

LE P'TIT JOURNAL EN COULEURS

Personnes âgées :

Le corps qui change



Journal semestriel de la Maison Médicale Couleurs Santé
N°20 - Décembre 2021

SOMMAIRE

<u>Edito</u>	Page 3
<u>Notre dossier : « Personnes âgées, le corps qui change »</u>	Page 4
Evolution des pratiques sexuelles des personnes âgées	Page 4
Rapport au corps et intimité : l'intimité dans les soins	Page 6
La ménopause: ses signes physiques et psychologiques.....	Page 9
Prévention : un périnée pérenne	Page 12
Les boomers peuvent aussi matcher	Page 14
« Amour et Caresses »	Page 16
3 films en 3 mots.....	Page 17
Santé sexuelle : Excursion en milieu douillet	Page 18
Vie sexuelle en maison de repos : la chambre d'intimité.....	Page 19
<u>Jeux</u>	Page 20
<u>Les activités de la Maison médicale</u>	Page 21
<u>Les news de l'équipe</u>	Page 23

Y-a-t-il un érotisme possible quand on arrive à la vieillesse ?

« Je trouve que plus jeunes, ce que l'on recherche c'est la fusion des corps, puis à nos âges, c'est la communion des âmes »

« Je ne suis plus à l'âge des jeux de puissance. Ce qui, je pense, ne nous empêche pas d'avoir de beaux jeux de passe et de marquer des buts »

« Pour une fois qu'on peut ne pas aller trop vite »

« Si on acceptait l'idée que ce n'est plus pareil... »

« S'il y a une chose qui ne vieillit pas, c'est le charme »

« Un des plus beaux dons qu'on peut faire, c'est dire : J'aime encore ton corps même s'il est vieux »

« L'amour n'est plus le monopole de la jeunesse à condition d'apprivoiser et d'accepter les émulsions de son corps et de celui de sa partenaire »

« Pourquoi le rapport sexuel devient-il honteux en vieillissant alors qu'il est considéré comme normal plus jeune ? »

D'autres témoignages... encore et encore. La question de la sexualité des personnes âgées est cependant toujours un tabou parce que c'est perturbant d'en parler. Pour les « jeunes », cela met à distance ce qu'on sera dans quelques années...

Il n'y a toutefois pas d'âge de fin, pas de limites. Faire l'amour peut ralentir le processus de vieillissement, au niveau cardiovasculaire, au niveau psychologique... Il n'y a plus de notion de performance. Elle sera remplacée par de la tendresse, des caresses, du toucher...

L'amour rend jeune, n'a pas d'âge. Il n'est jamais trop tard pour une passion amoureuse...

Ce petit journal sera, je l'espère, une ouverture pour que vous puissiez oser en parler...



Personnes âgées : le corps qui change

Evolution des pratiques sexuelles des personnes âgées

«Si quelqu'un doit s'asseoir sur le visage de Ryan Gosling, ce sera moi!»

Cette phrase prononcée dans une série Netflix par Jane Fonda, 81 ans, débute un article de Madame Figaro intitulé «Sexualité après 60 ans, la fin du tabou le début du plaisir ».

La presse, la littérature, le cinéma et la recherche scientifique témoignent d'une nette évolution des pratiques sexuelles des personnes âgées .

D'abord, les générations ayant mené ou bénéficié de la révolution sexuelle débutée dans les années 1950 sont arrivées à maturité, révolution dont l'idée fondamentale est la distinction entre sexualité et procréation: le rapport sexuel peut être envisagé pour le plaisir, la tendresse, l'amour. On dispose de quelques chiffres qui confirment cette évolution: en 1970 seulement la moitié des femmes de plus de 50 ans avait une activité sexuelle contre plus de 90% aujourd'hui. Les choses continuent à évoluer et on évalue qu'aujourd'hui le nombre de rapports sexuels rapportés par les seniors interrogés varient entre 5,3 et 7,3 par mois. En termes de pratiques, si la vieillesse n'est pas forcément le moment où l'on innove, on bénéficie des expériences passées, et les générations actuelles ont un répertoire plus large que leurs aînés. Ainsi dans les années 70 une moitié seulement des personnes de plus de 50 ans avait expérimenté la sexualité orale, pratique largement répandue voire généralisée aujourd'hui. Les rapports sans pénétration sont également plus fréquents qu'à l'époque.

Cependant les changements observés dans les mœurs sexuelles ne sont pas simplement la conséquence du vieillissement des soixante-huitards. Les conditions d'une autonomie plus grande des âges avancés ont peu à peu été réunies : allongement de l'espérance de vie en bonne santé, évolution de la médecine, amélioration du statut social et matériel, accroissement de l'autonomie des femmes, possibilité de profiter de loisirs et d'une sociabilité autonome en dehors de sa famille,...

Finalement l'invention et la valorisation sociale d'un âge de vieillesse active et autonome, le « troisième » âge semble entrer en résonance avec cette nouvelle « révolution sexuelle ».

