

# Activité physique et santé des aînés

## Recommandations pour la Suisse



### Objectifs des recommandations

Les présentes recommandations fixent des critères et des objectifs pour le développement et l'évaluation des activités de promotion de la santé axées sur le mouvement. Il ne s'agit pas de directives en vue d'adopter, de conserver ou de gérer un certain comportement individuel en matière d'activité physique. Le chapitre consacré à la mise en œuvre des recommandations apporte des informations complémentaires à ce sujet.

### Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dans tous les groupes d'âge, il est essentiel pour la santé et les performances de pratiquer régulièrement sport et activités physiques. Pour une personne inactive, toute étape vers plus de mouvement est utile et apporte un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever et de bouger régulièrement.

Pour les aînés, une activité physique régulière est particulièrement importante, car elle a aussi un effet positif sur la qualité de vie et permet d'éviter, ou en tout cas de retarder, la perte d'autonomie et la dépendance. Mais il existe de grandes différences entre les personnes âgées. Les seniors qu'on peut qualifier de robustes peuvent suivre plus ou moins les recommandations pour les adultes. Ceux qui sont plus fragiles, ou en perte d'autonomie, souffrent souvent de

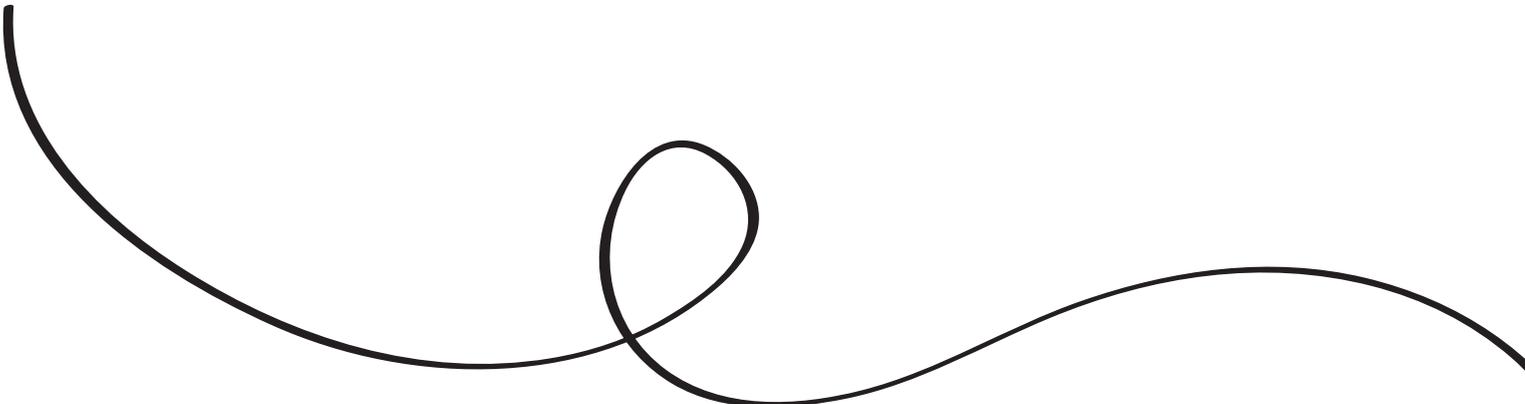
plusieurs maladies, de troubles fonctionnels et d'un manque de vitalité. Les recommandations doivent donc être adaptées à chaque situation.

Aux hommes et aux femmes robustes à l'âge de la retraite, il est conseillé de pratiquer:

- au moins deux heures et demie de mouvement par semaine, sous la forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins.
- ou une heure et quart de sport ou d'activité physique d'intensité élevée.
- ou une combinaison d'activités d'intensité différente. Il faut savoir que dix minutes de sport d'intensité élevée apportent les mêmes bienfaits à la santé que vingt minutes d'activité d'intensité moyenne.

Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Il peut s'agir de marche rapide, de vélo, mais aussi de pelletage et de jardinage, ainsi que de quantité d'autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs.

Une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Les sports qui font travailler les grands groupes musculaires sont souvent de forte intensité – course à pied, course à vélo, natation, ski de fond, mais aussi stimulation du système cardio-vasculaire dans une salle de fitness. Il est possible et même conseillé de combiner différentes activités pour varier les efforts et les plaisirs. Dans l'idéal, il est préférable de répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Par ailleurs, toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la



journée. En combinant diverses activités quotidiennes et sportives, il est plus facile d'atteindre les recommandations de base. En voici deux exemples:

- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne cinq fois par semaine.
- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne trois jours par semaine plus une demi-heure de mouvement d'intensité élevée une fois par semaine.

Les aînés devraient faire autant d'exercice que possible, même s'ils sont limités par une fragilité ou une perte d'autonomie et ne sont plus en mesure d'atteindre complètement les recommandations de base.

## Recommandations complémentaires

L'étape la plus importante pour améliorer la santé est le passage de la sédentarité à une activité physique régulière tel que le préconisent les recommandations de base. Les hommes et les femmes qui remplissent déjà ces critères peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en augmentant leur dose de mouvements par la pratique d'autres activités de musculation, d'équilibre et de coordination, d'endurance et de souplesse.

