



Mise à jour 16.10.2020

Depuis quelques jours, le nombre de personnes positives au virus COVID-19 augmente partout en Suisse, également en Valais. La communication de l'OFSP est passée à l'orange, nous incitant à davantage de prudence afin de stopper l'augmentation des cas.

À la différence de la situation de ce printemps, période durant laquelle les personnes âgées étaient principalement touchées par le virus, celui-ci est maintenant également bien présent chez les adultes et jeunes adultes.

Il reste toutefois recommandé aux personnes âgées ou vulnérables d'être particulièrement attentives dans leur comportement de tous les jours en évitant les rassemblements, les lieux fréquentés ou encore en portant le masque.

La Plateforme 60+ vous propose des recommandations adaptées aux personnes à risque et vulnérables concernant la gestion des commissions, l'activité physique et le mouvement, l'alimentation, le lien social et la consommation d'alcool, médicaments, jeux de hasard et d'argent, notamment lors des quarantaines.

Si vous souhaitez plus d'information ou n'avez pas accès à internet, n'hésitez pas à demander à un proche de vous imprimer les documents complémentaires.

GESTION DES COMMISSIONS

Il est fortement recommandé aux personnes âgées, malades ou à risque d'éviter les lieux fréquentés. Ce qui implique bien sûr d'éviter de se rendre dans les magasins, même avec un masque. Si vous voulez vous balader, voir du monde, privilégiez les espaces ouverts, le plein air ou les lieux où vous pouvez vous asseoir avec suffisamment de distance.



Or, demander de l'aide, accepter qu'une autre personne fasse ses commissions peut s'avérer être difficile. Il y a une part d'intime dans nos commissions que nous ne voulons pas exposer à n'importe qui. Dans ce cas, vous pouvez privilégier les demandes à votre famille proche, à des personnes de confiance ou encore vous faire livrer par les commerces de proximité ou les magasins en ligne.

Dans tous les cas, il est primordial de limiter les contacts prolongés et rapprochés. Demandez à la personne qui vous aide si elle n'a pas de symptômes et demandez lui de porter un masque. Portez-en un également pour vous protéger et protéger vos proches.

Si vous estimez pouvoir vous déplacer dans un magasin, pensez à vous y rendre à des heures de moindre affluence, utilisez un masque et désinfectez-vous régulièrement les mains.

La commune ou le CMS de votre région vous renseignent sur les prestations à disposition. <http://www.cms-smz.ch> : des informations spécifiques à chaque région en lien avec la pandémie.

Aider aux courses

Si l'on est âgé ou à risque, le principal moyen de se protéger, est de limiter les contacts. Quelques idées pour se procurer les biens de première nécessité sans se rendre au magasin :

- Demander à vos voisins ou à votre famille. Ils seront sûrement très contents de pouvoir vous aider et on peut-être aussi besoin de s'occuper.
- Regarder dans la cage d'escalier ou sur la porte d'entrée : il y a peut-être des bénévoles dans votre quartier prêts à assumer des courses durant cette période.
- Se faire livrer les commissions : de nombreux commerces le proposent, soit par Internet, soit en leur téléphonant. Demandez une livraison contre facture, ça évitera l'échange de monnaie de main à main.
- Se faire préparer sa commande : on téléphone à la boucherie, chez le maraîcher, chez le boulanger, et on passe récupérer la commande (ou un proche). Demandez si vous pouvez avoir une facture.

Pour vous renseigner sur les possibilités, votre commune saura vous renseigner. Pensez aussi à consulter les plateformes Facebook Solidarité Covid-19 Valais, Suisse solidaire et responsable et son site internet <https://www.suisseresponsable.ch/blog>

Le site www.stayhome.ch répertorie les commerces qui livrent à domicile dans votre région.

ATTENTION : en cas de doute, adressez-vous à votre commune qui vous assurera de la fiabilité des bénévoles. Des personnes malintentionnées profitent de la situation pour arnaquer.

Le Nouvelliste donne également régulièrement des informations sur les différentes initiatives solidaires.

