



**N°10**

Supplément au Travailleur n°248  
août, septembre, octobre 2016



## ÉDITORIAL

### *Nous devons nous mobiliser encore et encore...*

Ca y est, la rentrée des congés, initiés il y a 80 ans par les luttes ouvrières de 1936, s'est effectuée dans un climat revendicatif : 15 septembre, 29 septembre pour nous autres retraités, et certainement d'autres journées d'action prévues d'ici la parution de cet article.

Car si le monde salarié s'est détaché pour quelques jours des problèmes professionnels et sociaux, notre gouvernement, lui, ne s'est pas reposé, hélas : loi « travail » passée en force, militants syndicaux traités comme des terroristes, cotisations salariales toujours plus fortes (sauf pour le patronat !), la promesse que nos pensions n'augmenteront pas (après le 0,1 % d'octobre dernier et après 3 ans de gel)...

La liste des atteintes à notre bien-être, à notre santé, à nos droits élémentaires (logement, transports, nourriture...) ne cesse de s'allonger, avec des reculs sociaux de plus en plus importants et criants d'injustice.

Allons-nous assister en simples spectateurs à cette dégringolade ? Nous devons nous mobiliser encore et encore, pour un niveau de pension nous permettant de vivre décemment, pour accéder aux loisirs et à la culture, pour bénéficier de services publics compétents, pour une Sécurité Sociale de qualité...

Faisons entendre notre voix par tous les moyens que nous avons, et ceux que nous imaginerons.

Ce sont toujours les idées d'égalité, de solidarité et de fraternité qui nous animent et doivent faire référence, en opposition farouche avec l'« argent roi » et les injustices qui l'accompagnent.

Souhaitons-nous de bonnes luttes, et, pour rester sur une note plus joyeuse, retrouvons-nous le 29 octobre à notre 2e fête des retraités !





# NUTRITION

## des personnes âgées

### 4 POINTS ESSENTIELS à surveiller :

- 1 : le poids,
- 2 : l'alimentation au quotidien,
- 3 : l'hydratation,
- 4 : le niveau d'activité.

#### 1 – LE POIDS

Avec l'âge, l'appétit diminue, mais les besoins énergétiques restent les mêmes. Une perte de poids chez une personne âgée, à court ou à plus long terme, est un signal d'alerte et nécessite une consultation médicale. Elle traduit une modification de son état de santé d'où l'importance d'un contrôle médical.

Une perte de poids involontaire sur un mois ou plus traduit un déséquilibre entre les apports (alimentation) et les dépenses d'énergie (fonctionnement du corps et activité physique). La personne mange moins qu'elle ne dépense : elle est à risque de dénutrition. La dénutrition va entraîner une perte musculaire, une fatigue et un risque de chute qui va retentir sur la mobilité générale et donc sur l'autonomie et la qualité de vie. A terme, l'organisme devient aussi plus vulnérable aux infections et peut subir des aggravations des maladies chroniques.

#### 2 – SURVEILLANCE DE L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

##### • Manque d'appétit ?

- Tenez compte au maximum de vos goûts.
- Adaptez les portions aux quantités qui vous semblent acceptables.
- Mangez plus souvent dans la journée.
- Pensez à enrichir votre alimentation avec du fromage, de la crème, de œufs...riches en protéines.
- Vérifier que cela n'est pas dû aux médicaments (en parler avec votre médecin).

##### • Perte de goût ?

- Soyez attentif à varier votre alimentation : lorsqu'elle est trop monotone, cela ne favorise pas l'appétit.
- Mastiquez suffisamment longtemps afin que les aliments expriment leur saveur.
- Relevez les plats grâce aux herbes, épices et condiments.

##### • Difficultés à manger ?

- Identifiez d'éventuels problèmes buccaux ou dentaires, parlez-en avec un dentiste.
- Repérez les difficultés à avaler (toux en mangeant) adaptez les consistances.

##### • Si cela ne suffit pas ?

En cas d'échec de l'enrichissement de l'alimentation, des compléments nutritionnels oraux peuvent être prescrits par le médecin pour pallier un apport alimentaire insuffisant. Ce sont des aliments spécifiques concentrés en énergie et ou en protéines. Ils complètent l'alimentation normale mais ne doivent pas la remplacer.





### 3 – SURVEILLANCE DE L'HYDRATATION

Avec l'âge, la sensation de soif diminue chez la personne âgée, entraînant un risque important de déshydratation qui peut avoir des conséquences graves. Il est important de boire régulièrement, tout au long de la journée, même si l'on ne ressent pas la sensation de soif.

Il est recommandé de boire entre 1 et 1,5 litre par jour : eau plate ou gazeuse, du robinet, jus de fruit, potages ou bouillons, lait, thé, café, tisanes. En cas de fièvre, de fortes chaleurs, ou pour les petits appétits, il est conseillé de boire davantage.

- **Signes de déshydratation :**

Bouche sèche, peau fripée, urines foncées, constipation, diarrhées ou vomissements, fatigue importante.

### 4 – MAINTIEN D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parallèlement à une bonne alimentation avec des apports suffisants en protéines, il est important de maintenir ou de favoriser une activité physique régulière pour prévenir la fonte musculaire des jambes notamment : marcher, jardiner, assurer certaines tâches ménagères... et plus si possible. Ceci permettra le maintien de la tonicité musculaire, participera à réduire le risque de chute et favorisera ainsi l'autonomie.

L'activité intellectuelle et sociale ne doit pas être négligée.

L'activité syndicale est fortement recommandée.





# FETE DES RETRAITES CGT! 2<sup>e</sup>!

## Samedi 29 octobre 2016

### Salle des fêtes de Bazet



### PROGRAMME

*Ouverture de la journée à 10 heures (entrée gratuite)*

10h30: les 80 ans du Front Populaire et des Congés Payés

*Animation de Jean-Luc AMBROSINI, de l'IDHS, et présentation de son livre.*

12h30: ouverture du bar.

13h00: kir de bienvenue, repas (entrée, axoa, fromage, dessert, vin, café).

*Prix : 15 € adultes, 10 € enfants de moins de 10 ans*

Animation musicale: Nicole et Jean Charles VASQUEZ

Différentes associations proches de nos idées sont invitées pour exposer leur activité: LSR, association « amiante », Mouvement de la Paix, Institut Départemental d'Histoire Sociale (IDHS), Indecosa. A noter la participation de Jacques BOYER, ami et directeur artistique de Jean FERRAT.

Venez nombreux passer une bonne journée de camaraderie et de fraternité!

Inscriptions: Règlement à l'inscription (bulletin ci-dessous) au plus tard:

**le lundi 24 octobre 2016**, auprès de votre syndicat ou par courrier:

USR CGT 65 - Bourse du Travail - Place des droits de l'homme - 65000 Tarbes

*Bulletin d'inscription à retourner au plus tard le 24 octobre 2016 avec votre règlement à* **USR CGT 65**

Bourse du Travail - Place des droits de l'homme  
65000 Tarbes

Nom : ..... Prénom : .....

Nombre de repas à 15 euros x ..... = ..... €

Nombre de repas à 10 euros x ..... = ..... €

Total : ..... €

**Règlement par chèque, ou éventuellement numéraire à un militant USR**

