

## COLLOQUE « ACTIVITES PHYSIQUES, SPORT ET VIEILLISSEMENT »

Le Pôle Allongement de la vie à Charles Foix a rassemblé, à l'occasion de ce colloque, les collectivités locales, les associations, les universités et bien d'autres acteurs œuvrant dans des domaines aussi diversifiés que le médico-social, la recherche, le logement, l'urbanisme et bien sûr le sport.

Au-delà de la seule problématique médicale, bien vieillir, faciliter la vie des personnes âgées, leur permettre de bien vivre dans nos territoires, résulte forcément d'une action pluridisciplinaire.



L'activité physique est un formidable moyen de socialisation et de valorisation de son image corporelle, sans oublier ses bienfaits sur le cœur, les muscles, les os, la mémoire, le sommeil, l'humeur et contre les chutes, les cancers,... C'est permettre si possible d'inverser le statut de fragile et donner aux personnes âgées déjà dépendantes plus d'autonomie.

Nous sommes, en France, dans le peloton de tête des pays de l'UE en terme d'espérance de vie mais nous perdons cette suprématie au regard de l'espérance de vie sans incapacité, à cause, entre autre, de notre faiblesse en matière de prévention. Après 65 ans 72 % des hommes et 82 % des femmes ne pratiquent pas d'activité physique.

Une éducation à la santé doit être développée sur deux axes : l'alimentation et les activités physiques. La sédentarité tue plus que le tabac et entraîne l'obésité chez les jeunes. **Trois séances d'activité physique de 20 minutes par semaine retardent la perte d'autonomie.**

**Activités physiques et effets neurologiques :** la personne qui avance en âge voit ses muscles s'affaiblir, ses capacités sensorielles, et son temps de réaction diminuer, d'où risque de chutes. Les chutes, accompagnées parfois d'une incapacité à se relever, sont le révélateur d'une mauvaise santé notamment neurologique, rhumatologique ou cardiaque. Une séance de renforcement moteur 1 ou 2 fois par semaine améliore les fonctions exécutives et la capacité d'attention, et donc la prévention des chutes, il en est de même de l'aménagement des maisons et des jardins et d'une prescription moins lourde des médicaments anti-douleurs et anti-anxiété .. (ralentisseurs du cerveau) qui augmentent de 250% ce risque.

Il est possible de fabriquer de la matière cérébrale à partir de l'exercice physique. C'est pourquoi le programme d'activité physique fait partie intégrante des traitements pour les personnes dont la mémoire décline, en particulier avec la maladie d'Alzheimer.

**Le muscle de la personne âgée : de l'évaluation à la prescription d'activité physique.**

Le vieillissement entraîne une diminution de la masse musculaire et de la force ce qui augmente bien sûr le risque de chutes. On compte en France 2 millions de chutes par an pour les personnes âgées de plus de 65 ans. Or on constate que 12 semaines de renforcement musculaire inversent 12 années de déficit installé et, de plus, jouent sur le contrôle du diabète. A retenir aussi que l'apport de protéines doit être identique chez les personnes âgées et les jeunes.

Concrètement différentes initiatives voient le jour, notamment en Val de Marne, pour développer auprès des personnes âgées, autonomes ou en EHPAD, des activités physiques adaptées visant la prévention, notamment la prévention des chutes, la condition physique, l'aptitude à la mémorisation, le bien être mental... On peut noter aussi, pour le suivi des patients après leur sortie de l'hôpital, le « Projet PAMAP » (Physical Activity Monitoring for Aging People) destiné à mettre au point des systèmes sensibles capables de mesurer leur activité physique.

En conclusion il faut retenir que l'activité physique adaptée est un outil indispensable dans le parcours de la personne âgée.