Gestion des stocks

Il n'est pas forcément nécessaire d'acheter les articles en grande quantité. Pour éviter de vous rendre au magasin trop souvent ou de solliciter vos proches plusieurs fois par semaine, voici quelques astuces :

<p>Pensez à avoir quelques aliments secs en réserve, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Céréales (pate, riz, semoule, légumes secs, muesli)• Conserves (thon, maïs, petits pois-carottes, roesti, sauce tomate, compote)• Biscuits, chocolat, confiture,• Soupes et bouillons• Farine, sucre, sel, épices• Huiles et vinaigres	<p>Si vous avez un congélateur, voici quelques idées d'aliments :</p> <ul style="list-style-type: none">• Légumes natures ou apprêtés• Poissons (filet, bâtonnets)• Viande (cuisse de poulet, émincés, escalopes)• Plats surgelés maison	<p>Lorsque vous cuisinez, préparez quelques portions en plus que vous pourrez garder au congélateur. Certains plats préparés se conservent également très bien plusieurs jours au frigo.</p>
--	---	--

Hygiène alimentaire

L'hygiène est toujours importante mais nous en parlons davantage actuellement. Voici quelques recommandations en lien avec l'hygiène alimentaire en cuisine :

- Se laver régulièrement les mains
- Se laver les mains après avoir rangé vos commissions
- Ne pas mélanger les aliments crus et cuits sur le plan de travail
- Laver les ustensiles entre les aliments crus et cuits
- Être attentifs aux dates de péremptions ; vous pouvez ranger les aliments avec les dates les plus courtes devant et laissez-les plus longs derrière
- Eviter de recongeler des aliments décongelés
- En cas de doute sur la fraîcheur d'un aliment ou d'un plat, ne le consommez pas.



RESTER EN MOUVEMENT

Le maintien d'une activité physique chez les seniors est important pour prévenir le risque de chutes, améliorer la santé générale, maintenir une certaine autonomie. Le mouvement et l'activité physique ont également un impact positif sur le moral. En temps normal, les conseils pour les seniors seraient de pratiquer une activité physique en groupe et à l'extérieur. Si vous pratiquez en groupe, assurez-vous que les mesures de protection sont bien mises en place.



[Pro Senectute](#) propose de nombreuses activités physiques seul ou en petits groupes. Le nouveau catalogue des activités est sorti il y a peu, profitez-en!

Afin de préserver sa mobilité ou recommencer une activité physique en douceur, les cours de la [Ligue valaisanne contre les rhumatismes](#) sont également une bonne alternative.

Attention : les personnes habituellement peu mobiles ne doivent pas commencer une activité physique intense, celles présentant des risques (difficultés pulmonaires, troubles articulaires, etc.) devraient se limiter à des activités habituelles ou demander l'avis de leur médecin. Votre physiothérapeute peut également vous conseiller des exercices adaptés. Si vous êtes restés chez vous ces dernières semaines, recommencez à sortir par petites étapes.

Au quotidien, il est important de rester en mouvement, de trouver des activités qui vous permettent de bouger afin de limiter votre perte musculaire.

On garde donc les sessions canapé pour écouter les nouvelles, regarder un film ou une série le soir et le reste du temps, on essaie de rester en mouvement. Toujours dans les limites de vos capacités.

Quelques idées pour bouger au quotidien :

- Bricoler
- Faire du rangement, du classement
- Jardiner
- Faire le ménage
- Cuisiner
- Trier ses armoires

15-20 minutes deux fois par jours sont recommandées pour garder une activité physique et la santé.

Des programmes d'exercice à domicile sont proposés. Vous pouvez les adapter et prendre ce qui vous convient chez les uns et les autres :

- Equilibre en marche de Pro Senectute avec une partie présentant des exercices de renforcement et mouvement à domicile. Différents niveaux de difficulté et des recommandations générales sur l'entraînement. Ce programme axe beaucoup sur l'équilibre et le mouvement comme facteurs de protection contre les chutes. Chaque exercice propose des variantes. <https://www.equilibre-en-marche.ch>
- La filière physiothérapie de la Haute école de santé Valais-Wallis vous donne des recommandations et l'accès à trois programmes d'exercice (document à disposition sur notre site internet).
- Les spécialiste en activité physique adaptée d'Unisanté propose des exercices en ligne (étirements, renforcement musculaire, cardio d'intensité légère) plusieurs fois par semaine (lundis, mercredis et vendredi à 10h): www.unisante.ch/bouger

Pensez à noter vos exercices dans un carnet. Vous serez fières ou fiers de voir ce que vous avez accompli au jour le jour!