Le maintien d'une activité sexuelle est certainement quelque chose de positif pour la santé physique et mentale mais nuance: l'épanouissement du « troisième âge » et de sa sexualité s'accompagne d'une forme d'injonction à rester beau, jeune, riche, performant, à continuer à consommer et pouvoir s'identifier aux modèles de vieillesse « réussie » diffusés par les médias. Les seniors « devraient » bien vieillir sexuellement, prendre soin d'eux dans cet objectif, et cette injonction peut être source de malaise ou de souffrance. Elle rentre en outre en contradiction avec certains effets physiologiques et psychologiques du vieillissement, par exemple les troubles érectiles, ou encore l'assèchement des muqueuses liés aux changements hormonaux accompagnant le vieillissement.

Par ailleurs, en dépit d'une certaine amélioration de la condition des femmes, il existe des inégalités de genre face au vieillissement en matière de sexualité qui ne s'expliquent pas par les différences physiologiques existantes. 38,5% des hommes sont « actifs » entre 75 et 85 ans contre 16,7% des femmes. Entre 60 et 69 ans, 37% des femmes n'ont pas de partenaire contre seulement 16% des hommes. Le seuil à partir duquel on est considéré comme commençant à être trop vieux, en dehors du « marché des rencontres », est différent chez les hommes et les femmes et rester sur ce « marché » est une préoccupation majeure pour les femmes qui ne sont plus en couple. Ce déséquilibre s'explique en partie par la tendance des hommes à rechercher des femmes plus jeunes, ce qui accélère la mise à la retraite sexuelle des femmes.

Finalement, la sexualité des personnes âgées évolue quantitativement et qualitativement avec un impact positif sur la qualité de vie et les perspectives pour les personnes âgées à venir sont plutôt réjouissantes. Il faut cependant rester vigilant et continuer à avancer en terme d'égalité des genres, maintenir les conditions d'une sexualité épanouie en ayant conscience de nos cadres normatifs afin de pouvoir s'en distancier et rester à l'écoute de ses besoins et envies.

Rapport au corps et intimité : l'intimité dans les soins

Margaux et Gabriel, nouveaux infirmiers à la maison médicale, nous partagent leur ressenti sur l'intimité dans les soins.

Ils en ont également parlé avec deux patients.



Margaux : En tant qu'infirmiers en maison médicale, nous sommes amenés à réaliser principalement des soins au domicile

des patients. Parmi les soins dispensés, nous effectuons quotidiennement des soins intimes (la toilette par exemple) auprès de personnes dont l'état de santé le nécessite. Lors de mes premiers pas à Couleurs Santé, j'ai été amenée à aider plusieurs patients pour leurs soins d'hygiène à domicile. Je me suis ainsi questionnée sur la manière la plus adéquate d'entrer dans le soin tout en respectant l'intimité de ces personnes que je rencontrais pour la première fois. Chaque personne a son propre rapport à l'intimité corporelle et vit le soin différemment. En effet, certaines personnes peuvent se montrer très à l'aise dès le départ, ce qui peut aussi être déstabilisant pour le soignant. D'autres, non. Et il est nécessaire d'établir préalablement les balises pour assurer le bon déroulement du soin.

Les représentations du soignant peuvent également influencer la manière dont le soin est dispensé. Au final, au-delà des compétences techniques et professionnelles, il me semble essentiel de faire preuve de qualités humaines et relationnelles lors des soins.

Gabriel : L'intimité peut se décliner sous plusieurs formes : on parle d'intimité corporelle évidemment mais l'intimité des lieux, pour nous, infirmiers à domicile, est tout aussi



importante. L'intimité psychologique est aussi particulière, c'est pourquoi il est important, lorsque qu'on soigne, de prendre en compte toutes les dimensions de l'intimité afin d'être le plus respectueux possible.

Les personnes âgées sont souvent les personnes les plus dépendantes et pour un laps de temps important. C'est pourquoi nous nous retrouvons souvent en compagnie de personnes pour qui l'intimité corporelle est presque oubliée.

Il est de notre responsabilité en tant que soignant de parfois rétablir l'intimité du corps. Il faut affirmer le droit des personnes (âgées) à être respectées dans leur intimité.

La question du genre dans le soin est intimement liée au contexte historique. Auparavant, les soignantes n'étaient que des femmes et cette idée reste dans l'esprit de beaucoup de personnes.

Nous avons interrogé deux patient.e.s de la maison médicale qui reçoivent régulièrement des soins intimes à domicile. Nous leur avons posé quelques questions au sujet de l'intimité. Nous les remercions de leurs réponses.

Le PJ : Que représente pour vous l'intimité corporelle ?

Mde K : L'intimité corporelle était un sujet assez tabou à l'époque, on ne faisait pas la différence entre sexualité et intimité par exemple. Ce n'est que lors du mariage que l'on comprenait et distinguait ces deux notions. Quand j'étais jeune et jolie, j'avais une certaine pudeur vis-à-vis des autres. Cela a beaucoup moins d'importance pour moi maintenant, cette notion d'intimité a disparu avec le temps

Le PJ : Comment vivez-vous l'intimité corporelle lors des soins d'hygiène ?

