

4.4 Recommandations en matière d'activité physique pour les personnes âgées (à partir de 65 ans)

Une activité physique régulière revêt un rôle important pour la santé et la performance tout au long de la vie. Chez les personnes âgées, l'activité physique a un effet bénéfique sur

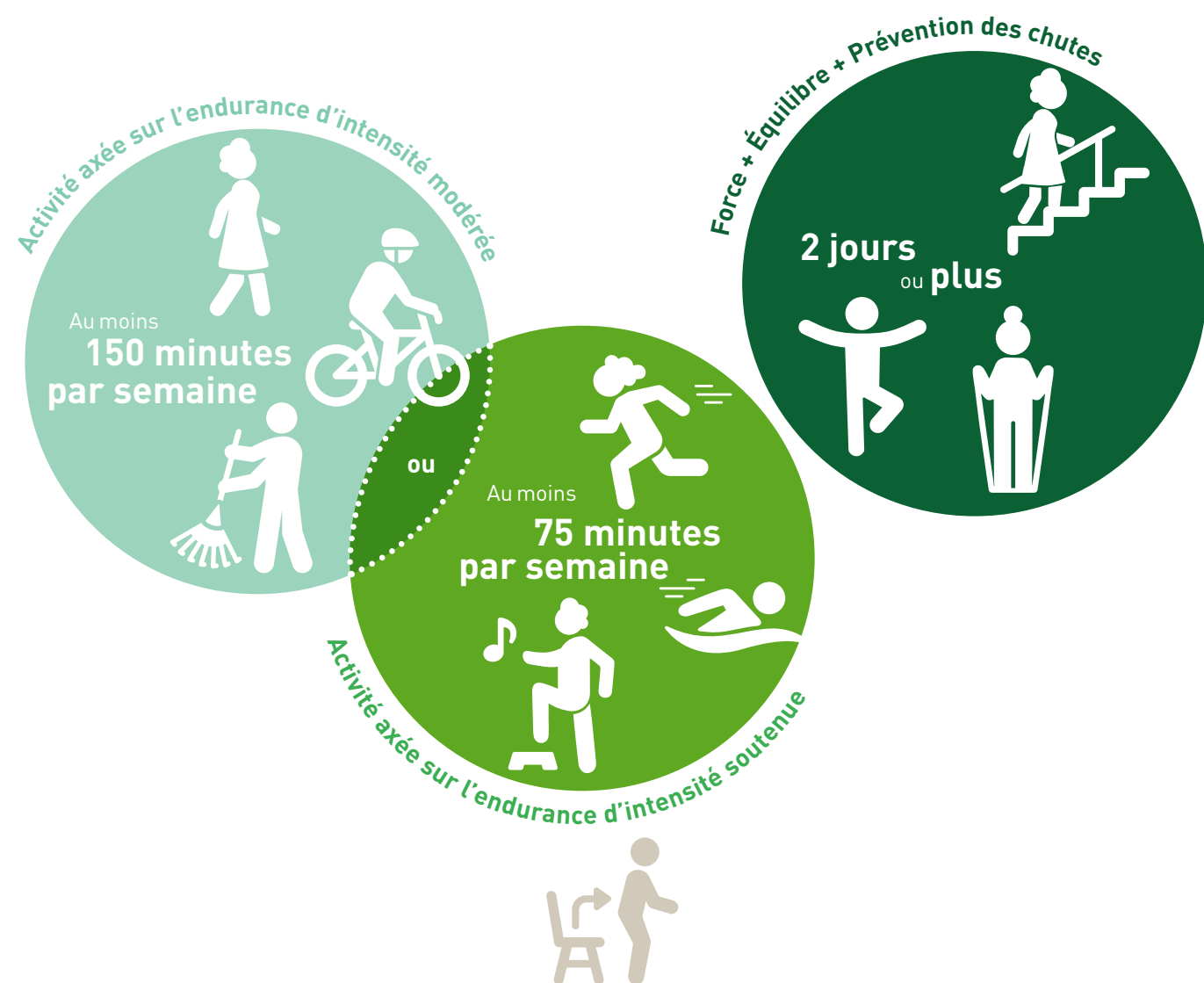
- la mortalité toutes causes confondues, la mortalité due aux maladies cardiovasculaires, le développement d'hypertension artérielle, divers cancers, le diabète de type 2 et les maladies infectieuses; et
- le système immunitaire, la santé psychosociale (moins de symptômes d'anxiété et de dépression, amélioration du bien-être), la santé cognitive, le sommeil et le maintien d'un poids sain.