VEILLER À SON ALIMENTATION

Durant cette période, même notre alimentation peut se trouver bouleversée : la journée n'est plus rythmée par les mêmes activités, l'appétit peut diminuer, les grignotages augmenter. Garder son rythme habituel est ainsi important. Soyez attentifs à votre santé et alertez votre médecin en cas de

- perte d'appétit prolongée
- perte de poids continue
- pour toute autre inquiétude à propos de votre santé

Pour les seniors : le CMS de votre région vous renseigne sur les prestations à disposition notamment concernant la livraison des repas à domicile.

Brochure de la Plateforme 60+ et senso5 sur l'alimentation :

<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/brochure-assiette-baskets-1253.html>

En cas de perte d'appétit

Si vous ne vous sentez pas très bien et que votre appétit vient à manquer, voici quelques conseils :

- Répartissez vos repas sur la journée : vous pouvez prendre de plus petits repas et ajouter des goûters dans la matinée et l'après-midi
- Servez-vous de petites portions plutôt qu'une assiette trop pleine
- Vous pouvez aussi rendre vos goûters plus riches à l'aide de : fromage, viande séchée, œufs, tartine, crème dessert, flan, bircher, séré aux fruits..

Les cinq sens participent aussi aux mécanismes de l'appétit :

- Mettez des couleurs dans l'assiette ou utilisez de la vaisselle colorée
- Utilisez des épices ou herbes aromatiques pour relever vos plats
- Stimulez votre appétit en humant les bonnes odeurs que dégagent vos plats

Astuces et propositions de recettes de la Fondation senso5 : <https://www.senso5.ch/fr/astuces-autour-sens-89.html>

Hydratation régulière

Restez bien hydraté (idéalement entre 1 et 2 litres de boissons par jour) et buvez régulièrement sans attendre la sensation de soif. Vous pouvez varier les boissons en étant attentif à limiter la consommation de boissons sucrées : thés, tisanes, eaux aromatisées



Pensez à boire plus :

- S'il fait chaud
- Si vous êtes souffrant

Instaurez-vous des rituels pour boire régulièrement :

- Toutes les deux heures
- A chaque repas et goûters
- Remplir chaque matin une bouteille d'un litre que l'on aura terminé le soir

Soyez attentifs à votre santé et alertez votre médecin en cas de perte d'appétit prolongée, perte de poids continue ou pour toute autre inquiétude à propos de votre santé.

Attention, l'alcool déshydrate. Limitez votre consommation d'alcool et pensez à boire plus d'eau si vous en consommez.

Hygiène alimentaire

L'hygiène est toujours importante mais nous en parlons davantage actuellement. Voici quelques recommandations en lien avec l'hygiène alimentaire en cuisine :

- Se laver régulièrement les mains
- Se laver les mains après avoir rangé vos commissions
- Ne pas mélanger les aliments crus et cuits sur le plan de travail
- Laver les ustensiles entre les aliments crus et cuits
- Être attentifs aux dates de péremptions ; vous pouvez ranger les aliments avec les dates les plus courtes devant et laissez-les plus longs derrière
- Eviter de recongeler des aliments décongelés
- En cas de doute sur la fraîcheur d'un aliment ou d'un plat, ne le consommez pas.

Organisation des repas

Planifier à l'avance les repas en lien avec votre liste de course est un bon moyen de se motiver à cuisiner et de se préparer des repas sains et équilibrés.

MAINTENIR DU LIEN SOCIAL ET DES ACTIVITES, VEILLER A SA SANTE PSYCHIQUE

Les contacts sociaux sont primordiaux à tous les âges de la vie. En temps normal, nous sommes encouragés à sortir, voir du monde, faire des activités, etc. Aujourd'hui on nous demande de limiter les contacts. Il nous faut alors réinventer de nouvelles manières de rester en lien, de se parler et communiquer.

Attention : cette période est propice à de nouvelles arnaques comme des faux e-mails ou des appels aux dons frauduleux ou encore des personnes se faisant passer pour des bénévoles et qui volent de l'argent. En cas de doute, appelez la police.

Le CMS de votre région vous renseigne sur les prestations à disposition.

Vous êtes proche aidant : l'Association valaisanne des proches aidants propose différentes [offres de soutien](#), dont une ligne d'écoute. Appelez au : 027 321 28 28 les mardis 9h00-11h00, 14h00-16h00, 18h00-20h00

Vous ou l'un de vos proches est atteint de la maladie d'Alzheimer, [Alzheimer Valais](#) est là pour vous soutenir.