Mde K : Assez bien, je n'y pense plus. Je suis devenue une vieille femme blasée par rapport à cela.

Les soins se modernisent et (heureusement) beaucoup de femmes deviennent médecins et plus d'hommes sont infirmiers. Le fait d'être soigné par une personne de sexe différent ne pose pas plus de difficultés qu'auparavant, il faut seulement établir la limite de chacun et la respecter au plus possible, ainsi qu'obtenir le consentement.

Lors des soins, j'ai affaire à des professionnels dont c'est le métier et je me sens à mon aise. Si c'était ma famille qui devait s'occuper de moi, mon rapport à l'intimité serait très différent. Cela serait beaucoup plus compliqué avec mes fils par exemple (rires).

Mr L : Vous me lavez et vous faites ma toilette intime, mais ça me dérange pas du tout car je suis très content de recevoir quelqu'un qui puisse me soigner. Le soin est plus important que l'intimité.

Le PJ : Si l'intimité n'est pas respectée, comment réagissez-vous ?

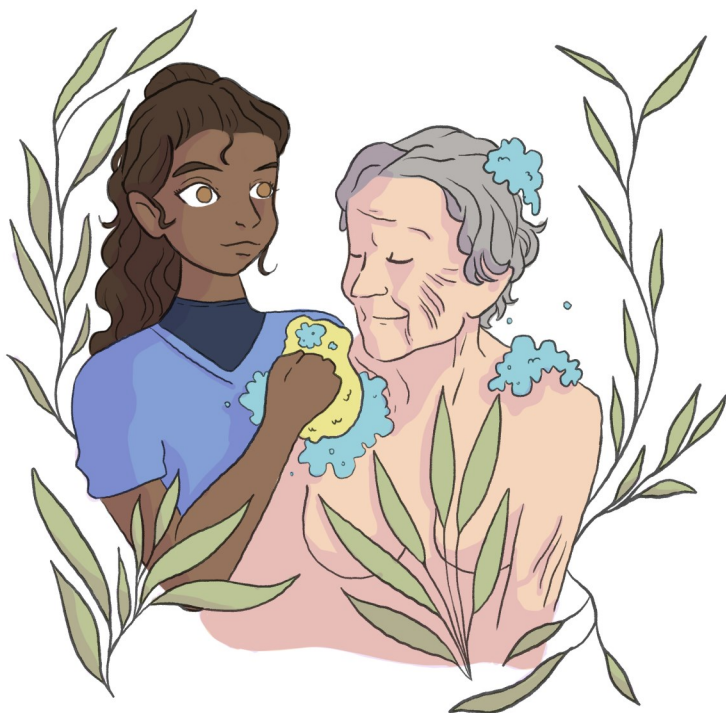
Mde K : Je ferme ma gueule (rires). Cela ne m'est heureusement jamais arrivé.

Mr L : Sur le moment même, je ne sais pas comment je réagirais. Mais j'irai sûrement me plaindre au responsable de la personne.

PJ : Qu'est-ce qui est nécessaire selon vous pour garantir l'intimité lors des soins ?

Mde K : Quand on est dans le besoin, on n'a plus d'exigence. Toutefois, si cela est possible, je préfère que cela soit une femme qui s'occupe de mes soins intimes.

Mr L : Il faut d'abord en parler avec moi. Et puis je verrai selon la situation et je vous dirai si vous pouvez ou pas faire ce que vous devez faire. Mais je suis pas difficile, moi, si vous me soignez bien, je ne dirai rien.



Comment respecter et préserver l'intimité des PA lors des soins ?

Bien qu'il n'existe pas de recette magique pour qu'une personne ressente immanquablement son intimité respectée lors de ses soins, nous avons tenté de ressortir un maximum de pistes des témoignages et de nos vécus en tant que professionnel. En voici quelques-unes :

- * *Fermer la porte lors des soins ;*
- * *S'assurer du consentement de la personne pour le soin ;*
- * *Regard, gestes, paroles bienveillant.e.s ;*
- * *Proposer à la personne de lui laisser de l'intimité pour certains actes (ex : aller aux toilettes) ;*
- * *Proposer à la personne d'effectuer certains de ses soins elle-même (ex : toilette intime) ;*
- * *Veiller à un aménagement adéquat de l'environnement pour la réalisation du soin ;*
- * *Sortir de la routine et continuellement questionner ses pratiques ;*
- * *Être conscient de ses propres représentations et de l'influence que cela peut avoir sur le soin.*

Margaux Cerfontaine et Gabriel Dernier

La ménopause : ses signes physiques et psychologiques

En faisant des recherches sur l'impact psychologique de la ménopause sur les femmes, je ne pensais pas m'aventurer dans un sujet traité de façon si négative et parfois effrayante.

Pourtant, au vu de la liste interminable des symptômes associés à la préménopause et à la ménopause, qu'ils soient physiques ou psychologiques, il semble difficile d'entamer cette période avec envie et sérénité. Il est vrai que la très grande majorité des femmes vont rencontrer des désagréments causés par leur ménopause. Parmi ceux qui pourraient le plus impacter le bien-être psychologique, on peut nommer l'irritabilité, les bouffées de chaleurs, les variations de libido et le brouillard mental*.