Chez les personnes âgées, l'activité physique aide en outre à prévenir les chutes et les blessures liées à ces dernières, et participe à la bonne santé osseuse ainsi qu'au maintien des capacités fonctionnelles et de l'autonomie.

Groupe cible des recommandations

Les recommandations en matière d'activité physique visent toutes les personnes âgées à partir de 65 ans, quel que soit leur sexe.

Une activité physique régulière bénéficie aussi aux personnes âgées (à partir de 65 ans) ayant des besoins spécifiques, notamment des problèmes de santé chroniques (p. ex. douleurs dorsales chroniques), une mobilité réduite ou un handicap (handicap sensoriel, physique, mental ou psychique). Dans la mesure du possible, les objectifs fixés dans les recommandations de base doivent être atteints. Il est conseillé de se faire accompagner individuellement par un ou une spécialiste et d'adapter la fréquence, la durée, l'intensité et le type d'activité physique en fonction de leur maladie, de leur handicap et de leur situation personnelle. Il est possible d'impliquer des organisations spécialisées (ligues de la santé, Pro Senectute, Procap bouge, PluSport, Association suisse des paraplégiques, etc.) pour déterminer les adaptations nécessaires. Pour les personnes qui ne peuvent faire autrement que de rester assises longtemps en raison d'une mobilité réduite, il est préconisé de modifier régulièrement la position assise (p. ex. en étirant le torse et en levant les bras en l'air, en se penchant sur les côtés, en enroulant et déroulant le torse). Il convient de tirer parti de l'amplitude de mouvement des articulations pour varier la position.



Limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

Figure 11: Durées d'activité physique hebdomadaire recommandées pour les personnes âgées

Recommandations de base pour les personnes âgées

Il est conseillé à l'ensemble des personnes âgées de pratiquer une activité physique régulière.

Pour ce public, il est recommandé de pratiquer:

- **au moins 150 (2 heures et demie) à 300 minutes (5 heures) d'activité physique d'intensité modérée axée sur l'endurance par semaine** (p.ex. marche rapide, vélo, déblayage de neige ou jardinage), ou
- **au moins 75 (1 heure et quart) à 150 minutes (2 heures et demie) d'activité physique ou sportive d'intensité soutenue axée sur l'endurance par semaine** (p.ex. jogging, vélo à vitesse rapide, natation, ski de fond ou encore entraînement de cardio sur une machine), ou
- une combinaison d'activités physiques d'intensité modérée et soutenue axées sur l'endurance.
- **une activité de renforcement musculaire d'intensité modérée ou soutenue faisant intervenir tous les groupes de muscles principaux au moins**

deux jours par semaine (p.ex. squats, exercices avec des élastiques, en plus des activités de la vie quotidienne comme la montée d'escaliers) ainsi que des **activités renforçant l'équilibre**, car elles ont un effet bénéfique supplémentaire sur la santé (p. ex. prévention des chutes).

Bon à savoir

- **Bouger, même peu, est toujours mieux que de rester inactif.** Il n'est jamais trop tard pour faire le premier pas.
- Toute activité physique est bénéfique pour la santé des personnes âgées et leur permet de maintenir leur autonomie et leur qualité de vie, même si les objectifs fixés dans les recommandations ne sont pas atteints. Il est conseillé aux personnes âgées d'être aussi actives que leurs capacités fonctionnelles le leur permettent et d'adapter l'effort à leur condition physique.