Vous avez des difficultés dans votre couple, dans votre famille, vous êtes victime de violence domestique et avez besoin d'aide, les professionnels sont là pour vous aider : www.violences-domestiques.ch ou par téléphone au 027 607 31 00.

Rester en contact

En plus des balades ou sorties dans des lieux peu fréquentés, d'autres idées sont venues durant le confinement de ce printemps:

- Discussion par balcons interposés ou jardins interposés en gardant les limites de sécurité de minimum 2 mètres
- Reprendre sa plume... écrire à sa famille, à ses amis, ...
- Téléphoner
- Utiliser les outils de visioconférence pour pouvoir se voir. Demandez à une personne de confiance d'installer chez vous (une personne sans symptôme et qui prendra soin de désinfecter votre ordinateur)
- Par téléphone ou en visio, lire une histoire à ses petits-enfants
- Parler quelques minutes avec ses voisins lors d'une balade dans le quartier, tout en respectant les distances et en évitant les groupes de personnes
- Une visite à un ami ou un membre de la famille est possible tant que les distances sont respectées et le nombre de personnes limitées. Se voir à l'extérieur, sur un balcon suffisamment grand ou une terrasse est ainsi une bonne alternative.

Vous avez d'autres idées ? n'hésitez pas à les partager ! Et osez appeler votre entourage si vous vous sentez seul. On peut avoir souvent peur de déranger... Et si votre interlocuteur n'est pas disponible à ce moment, il vous rappellera avec plaisir.

Quelques idées d'activités pour s'occuper, s'amuser, garder le lien ou entretenir sa forme:

- Bricoler ou jardiner
- Faire le ménage, du rangement, du classement. Toutes ces choses que l'on n'aura encore moins envie de faire après
- Faire le tour du quartier ou une balade dans un endroit peu fréquenté
- S'arrêter discuter quelques minutes lors de sa balade
- Voir ses petits-enfants
- Jouer aux cartes avec son conjoint
- Tester de nouvelles recettes de cuisine ou cuisiner pour les autres



Vous êtes en couple et n'avez pas vraiment l'habitude d'être ensemble toute la journée ? Il faut alors peut-être réorganiser un peu son couple, ses activités. Chacun peut avoir ses propres activités pendant lesquelles il demande à ne pas être dérangé. Discutez, partagez, organisez votre journée.

GÉRER SA CONSOMMATION : ALCOOL, MÉDICAMENTS, JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Le nouveau rythme de vie qui nous est imposé actuellement peut avoir des impacts assez forts sur notre santé psychique. La peur, l'ennui, l'angoisse, la tristesse ou encore la solitude sont autant d'émotions qui risquent d'être exacerbées par le contexte actuel. Pour les combler, on peut avoir tendance à consommer plus d'alcool, plus de médicaments et d'être tentés par l'attrait des jeux en ligne si facilement accessibles.

Si vous avez des doutes concernant votre médication, appelez sans tarder votre médecin. Votre pharmacien pourra aussi vous renseigner. Attention, ne vous rendez pas sur place mais téléphonez.

En cas de problème de consommation ou de dépendance, Addiction Valais vous apportera son aide : www.addiction-valais.ch ou au 027 327 27 00.

Un problème de jeu : www.tujoues.ch ou via la permanence téléphonique gratuite et anonyme, 24h/24 : 0800 801 381

Le CMS de votre région vous renseigne sur les prestations à disposition.

Brochure de la Plateforme 60+ : <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/alcool-medicaments-jeux-hasard-argent-seniors-1259.html>

Consommation d'alcool

La solitude, la peur de l'ennui et les épreuves de la vie peuvent avoir tendance à augmenter votre consommation d'alcool. Une consommation modérée présente peu de risque pour les personnes en bonne santé. Un verre d'alcool c'est aussi un plaisir que l'on se donne. Suivez les recommandations pour limiter les risques:

- 2 verres d'alcool par jour pour les hommes
- 1 verre d'alcool par jour pour les femmes



Avec l'âge, et particulièrement si vous avez des problèmes de santé, mieux vaut être très prudent. En effet, le corps possède moins d'eau et de muscles, de ce fait, le taux d'alcool augmente plus rapidement. De plus, le foie a besoin de plus de temps pour éliminer l'alcool. Maintenir un niveau élevé de consommation augmente les risques de chute, les oublis ou encore les maladies. Et d'autant plus en cas de consommation de médicaments.

