

« Les 5 sens en éveil », gardez l'équilibre !

Nos cinq sens sont les organes de la perception de nous même, de notre environnement. Ils nous permettent d'établir des relations avec les autres, de communiquer, de ressentir des émotions, de nous protéger des chutes, des brûlures, des intoxications.

La vue

La perte de ce sens est bien souvent associée à la perte d'autonomie.

De nombreuses pathologies se corrigent grâce au port de lunettes ou de lentilles. Il est important de savoir comment préserver/protéger sa vue :

- Faites contrôler régulièrement votre vue chez l'ophtalmologiste.
- Portez des lunettes de soleil ainsi que des lunettes de protection pour bricoler.
- Une alimentation équilibrée et variée, riche en acides gras essentiels (oméga 3, 6 et 9) permet de préserver sa vue, et réduit de 45% le risque de développer la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

L'audition

L'entourage remarque plus facilement la perte auditive que la personne concernée, le volume de la radio ou de la télé est augmenté, la personne demande que l'on répète ou ne répond pas précisément à la question qu'on lui pose.

Pour conserver le plus longtemps possible une bonne audition :

- Évitez au maximum les nuisances sonores excessives.
- Faites mesurer par un ORL votre audition et si besoin, adaptez le plus tôt possible un appareillage.

Nous portons des lunettes lorsque notre vue baisse, il est naturel d'en faire de même pour améliorer son audition.

L'odorat

Il nous permet de détecter et de reconnaître les substances volatiles (parfum, fleurs, verre de vin...). La détection se fait uniquement par le passage par le nez. L'arôme lui, est une sensation olfactive liée au passage d'un aliment par la bouche.

Pour préserver ce sens, prenez le temps d'humer les odeurs qui vous entourent, un exercice appréciable et bon pour la mémoire !!

Le goût

Notre bouche est constituée de nombreux capteurs situés sur la langue, le palais, les joues. Les cellules gustatives ne sont sensibles qu'à 5 saveurs de bases : le sucré, le salé, l'amer, l'acide et l'umami. La sensation que nous donne un aliment en bouche sera liée à une combinaison de ces 5 saveurs de base.

Amusez-vous à prendre le temps d'apprécier la texture des aliments, à reconnaître leur saveur, ainsi vous réveillerez vos papilles gustatives !!

Le toucher

C'est le sens auquel nous accordons souvent le moins d'importance, et pourtant, si nous n'avions plus le toucher, comment saisir des objets sans les casser ? Comment conduire sa voiture ? Comment montrer ou recevoir de l'affection ?

L'équilibre

Il dépend des messages que les capteurs de l'**oreille interne**, **des capteurs des muscles et tendons**, **des capteurs visuels**, envoient à notre système nerveux central. Les réflexes déclenchés permettent le contrôle de l'équilibre.

La perception visuelle de l'environnement facilite l'orientation dans l'espace.

Des informations contradictoires en provenance des différents capteurs induisent des troubles de l'équilibre comme le vertige.

Des activités variées = des organes des sens stimulés et entretenus.