- Les 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou les 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue, axée sur l'endurance dans tous les cas, correspondent à la fourchette quantitative où les bénéfices pour la santé sont maximaux. En dépassant les 300 minutes (5 heures) d'activité physique d'intensité modérée ou les 150 minutes (2 heures et demie) d'activité physique d'intensité soutenue par semaine, les personnes âgées peuvent obtenir des effets bénéfiques supplémentaires sur leur santé, mais dans une moindre mesure. Dans ce cas-là également, il est possible de combiner des activités d'intensité modérée et soutenue axées sur l'endurance.
- Il est possible et pertinent de combiner différentes activités et intensités et de les varier pour pouvoir atteindre les objectifs des recommandations de base. Dans ce cadre, l'activité d'intensité soutenue compte double. Par exemple, pour atteindre la quantité d'activité physique axée sur l'endurance recommandée, il faut au minimum:
 - 30 minutes (une demi-heure) de marche rapide d'intensité modérée 5 jours par semaine
 - 30 minutes (une demi-heure) de vélo d'intensité modérée 3 jours par semaine plus 60 minutes (1 heure) de ski de fond ou de jardinage d'intensité soutenue une fois par semaine
 - $3 \times 30 \text{ min} = 90 \text{ min}$ et $2 \times 60 \text{ min} = 120 \text{ min}$
 - Total = 210 min
- L'activité physique hebdomadaire doit comprendre un entraînement varié améliorant la force, l'endurance, l'équilibre et la souplesse.
- Pour les personnes âgées qui ne pratiquent pas ou que peu d'activités physiques, il est recommandé de commencer par une activité modérée puis d'augmenter la fréquence, la durée et l'intensité progressivement au fil du temps. Dans ce cas, il peut être utile de consulter un ou une spécialiste pour déterminer en amont les activités et la quantité adaptées.

Sédentarité

Chez les personnes âgées, la position assise prolongée est corrélée à une augmentation de la mortalité toutes causes confondues, de la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires et aux cancers ainsi qu'à une hausse du risque de maladies cardiovasculaires, de cancers et de diabète de type 2.

- Pour ce public, il est recommandé de limiter les moments passés en position assise prolongée et de les interrompre régulièrement par une activité physique, même de faible intensité.
- Pour réduire les répercussions négatives de la position assise prolongée sur la santé, il est conseillé aux personnes âgées concernées de dépasser les objectifs d'activité physique d'intensité modérée à soutenue fixés dans les recommandations.

Mise en œuvre des recommandations pour les personnes âgées²⁸

Chez les personnes âgées tout particulièrement, la préservation de la santé grâce à l'activité physique est capitale. Il s'agit donc de trouver, tout au long de la vie, des offres variées qui correspondent aux possibilités de chaque personne et qui procurent du plaisir. L'inventaire des objectifs et des facteurs de motivation proposé par l'Université de Berne aide les personnes âgées à cerner quelle activité physique ou sportive leur convient le mieux.²⁹ En fonction de la situation personnelle, les activités de groupe peuvent apporter une valeur ajoutée grâce aux échanges sociaux. Dans ce groupe d'âge en particulier, le sport et l'activité physique peuvent intervenir dans le traitement de nombreuses maladies et atteintes physiques, ou dans le cadre d'une rééducation.

Quels sont les bienfaits des exercices d'équilibre?

Les personnes âgées sont concernées par un risque accru de chute, d'autant plus si elles ont déjà chuté ou présentent des difficultés à marcher. C'est pourquoi elles doivent régulièrement pratiquer une activité physique et effectuer des exercices spécifiques en vue de prévenir les chutes, notamment en travaillant la force de leurs jambes, mais aussi leur coordination, en particulier avec des exercices d'équilibre (voir les exemples dans l'encadré). En général, le renforcement des muscles du dos, de l'abdomen et des jambes améliore également l'équilibre en augmentant la stabilité du tronc.