J'ai vite ressenti le besoin de me décaler de cette vision pathologisante de la ménopause qu'on considère presque comme une maladie, alors que c'est une étape traversée par toutes les femmes et qu'actuellement 40% des femmes sont concernées.

La ménopause est encore un sujet tabou dans notre société car elle est associée au vieillissement qui n'est pas valorisé, particulièrement chez les femmes. Les représentations de la société évoluent mais on a longtemps associé la ménopause au déclin de la féminité, du désir et de la séduction. Du coup, celles qui traversent cette période peuvent faire preuve de pudeur, voire de gêne et préférer ne pas aborder la question avec leurs proches. Pourtant, en discuter et échanger pourrait permettre d'être mieux préparée et de vivre cette période de transition en se sentant plus soutenue. Actuellement la parole se libère peu à peu. Des femmes essaient de briser le silence en discutant avec leurs proches, leurs enfants ou dans des groupes d'entraide. Ce mouvement encore timide pourrait mettre un bon coup de pied dans des représentations d'un autre temps et permettre aux femmes de se réapproprier cette période de leur vie sans que la société leur renvoie une image déformée d'elle-même.

Une crise, oui et alors ?

On assimile souvent la ménopause à une période de crise et c'est peut-être une chance. Effectivement, le mot crise peut faire peur mais c'est aussi une occasion de créer du neuf. La crise c'est un équilibre bouleversé qui entraîne un sentiment de perte de contrôle. On traverse plusieurs crises dans la vie et c'est souvent moins négatif qu'on se l'imagine. Le départ du foyer familial, l'arrivée des enfants, la fameuse crise d'adolescence sont des moments de crise qu'on traverse et qui nécessitent beaucoup de réaménagements. L'arrivée de la ménopause est pour beaucoup de femmes l'occasion de faire le point, de questionner son mode de vie, ses représentations/croyances et de choisir de faire différemment.

Beaucoup de femmes témoignent d'un sentiment de liberté à cette période de leur vie. Elles se sentent libérées des injonctions de la société ou de pressions qu'elles pouvaient se mettre sur les épaules. Elles sont plus attentives à leurs besoins et leurs envies.

Certaines sortent de leur foyer pour réinvestir plus intensément les sphères professionnelles ou sociales. D'autres se permettent de prendre plus de temps pour elles et de découvrir de nouvelles activités.

Les orques et le sens qu'on donne

Nous sommes une des seules espèces à vivre la ménopause. Avec nous, certains cétacés et particulièrement les orques. La sélection naturelle aurait retenu la ménopause car elle aurait plusieurs fonctions bénéfiques pour la survie du groupe. Premièrement, l'orque, en n'enfantant plus à partir d'un certain âge, permettrait aux générations suivantes de procréer et d'avoir les ressources énergétiques nécessaires pour permettre aux petits de grandir. Deuxièmement, le fait de ne plus être autant prises par leur fonction maternelle permet aux orques de prendre une autre place au sein du clan. Ainsi, elles deviennent cheffes en menant leurs clans sur de bons terrains de chasses et en leur apprenant les techniques pour chasser.

L'hypothèse chez nous aussi serait que la ménopause n'est pas seulement un décalage malheureux entre l'arrêt de la fonction ovarienne et l'espérance de vie mais un élément retenu par la sélection naturelle pour le bien de la communauté. Ce serait un temps où la femme pourrait transmettre son savoir, son expérience à sa descendance ou à l'extérieur de son foyer.

Ce que je voudrais amener ici est l'importance du sens que l'on donne aux choses. Si on envisage la ménopause comme une perte, sans autres perspectives, cela risque d'être compliqué de passer le cap sans en souffrir. Par contre, si on peut le penser comme un **tremplin vers un autre chapitre de la vie, avec ses avantages et ses 1001 possibilités**, c'est déjà plus prometteur. Pas que chaque femme doive se sentir soudain investie d'une mission d'aller repérer les meilleurs spots de pêche du coin, mais de percevoir la ménopause aussi comme une opportunité.



J'ai envie de conclure avec une expression chinoise qui qualifie la ménopause de "**deuxième printemps**". Ce qui laisse entendre que du temps est passé mais que de très belles choses sont encore à venir.

