez vous.
- Vous vous mettez à l'écart des conversations.
- Vous devez faire beaucoup d'efforts pour communiquer.
- Vous avez des difficultés récentes pour parler (mots sur le bout de langue, difficultés pour articuler, confusion ou utilisation d'un mot pour un autre...).
- Votre voix se dégrade et vous ne pouvez plus l'utiliser comme avant.
- Vous avez arrêté certaines activités car vous ne vous sentiez plus assez compétent.

**Si ces signes gênent vos activités quotidiennes, parlez-en à un orthophoniste. Professionnel de santé, expert de la communication, il peut vous accompagner dans votre vieillissement.**

# REPAS, ALIMENTATION, ORALITÉ

## JE PRENDS PLAISIR À MANGER !



Georges a déjà modifié ses habitudes alimentaires sans même s'en rendre compte. C'est normal car avec l'âge, on rencontre des difficultés de mastication et de perception. Le geste de déglutition peut être ralenti. L'essentiel est de garder le plaisir de s'alimenter en toute sécurité. En effet, pour bien vieillir il faut bien boire et bien manger !

---

### **Quelques conseils**

- Continuez de préparer vos repas ou de participer à leur préparation.
- Poursuivez les moments conviviaux lors de repas partagés.
- Prenez votre temps pour découper, mastiquer les aliments.
- Hydratez-vous suffisamment, même en dehors des repas.
- Continuez d'observer une bonne hygiène bucco-dentaire (brossage, rendez-vous réguliers chez le dentiste).

### **Et si j'avais besoin d'orthophonie ?**

- Vous avez des difficultés persistantes pour boire et/ou manger.
- Vous avez besoin d'eau pour avaler vos bouchées.
- Vous avalez fréquemment de travers.
- Vous toussiez pendant et en dehors des repas.
- Vous ressentez une perte d'appétit.
- Vous perdez du poids.
- Vous perdez le plaisir de manger.
- Vous n'avez plus envie de cuisiner.
- Vous négligez la surveillance des denrées alimentaires en réserve (dates de péremptions dépassées...).

**Si ces signes gênent vos activités quotidiennes, parlez-en à un orthophoniste. Professionnel de santé, expert en déglutition et oralité alimentaire, il peut vous accompagner dans votre vieillissement.**

# MÉMOIRE, ORGANISATION, CURIOSITÉ

JE M'ACTIVE ET JE STIMULE  
MES NEURONES !



Leïla est une retraitée active. Malgré une bonne forme physique, elle se sent un peu "dépassée" par moments : elle a parfois du mal à s'organiser dans ses rendez-vous, à retenir les informations qu'elle a vues ou entendues, à faire des choix dans son quotidien ou à se concentrer. Leïla prend conscience qu'elle a besoin de plus de temps, dans ce monde qui lui semble aller "trop vite".

---

### **Quelques conseils**

- Continuez de gérer l'aspect administratif de votre foyer (paiement des factures, déclarations...). Osez demander de l'aide si nécessaire.
- Stimulez votre mémoire : partagez votre vécu avec votre famille et vos proches.
- Restez informé et curieux (actualités, innovations...).
- Poursuivez vos activités ou apprenez-en de nouvelles : jeux, bricolage, jardinage, bénévolat, club, lecture...
- Sortez, bougez : musées, promenades, théâtre, cinéma, sport...

### **Et si j'avais besoin d'orthophonie ?**

- Vous rencontrez des difficultés à vous repérer dans l'espace et dans le temps.
- Vous avez du mal à vous concentrer, à vous organiser dans les tâches du quotidien.
- Vous ne parvenez plus à bien mémoriser.
- Vous êtes moins actif et vous ne ressentez plus l'envie de bouger.
- Vous prenez moins de plaisir dans vos activités habituelles.
- Vous n'éprouvez pas l'envie d'apprendre de nouvelles choses ni de vous tenir informé.
- Vous négligez les formalités administratives et ne formulez pas d'aide.

