

Viellir en bonne santé, c'est aussi possible en prison !

Aujourd'hui, nous vivons de plus en plus longtemps, mais restons-nous pour autant en bonne santé ? Cela dépend en grande partie de notre mode de vie. L'exercice physique et une alimentation saine sont particulièrement importants. Les personnes qui bougent régulièrement et mangent sainement se sentent mieux et se protègent contre des maladies telles que les problèmes cardiaques, le cancer, le diabète, la démence et les maladies psychiques.

Même s'il peut être difficile de mettre cela en pratique en prison, de petits pas sont possibles - et vous pouvez aider à sensiblement améliorer cette situation.

L'exercice physique est important!

Endurance : 150 minutes d'exercice léger (par exemple de la marche) ou 75 minutes d'exercice intense (par exemple du jogging) toutes les semaines.

Force : S'entraîner 2 fois par semaine, par exemple en faisant des squats ou avec des haltères.

Mobilité : Faire des exercices d'équilibre et de mobilité 3 fois par semaine, par exemple avec du yoga ou des étirements.

- ▶ Commencez lentement et augmentez progressivement le temps d'exercice, la fréquence et votre effort.
- ▶ Même si vous avez des problèmes de santé, restez aussi actif que possible. Chaque petit pas compte !

Une alimentation saine et variée

Hydratation : Buvez au moins 1,5 litre d'eau ou de thé non sucré tous les jours. Cela va aider votre corps à se sentir bien.

Nutriments : Mangez 5 fruits et légumes par jour pour faire le plein de vitamines, minéraux et de fibres essentiels pour votre santé.

Protéines : Mangez des aliments riches en protéines à tous les repas (par exemple des produits laitiers, des œufs, de la viande, du tofu...). Les protéines renforcent les muscles et le système immunitaire.

Pour toute question, merci de contacter :

Institut d'éthique biomédicale
Bernoullistrasse 28, 4056 Bâle



Ce dépliant a été développé en 2024 dans le cadre des projets de recherche sur le vieillissement en prison (« Agequake ») de l'Institut d'éthique biomédicale de l'Université de Bâle, avec un financement par le Fonds national suisse (subventions n° 135035, 166043 et 208326).



University
of Basel

Institute for
Biomedical Ethics

Viellir en bonne santé en prison? Challenge accepted!

Restez en
forme !



Viellir en bonne santé en prison – pas facile, mais important.

Restez en forme avec ces quelques conseils...

Exercice physique

Rester actif !



- Se brosser les dents en s'étirant une jambe.
- Faire 10 pompes avant d'aller manger.
- Faire des abdos sur le lit.
- Se lever et bouger toutes les 20 minutes.

On est ce qu'on mange

Manger sain !

- Préférer un fruit plutôt que du chocolat.
- Boire de l'eau pour se désaltérer.
- Prendre des carottes en entrée.
- Aller chercher du rab de légumes ?



Coucou !

Garder le contact



- Passer un coup de fil à un proche.
- Ou lui écrire une lettre cette fois-ci ?
- Faites le premier pas.

Un cerveau aussi au top !



Un esprit sain...

- Finir tout le Sudoku.
- Faire des mots croisés (ou au moins commencer une grille).
- Lire un livre.

Du nouveau de temps en temps

Continuer à apprendre !

- Essayer quelque chose de nouveau (et s'y tenir).
- Pourquoi pas les échecs? Le poirier ? La guitare ?
- Ou alors dessiner et faire des origamis ?
- Jouer au bridge, au Uno, au ping-pong ?



Prendre soin de soi !

Personne n'est parfait

- C'est bien d'avoir de l'aide parfois.
- Parlez un peu de vous.
- Faites un sourire devant le miroir.
- Ou bien riez avec les autres.
- Restez indulgent envers vous-même.