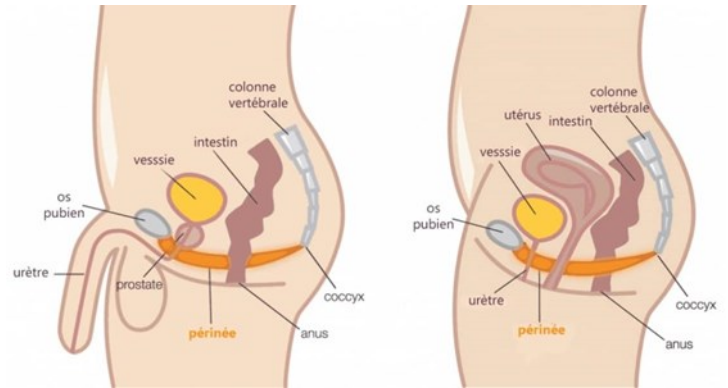
Quelques références et pistes pour aller plus loin

- **Ménopausées**, documentaire de Joëlle Oosterlinck
- **Quoi de meuf?** La ménopause, podcast
- **Ménopause pour tout le monde**, LSD série documentaire de quatre épisodes sur France Culture
- **Aurore**, film

Aurélie VandenBroeke, psychologue

Un périnée pérenne

Le périnée regroupe les muscles, les tissus et les ligaments situés du pubis au coccyx, formant ainsi un hamac qui soutient la vessie, l'utérus et le rectum.



Si vous avez déjà entendu parler du périnée, c'est probablement par les problèmes qu'il peut causer en cas de faiblesse.

En effet, les femmes comme les hommes se rendent compte de son existence seulement une fois que les soucis débarquent.

Mais quelles sont les conséquences d'un périnée affaibli ?

Chez l'homme, le relâchement du périnée entraîne **l'incontinence urinaire, l'incontinence fécale, des troubles de l'érection, des douleurs périnéales, péniennes ou testiculaires.**

Chez les femmes, un plancher pelvien affaibli peut entraîner **l'incontinence, les fuites urinaires, les douleurs pelviennes, la perte de sensations lors des rapports sexuels et le risque de descente d'organes (prolapsus).**

Ces désagréments impactent la qualité de vie de ceux qui en souffrent. On estime que **25 % de la population est touchée par les troubles d'incontinence**, souffrant ainsi du tabou et du repli social liés à cette problématique.

Comme le dit l'adage : « Mieux vaut prévenir que guérir ». C'est pourquoi, quel que soit votre âge, votre sexe ou la couleur de vos chaussettes, je vous encourage à tester cet exercice de base du périnée chez vous ou dans la file du supermarché :

LA CHAISE



- 1 ASSEYEZ-VOUS, LE DOS DROIT, SUR UNE CHAISE.
- 2 CONTRACTEZ LE PÉRINÉE ANTÉRIEUR, COMME SI VOUS VOULIEZ RETENIR UNE ENVIE D'URINER PENDANT 5 SECONDES, PUIS RELÂCHEZ 10 SECONDES. **RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.**
- 3 CONTRACTEZ LES MUSCLES DU PÉRINÉE POSTÉRIEUR COMME SI VOUS SOUHAITIEZ RETENIR UN GAZ PENDANT 5 SECONDES, PUIS RELÂCHEZ PENDANT 10 SECONDES. **RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.**



POUR ALLER PLUS LOIN :
L'EXERCICE SERA PLUS EFFICACE SI VOUS RAJOUTEZ LA RESPIRATION : FAÏTES LES MOUVEMENTS TOUT EN EXPIRANT ET EN ÉTIRANT BIEN LE DOS.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste ou à faire appel à l'équipe de kinés de la maison médicale !

Les kinés de la maison médicale

Les Boomers peuvent aussi matcher

La vie affective, sentimentale et sexuelle des seniors est encore trop souvent considérée comme un sujet tabou.

Brisons les tabous !

Quelque soit son âge ou sa situation familiale, nous sommes toujours en quête d'amour, quelle que soit sa forme.

Le quotidien des seniors peut être très isolant : on ne travaille plus, on a (peut-être) moins d'activités extérieures et il devient difficile de rencontrer de nouvelles personnes.

Si les jeunes utilisent les applications et sites de rencontres, pourquoi nos aînés ne pourraient-ils pas faire de même ?

Les nombreux concepteurs d'applications vous le diront : **stop à l'âgisme**. Pour eux, cette tranche de la population constitue une aubaine. En effet, la population étant vieillissante, les acteurs veulent capter cette nouvelle cible à fort pouvoir d'achat... et de plus en plus célibataire.

Aujourd'hui vous trouverez donc toutes sortes d'applications et de sites de rencontres avec des modalités différentes – peut-être l'un.e d'entre elle.eux vous conviendra ?



Tinder est une application très facile où il vous suffira de spécifier la tranche d'âge de personnes que vous recherchez. Après, il vous incombera de trouver vous-mêmes la.les personne.s qui vous plaise.nt.

Il existe également une application spécifique au 50+ qui s'appelle **Lumen**.

Si vous n'êtes pas familiers avec l'utilisation des applications, il existe des sites de rencontre également spécifiques aux 50+. Ces derniers vous demanderont de remplir un questionnaire au préalable, ce qui permettra à l'algorithme de trouver pour vous les personnes qu'il aura jugées compatibles avec votre profil. Ex : « Disons Demain », « Meetic », « Nos Belles Années ».