Si ces signes gênent vos activités quotidiennes, parlez-en à un orthophoniste. Professionnel de santé, expert de la mémoire et de la cognition, il peut vous accompagner dans votre vieillissement.

**ECOUTER, VOIR, GOÛTER,  
TOUCHER, SENTIR**  
JE PRENDS SOIN  
DE TOUS MES SENS !



Rosa a toujours autant de plaisir à manger mais elle prend conscience qu'elle perçoit moins bien les odeurs et les saveurs Heureusement qu'elle porte des lunettes car lire devient difficile alors qu'elle affectionne particulièrement cette activité. Son audition ayant diminué, ses enfants lui ont conseillé de consulter un spécialiste.

---

### **Quelques conseils**

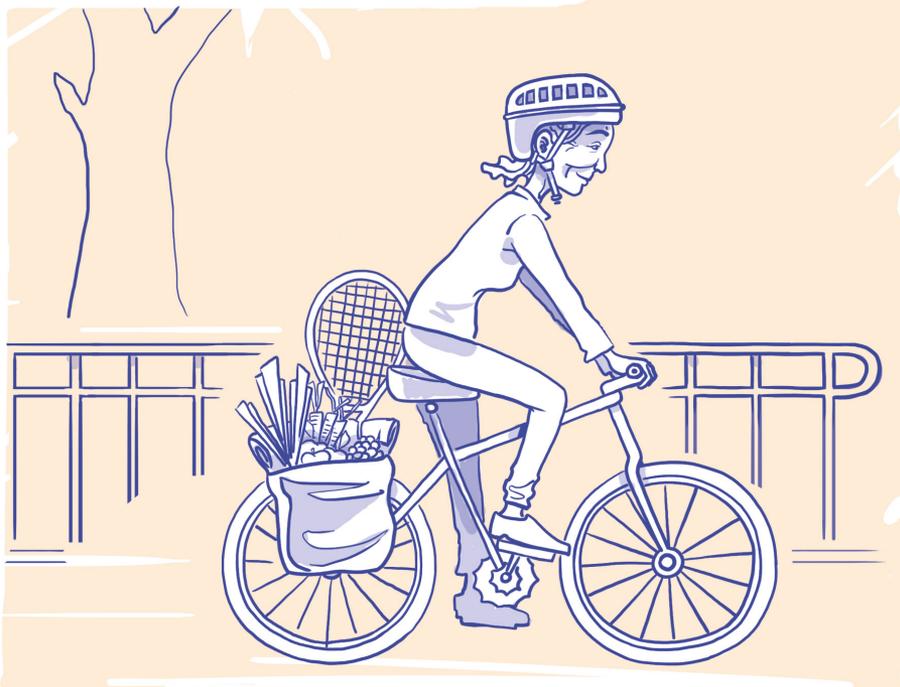
- Vérifiez régulièrement votre vue et votre audition.
- Variez votre alimentation, sentez, touchez les produits que vous cuisinez.
- Entraînez vos sens tout au long de la journée : sentez, regardez, touchez, écoutez, goûtez.
- Continuez de manipuler les objets, les matières.
- Soyez à l'écoute de votre corps et de vos sensations.

### **Et si j'avais besoin d'orthophonie ?**

- Vous entendez moins bien.
- Vous n'arrivez plus à participer aux conversations lorsqu'il y a trop de monde, vous perdez le fil des discussions.
- Vous lisez moins qu'auparavant car vous êtes gêné visuellement.
- Vous avez moins de plaisir à manger car les goûts des aliments vous semblent différents et la sensibilité aux températures est modifiée.
- Vous ne percevez plus les odeurs (bonnes ou mauvaises) comme avant.
- Vous délaissez les activités manuelles (couture, tricot, modélisme...).