Entraînement spécifique pour la prévention des chutes

Afin de maintenir l'autonomie jusqu'à un âge avancé et de prévenir les chutes, il est nécessaire d'intégrer les éléments suivants à la vie quotidienne ou à l'entraînement sportif, avec une durée et une intensité suffisantes:

- Exercices d'équilibre statiques et dynamiques (p.ex. tenir sur une jambe avec des variations)
- Renforcement spécifique des muscles des pieds, des jambes et du tronc (p.ex. plier les genoux, éventuellement avec aide de maintien)
- Exercices cognitifs et moteurs (p.ex. marcher en formant un huit tout en résolvant un problème logique)

Des informations et des programmes d'exercices sont disponibles sur www.bfu.ch/fr et www.equilibre-en-marche.ch/

²⁸Adaptation des recommandations autrichiennes en la matière [14]

²⁹Le questionnaire et les résultats des études sont disponibles à l'adresse suivante (en allemand): <https://bmzi.ispw.unibe.ch/home>.

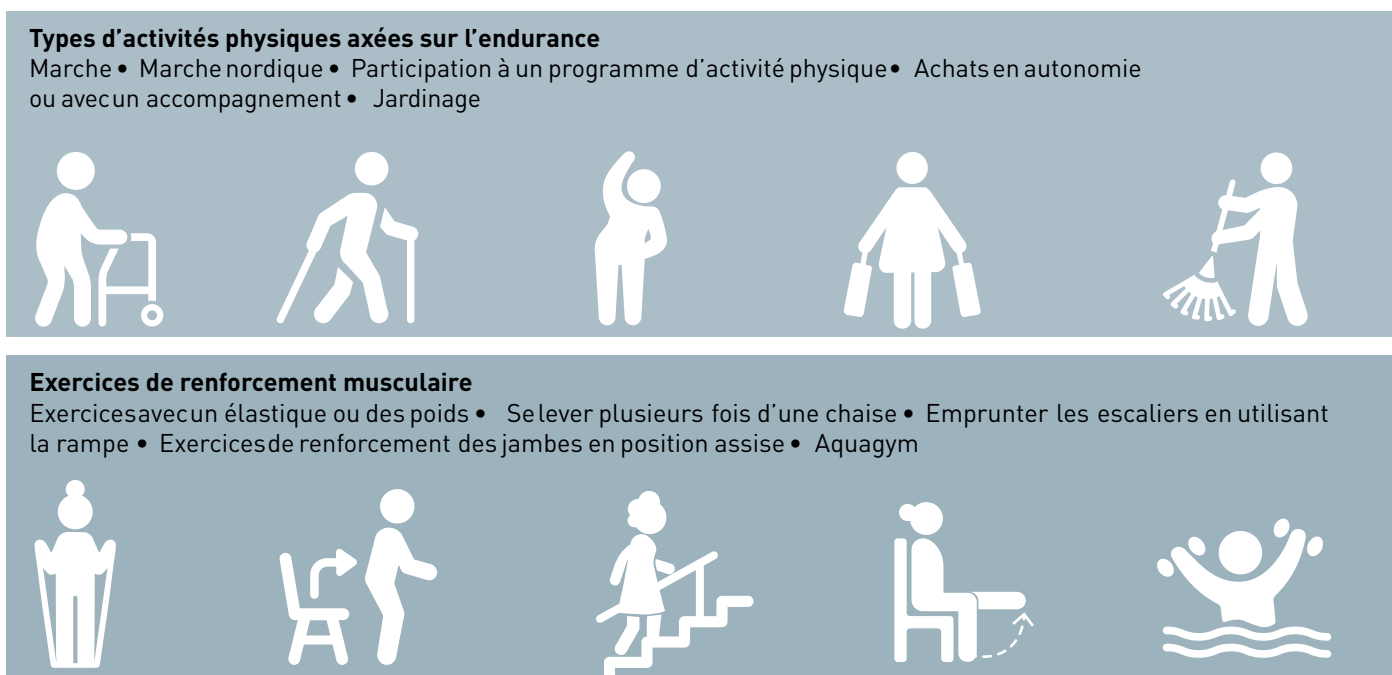


Figure 12: Exemples de types d'activité physique axée sur l'endurance et d'exercices de renforcement musculaire convenant aux personnes avec une mobilité réduite

Entraîner sa souplesse: oui, mais pour quoi faire?