Ce moyen de rencontre n'a pas toujours bonne réputation de part son aspect de marchandisation des relations mais je vous défie de vous faire votre propre opinion en l'essayant par vous-même. Vous serez peut-être agréablement surpris comme M, 65 ans, divorcée depuis 10 ans : *« Depuis plusieurs années, je suis bien entourée par ma famille, mes ami.e.s et mes enfants. Mais le confinement, ça m'a secouée. Je me suis vraiment retrouvée seule. J'ai éprouvé l'envie d'avoir quelqu'un. Je me suis alors inscrite sur Tinder. Pourtant, j'avais un a priori négatif. J'assimilais ça à du shopping. Je pensais aussi que Tinder c'était pour les jeunes. Mais, en fait, tu peux choisir ta tranche d'âge. J'ai pris comme fourchette 55-70. Tinder c'est plus facile qu'un site de rencontres. Ça fait un mois que je suis inscrite et à ma grande surprise, j'ai eu beaucoup de matchs. Ça fait du bien au moral (...). Cela te donne l'impression que tu peux encore rencontrer quelqu'un. Que tu peux encore plaire. (...) Je préfère proposer rapidement des rencontres, je n'aime pas trop trainer sur le virtuel : tu risques de t'emballer et donc de tomber de haut. * »*

Anaïs Louvet, kiné

* : Dr Amour, 2020. « Matchez-moi, Dr Amour ». Amour et Sagesse, n°5, p.9

“Amour et Caresses”

Cécile, notre kiné, nous fait découvrir « Amour et Sagesse », un magazine qui « explore les joies et les promesses du grand âge »

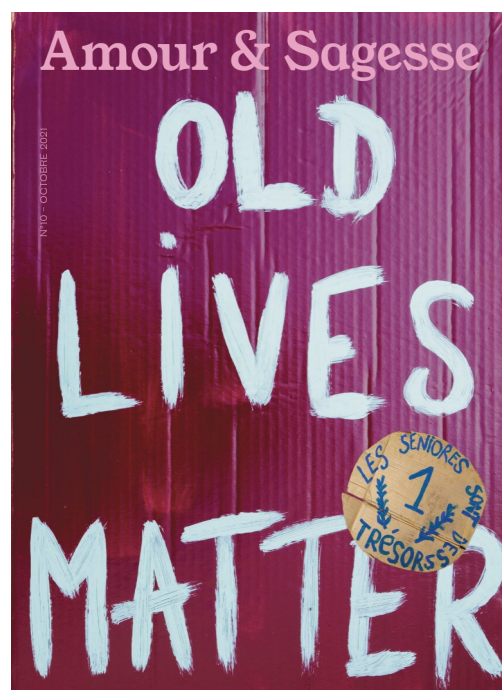
« Amour et Caresses », c’est le titre d’un numéro exclusif d’“Amour et Sagesse”, un magazine qui explore les joies et les promesses du grand âge. J’ai découvert ce magazine par hasard et j’ai tout de suite été transportée et touchée par certains récits de vie. J’ai été impressionnée par le nombre de ressources et de renseignements qui pourraient aider certains de mes patients, au quotidien. Le projet a été lancé par l’asbl forestoise “à travers les arts”, une **association dédiée au bien-être, à l’épanouissement et au maintien à domicile des aîné.e.s bruxellois.e.s.**

Dans ce numéro un peu spécial consacré au sexe sans tabou ni préjugés (mars 2021), retrouvez le portrait d’aîné.e.s audacieux.se.s, vous chuchotant à l’oreille leurs révélations intimes mais aussi des reportages, des petites annonces, des poèmes, de l’humour soit tous les ingrédients pour pimenter votre fin d’année. Alors moi, je dis, très bonne idée ce magazine !

Les autres numéros sont plus variés dans les thèmes abordés, mais vous retrouverez quasi à chaque fois la rubrique “Les feux de l’amour” traitant d’amour, de sexe et de tendresse.

Comment se le procurer ?

Ce magazine est disponible gratuitement sur le site <https://amouretsagesse.be/> et si vous voulez recevoir une jolie version papier directement dans votre boîte aux lettres (et soutenir le projet), vous avez aussi la possibilité de vous abonner à prix libre (et ça c’est merveilleux) ! Il vous suffit de faire un virement sur le compte bancaire BE36 0688 8897 1681 et d’indiquer votre nom et votre adresse physique dans la communication.



Cécile Pacalet, kiné

3 films en 3 mots

**Cécile a sélectionné pour nous quelques films en lien
avec notre thématique**

En voilà ses commentaires...

Amour, Michael Haneke - intransigent, bienveillant, inoubliable

Professeurs de musique à la retraite, Georges et Anne ont passé leur vie dévoués à leurs carrières et à l'un et l'autre. Leur couple fait face à de grandes difficultés quand Anne fait un AVC, l'invalidant. Malgré le grand âge de Georges, il met ses maux de côté pour s'occuper de sa femme.

Septième Ciel, Andreas Dresen - délicat, fort, pudique

Dans la banlieue de Berlin, Inge, la soixantaine, arrondit ses fins de mois avec quelques travaux de couture. Un jour, elle fait la connaissance de Karl, un client de seize ans son aîné. Immédiatement, Inge se sent attirée physiquement par cet homme et retrouve les sensations de sa jeunesse.