Si ces signes gênent vos activités quotidiennes, parlez-en à un orthophoniste. Professionnel de santé, expert de la sensorialité, il peut vous accompagner dans votre vieillissement.

# QUALITÉ DE VIE JE PRÉSERVE MON AUTONOMIE !



Rester autonomes, c'est ce que Monique et Jean-Pierre continuent à faire au quotidien : entretenir leur communication, leur mémoire, leurs fonctions cérébrales, leur sensorialité et leur capacité à bien s'alimenter. Ils restent indépendants, prennent leurs propres décisions mais parfois cela peut être plus difficile.

Préserver son autonomie quand on vieillit se travaille tous les jours et avec les autres ! Sans oublier de maintenir au quotidien ce qu'il y a de plus précieux : sa qualité de vie et ses relations sociales.

---

## Quelques conseils

- Adaptez votre environnement si vous en avez besoin (déplacez les meubles, enlevez les obstacles, ajoutez des rampes...).
- Organisez vos déplacements (transports, courses...).
- Changez votre environnement si vous en avez besoin.
- Appuyez-vous sur vos proches, quand c'est possible, mais ne les laissez pas faire tout à votre place.
- Restez maître de votre agenda afin de gérer vous-même vos rendez-vous.
- Continuez de gérer vos tâches ménagères sans hésiter à vous faire aider pour les plus lourdes.
- Prenez soin de votre sommeil et n'hésitez pas à consulter si vous sentez qu'il n'est pas réparateur.

## Et si j'avais besoin d'orthophonie ?

- Vous ne sortez plus de chez vous et vous vous retirez de la communication.
- Vous déléguez ce qui nécessite un déplacement.
- Votre sommeil est de moins bonne qualité, vous somnolez en journée.
- Vous n'arrivez plus à assumer les formalités administratives.
- Vous négligez l'entretien de votre domicile.
- Vous avez de plus en plus de difficultés à gérer des tâches quotidiennes (mettre la table, écrire une lettre, vous habiller, laver votre linge...).

Si ces signes gênent vos activités quotidiennes, parlez-en à un orthophoniste. Professionnel de santé, expert de l'autonomie, il peut vous accompagner dans votre vieillissement.

---

## **VIEILLIR N'EST PAS UNE MALADIE !**

Le vieillissement est un processus normal mais parfois il peut nous exposer à davantage de difficultés. Ce n'est pas une fatalité !

L'âge, l'évolution fonctionnelle et une baisse des capacités d'adaptation au stress peuvent provoquer une fragilité. C'est un état intermédiaire entre le vieillissement normal et la perte d'autonomie.

**Les conseils que nous vous dispensons dans ce livret concernent tout le monde. Ils permettent d'inverser cette fragilité et de sortir de ce cercle vicieux pour vieillir en santé !**

Toutefois, ces difficultés peuvent être les premiers signes d'une pathologie nécessitant un accompagnement précoce. Il s'agit alors de ralentir la progression de la maladie et de maintenir ses capacités le plus longtemps possible.

## SI VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS, IL EXISTE DES DISPOSITIFS VERS LESQUELS L'ORTHOPHONISTE POURRA VOUS AIGILLER.

Vous trouverez davantage d'explications et de conseils sur le site [fno-prevention-orthophonie.fr/](http://fno-prevention-orthophonie.fr/)



Vous êtes inquiet et vous vous posez des questions, vous pouvez vous rendre sur le site [allo-ortho.com](http://allo-ortho.com) pour trouver des réponses aux questions que vous vous posez.



Enfin, si vous avez besoin de prendre un rendez-vous chez un orthophoniste, la Fédération nationale des orthophonistes a mis en place une liste d'attente territoriale pour vous aider à trouver un rendez-vous près de chez vous. [inzee.care](http://inzee.care)



Ce livret a été pensé et rédigé par :  
**les membres de la commission prévention  
et promotion de la santé de la Fédération nationale  
des orthophonistes**

