

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES PERSONNES ÂGÉES

*Nicolas Boulay, étudiant en sciences infirmières avec la participation de
Monsieur Alexandre Henry, Kinésologue au Club Bon Cœur de Charlevoix, 2019*

PRÉAMBULE

La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique. (Organisation Mondiale de la Santé)

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Améliore la santé cardiaque (capacité à l'effort et fonctionnelle)
- Diminue la tension artérielle systolique
- Aide à maintenir ou contribue à une légère perte de poids
- Régularise le taux de sucre dans le sang
- Régularise les taux de lipides dans le sang
- Améliore l'endurance, la force musculaire et la flexibilité
- Diminue la fatigue, augmente l'énergie ainsi que la capacité de concentration.
- Réduit le stress
- Prévention de l'ostéoporose
- Prévention du déclin cognitif (Institut de Cardiologie de Montréal)

RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ EN MATIÈRE DE PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE.

- Les personnes âgées devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les personnes âgées devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.
- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.



- Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent. (Organisation Mondiale de la Santé)

QU'ENTEND-ON PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE OU SOUTENUE?

La notion d'intensité renvoie au pourcentage de puissance ou au niveau d'effort lors de la pratique de l'activité ou de l'exercice physique. Cela revient à se poser la question suivante: quelle énergie la personne déploie-t-elle lorsqu'elle pratique l'activité?

L'intensité des différentes formes d'activité physique varie d'une personne à l'autre. Cette intensité dépend de l'expérience antérieure de chacun en matière d'exercice ainsi que de son niveau de forme physique. Les exemples proposés ci-dessous ne sont donc qu'indicatifs et varieront selon les individus.

Exemples d'activité d'intensité modérée

- Marcher
- Danser
- Jardiner
- S'acquitter de travaux ménagers et domestiques.
- Participer activement à des jeux et sports avec des enfants et/ou sortir son animal domestique.
- Faire du bricolage (par ex. réparations de toitures, peinture)
- Soulever et/ou déplacer de lourdes charges

Exemples d'activité d'intensité soutenue

- Courir
- Marcher d'un pas vif
- Faire du vélo
- Faire de l'aérobic
- Nager à vive allure
- Faire des sports et jeux de compétition (Exemples; jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball)
- Pelleter
- Soulever/déplacer de lourdes charges

Les personnes âgées sédentaires ou limitées par certaines maladies verront leur santé s'améliorer si elles passent de la "sédentarité" à "un certain niveau" d'activité physique. Les personnes âgées qui n'atteignent pas, pour l'instant, les niveaux d'activité physique recommandés devraient faire en sorte d'augmenter la durée, la fréquence et enfin l'intensité dans l'objectif d'y parvenir. (Organisation Mondiale de la Santé)

RÉFÉRENCES

Institut de Cardiologie de Montréal. Adopter de saines habitudes de vie : activité physique. Repéré à <https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-de-saines-habitudes-de-vie/activite-physique>

Organisation mondiale de la santé. L'activité physique des personnes âgées. Repéré à https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/fr/

Organisation mondiale de la santé. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Repéré à <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>