45 years, Andrew Haigh - force, subtilité, retenue

Il ne reste qu'une semaine avant le 45e anniversaire de mariage de Kate Mercer et les préparatifs vont bon train. Mais une lettre arrive pour son mari. Le corps de son premier amour a été découvert, congelé et conservé dans un glacier des Alpes suisses.

Cécile Pacalet, kiné

Santé sexuelle : Excursion en milieu douillet

Je suis passée au **love shop *Eva Luna***, au numéro 7 rue du Bailli, à Ixelles. La vitrine surplombe un peu la rue, rien de vulgaire ou tape à l'œil à première vue. Une fois à l'intérieur j'ai découvert un endroit chaleureux, intime et ludique où l'on propose une sélection de jouets érotiques mais aussi d'autres produits comme de la lingerie, des cosmétiques (lubrifiants, huiles de massages, stimulants...). Tous sont liés au bien-être, à l'amour, à la sensualité, à la sexualité, au jeu, au plaisir, à la **santé sexuelle**.

Les membres qui composent l'équipe sont tous.les des professionnel.les dans les domaines de la sexologie/psychologie et seront là pour répondre à vos questions, vous conseiller, parler de sexualité sans tabou ni performance. N'hésitez pas à y faire un tour et titiller votre curiosité...

Le saviez-vous ?

* Il existe des hydratants vaginaux à mettre en entretien, un peu comme une crème de jour. Ils préviennent des problèmes de sécheresse pouvant survenir avec l'âge. Ce sont des probiotiques qui permettent d'entretenir la flore.

* Avant d'être un sextoy, les boules de Geisha servent essentiellement à rééduquer le périnée. Attention cependant, elles ne sont pas recommandées si vous avez moins de 40 ans ou si vous n'avez jamais accouché : vous n'en avez probablement pas besoin et elles risqueraient de créer l'effet inverse.

* Retrouvez des exercices de rééducation du périnée réalisables sans le moindre matériel, dans l'article écrit par nos deux kinés Anaïs et Méri en pages 12 et 13.

Une autre love shop à découvrir absolument : Lady Paname, rue des Grandes Carmes, 5, à Bruxelles.

Cécile Pacalet, kiné

Il est parfois difficile de pouvoir vivre une vie sexuelle, relationnelle et affective épanouissante quand on arrive en maison de repos. On est souvent dérangé : le personnel rentre dans la chambre sans frapper, on partage parfois la chambre avec un autre résident, les lits ne sont pas adaptés pour s'y sentir en sécurité à deux... Il est donc parfois compliqué de s'y retrouver alors que **l'amour n'a pas d'âge !**

Déménager dans une maison de repos ne doit pas signifier mettre fin à sa sexualité, à la tendresse et à certaines joies. D'autant plus que la sexualité, tout comme la nutrition, le repos, la détente,... fait partie de la vie et participe à votre santé. D'ailleurs la santé sexuelle est un droit fondamental selon l'Organisation mondiale de la santé.

Sachant cela, saviez-vous que plusieurs choses existent ? Par exemple, certains homes ont des heures où, avec un accord au préalable avec le résident, on ne rentre pas dans les chambres et où il y a une pancarte sur la porte « ne pas déranger » ? Certains homes proposent même « **la chambre d'intimité** » ou « la chambre rose ». C'est une solution novatrice conçue pour répondre aux attentes des résidents souhaitant avoir une activité sexuelle. Ces pièces, qui ne sont pas encore généralisées, accueillent des couples désireux de s'offrir une parenthèse tendre, dans un lieu prévu à cet effet et adapté à leur âge.

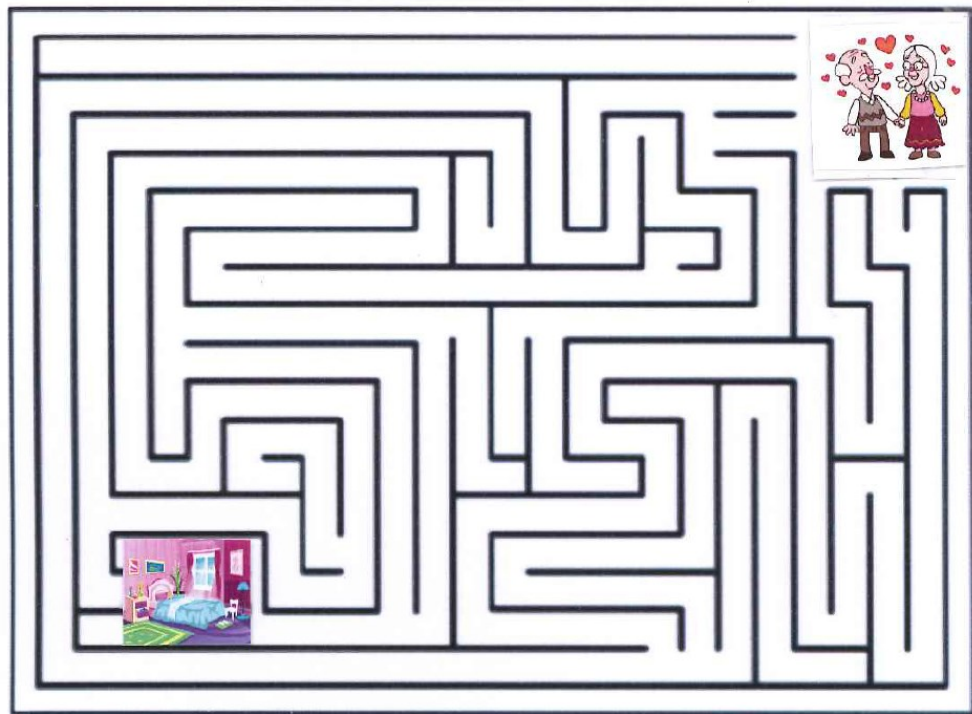
Des choses existent et doivent encore pouvoir évoluer.