L'âge venant, il est particulièrement important de pratiquer une activité qui renforce la musculature. L'entretien de la masse musculaire, notamment du torse, mais aussi des jambes, ainsi que des épaules et des bras, permet de rester performant et autonome. De plus, il est utile aussi de faire des exercices d'équilibre et de coordination, afin de prévenir les chutes, qui ont des conséquences plus graves avec l'âge. L'idéal est de travailler sa musculature et son équilibre trois fois par semaine en complétant par des exercices de gymnastique ou de stretching pour améliorer la souplesse.

En principe, la pratique d'activités d'intensité élevée en plus des autres activités apporte un bénéfice supplémentaire. C'est dans ce sens qu'il faut appliquer les recommandations existantes pour l'entraînement de l'endurance (ou cardio-training), à raison d'au moins trois séances d'intensité élevée par semaine.

## Bénéfice pluriel du sport et de l'activité physique

En principe, les activités sportives qui vont au-delà des préconisations recommandations apportent un bénéfice supplé-

mentaire à la santé. Mais celui-ci est moindre et diminue à partir d'une dose d'entraînement correspondant à peu près à cinq heures de natation par semaine (cf. rapport dose-effet).

Il n'est pas mauvais pour la santé de faire plus de sport encore, mais en augmentant sa dose d'activité, il faut veiller à bien planifier et équilibrer sa pratique, entre phases d'entraînement et de récupération, en attachant aussi de l'importance à l'alimentation. Le passage au sport de compétition nécessite d'être bien pensé pour éviter tout excès. A travers certaines formes spécifiques d'organisation et de pratique, les bénéfices du sport et du mouvement se font sentir sur plusieurs autres plans: bien-être psychique, gestion du stress, estime de soi, intégration sociale des individus ou des groupes. Il en va de même pour le traitement de nombreuses maladies et atteintes physiques, ou en cas de réadaptation.

Une activité physique régulière est profitable aussi aux aînés qui souffrent de problèmes de santé ou d'un handicap. Selon les cas, il sera utile de consulter un médecin ou d'autres spécialistes pour adapter les recommandations aux besoins spécifiques, que ce soit pour le type d'activité ou son intensité.

## Mise en œuvre des recommandations

Les recommandations émises pour des individus ou des groupes de population spécifiques devront se fonder sur les recommandations décrites ici mais tenir compte, au niveau de la forme et du fond, des besoins de ces groupes. Il faudra veiller à ce qu'elles soient bien comprises et à rester concret, en tenant compte des obstacles et de la motivation.

Modifier durablement un comportement est souvent un processus de longue haleine, qui se déroule en plusieurs étapes, avec des retours en arrière, parfois. Lorsqu'on conçoit un modèle de promotion de la santé par le sport et le mouvement, il faut tenir compte de la complexité de ce processus et de l'importance des divers facteurs qui influent sur les comportements et sur le contexte sociopolitique, en tenant compte des particularités de chaque groupe-cible.

Chez les aînés, le mouvement a en soi un effet préventif sur les accidents. Les activités sportives exigeantes nécessitent un apprentissage sous la conduite d'un spécialiste. Suivant les activités, il est utile d'accompagner cette initiation d'un volet de prévention pour éviter les risques d'accident.

## Résumé des recommandations pour les aînés

- Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever régulièrement.
- Il est conseillé aux femmes et aux hommes robustes à l'âge de la retraite de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum à condition qu'il soit d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.
- Chez les aînés, le mouvement a en soi un effet préventif sur les accidents. Les aînés devraient faire autant d'exercice que possible, même s'ils ne sont plus en mesure d'atteindre complètement les recommandations de base. Il est important d'adapter ces conseils en cas de fragilité ou de perte d'autonomie.
- Les présentes recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.
- Les aînés déjà actifs peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur force, leur équilibre, leur souplesse et leur endurance de manière ciblée.
- Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).



AÎNÉS

2.5h

D'INTENSITÉ MOYENNE

OU

1.25h

D'INTENSITÉ ÉLEVÉE

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE

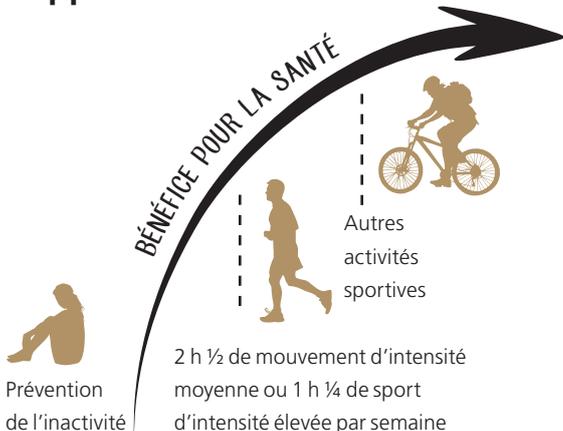


Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE



## Rapport dose-effet



Recommandations de 2013, rédigées par le Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de l'Office fédéral du sport OFSPO, en collaboration avec les institutions suivantes: bpa – Bureau de prévention des accidents, Promotion Santé Suisse, Santé Publique Suisse, Société professionnelle suisse de gériatrie, Société suisse de médecine du sport SSMS, Société suisse des sciences du sport 4S, suva.