La souplesse est une composante de la condition physique au même titre que l'endurance, la force, la rapidité et la coordination. De nombreuses activités quotidiennes exigent une grande souplesse (p.ex. enfiler des chaussures ou des pulls, prendre soin de son corps, conduire). Pour l'améliorer, des exercices de gymnastique et d'étirement sont tout indiqués. Les exercices faisant travailler la souplesse sont un complément judicieux à un programme d'activité physique, même s'ils n'ont pas d'effets positifs globalement prouvés sur la santé ou la prévention des blessures [14,17]. Le temps consacré à l'entraînement de la souplesse ne peut donc pas être pris en compte dans la réalisation des recommandations de base.

Activités de renforcement musculaire en complément de l'endurance

Des activités de renforcement musculaire sollicitant tous les grands groupes musculaires (jambes, hanches, torse, dos, abdomen, épaules et bras) doivent être pratiquées au moins deux fois par semaine en complément d'une activités physiques axée sur l'endurance. Ce renforcement musculaire s'intègre facilement à la vie quotidienne (p.ex. emprunter les escaliers, gravir une montée, porter des sacs de courses lourds) ou dans le cadre d'exercices ciblés. Il contribue au maintien de la masse, de la force et de l'endurance musculaires et a un effet positif sur la forme musculaire et la densité osseuse.

Activité physique variée: de quoi parle-t-on?

Pour les personnes âgées, une activité physique variée, qui consiste en une combinaison de différents types d'activités, est essentielle pour améliorer les

performances physiques et réduire le risque de chutes ou de blessures liées à celles-ci. Ces activités peuvent être réalisées chez soi ou dans le cadre d'un groupe structuré. Beaucoup d'offres combinent tous les types d'activités (endurance, renforcement musculaire, exercices de coordination et d'équilibre, mobilité). Un exemple de programme diversifié pourrait inclure de la marche active (axée sur l'endurance), du lever de poids (renforçant les muscles) et un entraînement de l'équilibre. La danse constitue également un cycle combiné d'endurance et d'équilibre.

Être actif malgré l'altération des capacités

Il est recommandé aux personnes âgées qui ne sont plus en mesure d'effectuer chaque semaine 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée axée sur l'endurance ou une combinaison d'activités d'intensité modérée et soutenue du même type de se fixer des objectifs réalisables. Consulter des spécialistes en matière d'activité physique peut aider à déterminer les formes et les quantités d'activité appropriées. Même une faible quantité d'activité physique d'intensité modérée apporte des bienfaits pour la santé.

Rester autonome jusqu'à un âge avancé

En vieillissant, les personnes âgées voient souvent leurs capacités limitées par différents troubles à la fois, liés par exemple à la maladie. C'est ce que l'on appelle la «fragilité» (en anglais «frailty»), conséquence de troubles fonctionnels tels qu'une faible mobilité, une diminution de la force et de la masse musculaires, la malnutrition, des épisodes de mauvaise humeur récurrents et une réduction des relations sociales [54]. Les personnes fragiles sont moins résistantes et plus sujettes aux maladies, aux handicaps et aux chutes.

Étant donné que la diminution de la masse et de la force musculaires liée à l'âge (sarcopénie) constitue une cause majeure de fragilité, la pratique régulière d'activités physiques et de sport avec renforcement musculaire, associée à une alimentation équilibrée, peut retarder l'apparition de la fragilité [76].

Être actif malgré des limitations fonctionnelles

Lorsqu'une personne n'est plus en mesure d'accomplir ses tâches quotidiennes, on dit qu'elle présente

des limitations fonctionnelles. Pour les personnes âgées concernées, l'activité physique régulière se révèle bénéfique, car elle

- améliore leurs compétences fonctionnelles (p.ex. s'habiller ou préparer les repas de façon autonome),
- limite les douleurs dont elles souffrent,
- facilite ainsi leur quotidien et leur permet de rester plus longtemps autonomes, et
- leur fait bénéficier d'une meilleure qualité de vie dans l'ensemble.