Osez en parler autour de vous, votre sexualité est un droit et cela fait partie de votre santé 😊

Docteur Alexia Orban

JEUX !

TROUVEZ LA CHAMBRE ROSE



TROUVEZ LES 6 MOTS QUI APPARAISSENT DANS NOTRE PETIT JOURNAL

Y E Y F W E S U A P O N E M F R N F D N
 Z Y G Ç T R J Ç K B V B H N T U T E H U
 P S Q O Z V O Z I P U I Q T E O X S B H
 J M L K Ç D L A Ç D N Ç W A Z M F M S A
 X H E L Ç J Q O F Q V T S S U A W M A V
 M K I C I M O Q Ç V J Q S J H U E A Y F
 C F V P B J Q B X C C M P R Y N N U A N
 C I Y R S N V I Ç W G Ç G E Ç N K C V O
 Y Y R A H T W L I S W O Y L R Z M E I O
 I G N V T D I N U I Ç T Y H D I Ç I K A
 Z T P P E T T C Z L C F Z Ç O M N Ç O M
 E F V I Q I R K F D Q I V F E X Q E B T
 Z X G C M Q N B Q P W O H B W R U Y E W
 Y G C I C V F L K E H K S U F V T B K T
 C H T O V E G G T I M T Ç F R L I B P G
 A E R F J S E R T N O C N E R U O I Y O
 O P H T N Q C Ç K J A U H C O D A W L Ç
 S F J J V D W W F I M D U A X W A K N S
 T M B U Y H V V D G D X G A U Y D P Q Q
 Ç Z B N Y M P C A R E S S E S N K X S G

AMOUR
 CARESSES
 CORPS
 INTIMITE
 MENOPAUSE
 PERINEE
 RENCONTRES
 SANTE

Nos activités

On se réjouit de vous y retrouver !



Nous maintenons notre **activité marche**.

Pour être ensemble, dehors, bouger,
prendre l'air.

Tous les jeudis.

Même pendant les congés scolaires

RDV à 10h à la Maison médicale

C'est mieux si on s'inscrit....

Le **groupe citoyen**, composé de
travailleurs et d'usagers se réunit
tous les 2 mois.

Plus d'infos :

julie.robinson@couleurs-sante.be



CAFE AU FEMININ

2 MARDIS PAR MOIS
A LA MAISON MÉDICALE
DE 10H À 11H30

UN LIEU DE
RENCONTRE POUR
LES FEMMES
POUR ÉCHANGER,
PAPOTER
TRANQUILLEMENT
DE TOUT.
UN ENDROIT POUR
PRENDRE DU TEMPS
POUR SOI ET
RESPIRER.

INSCRIPTION SOUHAITÉE
OUVERT À TOUTES





Les mardis 11 et 25 janvier,
8 et 22 février,
8 et 22 mars,
12 et 26 avril,
A 10h à la maison médicale

Tous les jeudis soirs à la maison
médicale
Avec le soutien de
Béatrice Dispaux



BESOIN DE VOUS
RESSOURCER ?

Infos & inscription à l'accueil

MÉDITER
POUR UN MIEUX-ÊTRE

Séances de Méditation en pleine conscience

Tous les jeudis de **18h à 19h**
A la Maison Médicale
A partir du **18 novembre**

5€

LES NEWS DE L'EQUIPE

Le **Docteur Charles** revient de son congé de maternité en janvier.

Et nous avons le plaisir de continuer notre collaboration avec le docteur **Nicolas Scheffer**, qui rejoint donc l'équipe !

Bienvenue !!

Notre chère infirmière **Sandrine Butaye** quitte la maison médicale pour un autre projet fin décembre. Elle va nous manquer ! Mais nous nous réjouissons pour elle.

L'équipe infirmière est donc toute neuve. Bienvenue à **Gabriel Dernier** et **Margaux Cerfontaine** qui nous ont rejoint ces dernières semaines et avec qui nous sommes ravis de travailler !

Merci à Miou Léonard pour les illustrations
du Petit Journal

Instagram : @miou.tattoo

<https://www.instagram.com/miou.tattoo/>



Toute l'équipe de Couleurs Santé vous
souhaite une très **bonne année 2022**
On vous envoie nos meilleurs vœux !!