Conseils pour limiter sa consommation d'alcool :

- Planifier des activités pour vous occuper durant la journée (préparation du repas, rangement, courrier, téléphones, etc.) afin de limiter les moments creux ou d'ennui.
- Se fixer des journées sans alcool.
- En cas de troubles du sommeil, l'alcool ne vous aidera pas. Parlez-en à votre médecin et demandez-lui des alternatives non-médicamenteuses.
- Fixez à l'avance les moments où vous boirez vos verres d'alcool.
- Mettez votre bouteille dans un placard, pas directement à votre vue.

En cas de consommation d'alcool:

- Ne conduisez pas, ce qui ne devrait pas trop arriver si vous suivez les recommandations de rester chez soi!
- Informez votre médecin et/ou votre pharmacien si vous prenez des médicaments. La consommation simultanée de médicaments et d'alcool peut être dangereuse pour votre santé.
- L'alcool déshydrate. Limitez votre consommation d'alcool et pensez à boire plus d'eau si vous en consommez.

Site pour évaluer sa consommation d'alcool : <https://www.safezone.ch/testez-vous.html>

Différentes aides en ligne: <https://www.addictions-et-vieillessement.ch/55plus/aide/aide-en-ligne.html>

Gestion des médicaments

Si vous consommez des médicaments de type somnifère ou tranquillisants, il est primordial de ne pas modifier la posologie sans avoir consulté votre médecin, même si vous avez de la peine à dormir ou êtes angoissé par la situation actuelle.

Gardez votre posologie habituelle et en cas de doute ou de souci de santé, appelez votre médecin. En cas de difficulté à dormir, demandez-lui ou à votre pharmacien des alternatives non-médicamenteuses.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un grand stock de vos médicaments habituels, les réserves ne sont pas nécessaires. Si vous avez besoin de vos médicaments, appelez votre pharmacien qui préparera votre commande. Certaines pharmacies livrent à domicile.

Jeux d'argent en ligne

Vous vous ennuyez à la maison et cherchez des activités distrayantes. On vous a parlé de jeux d'argent en ligne et vous vous êtes laissé tenter. Sachez que la pratique des jeux en ligne n'est pas sans danger pour votre santé, votre porte-monnaie et votre entourage.

Conseils pour limiter les risques en cas d'usage de jeux de hasard et d'argent :

- Fixez-vous des limites de temps et de budget. Si nécessaire, fermez vos comptes de jeux en ligne et bloquez-les durant cette période.
- Faites des pauses régulièrement et gardez d'autres occupations durant votre journée.
- Considérez le jeu uniquement comme un divertissement, donc acceptez de perdre et ne pas se laisser tenter de « se refaire ».
- En cas d'envie de jouer, trouvez des alternatives comme appeler un proche, faire de l'activité physique, lire le journal, etc.

PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS !
Les équipes de la Plateforme 60+



Ressources et numéros utiles

Hotline du canton durant le coronavirus	 058 433 0 144
Informations sur le coronavirus	Service de la santé publique, Office du médecin cantonal  www.vs.ch/sante
	Office fédéral de la santé publique (OFSP)  www.bag.admin.ch/bag/fr
Prestations à domicile	Contactez le CMS de la région ou sa commune. Beaucoup ont une hotline ou un service d'aide
Demande d'aide (courses ou autres)	Association Bénévoles Valais  027 324 95 37
	 www.benevoles-vs.ch
Soutien psychologique	Hotline cantonale  058 433 0 144
	Réseau Entraide Valais  www.revs.ch ou par mail coordination@revs.ch
	La Main tendue  143
	Campagne Santépsy.ch  www.santepsy.ch
Proches aidants	Ligne d'écoute de l'Association valaisanne des proches aidants  027 321 28 28 mardi 9h00-11h00, 14h00-16h00, 18h00-20h00
	 www.proches-aidants-valais.ch
Consommation d'alcool et dépendances	Centres d'aide et de prévention d'Addiction Valais  027 327 27 00
	 www.addiction-valais.ch
Problèmes de jeu	Permanence téléphonique gratuite et anonyme  0800 801 381 24h/24h
	 www.tujoues.ch
Violences domestiques	Réseau valaisan d'intervention contre les violences  027 607 31 00
	 www.violences-domestiques.ch
Urgences médicales	 144
Police en cas de danger	 117
Plateforme 60+	Pour d'autres recommandations et plus de détails
	 www.seniorsenforme.ch