

60 ans et +

VIVRE
BIEN ET
LONGTEMPS,

je fais comment



GUIDE n°4



je reste
en forme



Vivre bien et longtemps... je prends les devants !

Géront'if, le gérontopôle d'Île-de-France, a réuni des ateliers de personnes, âgées de 60 à 99 ans, dans les huit départements de la région. Pendant deux ans, entre 2019 et 2021, une dizaine d'ateliers dans chaque département a permis de construire une campagne de prévention totalement inédite. Ce sont les personnes concernées, soutenues par des professionnels de la santé et de la communication, qui ont elles-mêmes imaginé et construit une campagne de prévention pour alerter et inviter à l'action individuelle les personnes de 60 ans et plus en Île-de-France.

Le principe moteur de la réflexion a été de trouver les mots, les images, les conseils pour que chacune et chacun puissent vivre bien et longtemps en conservant un maximum d'autonomie.



**Retrouvez l'intégralité de la campagne de prévention
sur le site www.solidage-idf.org**



L'activité physique, qu'est-ce que c'est ?

L'Organisation mondiale de la Santé définit l'activité physique comme tout mouvement produit par les muscles (biceps, abdominaux...), responsables d'une augmentation de la dépense énergétique.

L'activité physique inclut l'ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans des contextes variés de la vie quotidienne : les activités de loisirs (dont le sport), les activités professionnelles ou bénévoles, les activités domestiques (jardinage, courses, bricolage...) et tous les modes de déplacement actifs (la marche, le vélo...).

L'activité physique est déterminante en matière de santé et de bien-être mental et physique, pour toutes et tous, tout au long de la vie.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORT : QUELLE DIFFÉRENCE ?

« Activité physique » et « sport », ce n'est pas tout à fait la même chose.

En effet, l'activité physique désigne tout mouvement du corps qui fait travailler les muscles : marcher, danser, mais aussi bricoler, jardiner, faire son ménage, jouer avec les enfants...
Pour récapituler, en un mot : bouger !

Alors que le sport est une forme d'activité physique plutôt intense, soumise à des règles, et souvent pratiquée dans une recherche de résultat, de performance, de compétition.

Pour rester en bonne santé, il faut profiter de chaque occasion de la vie quotidienne pour bouger et être actif.

L'activité physique est indispensable pour lutter contre la sédentarité.

L'activité physique est certes bénéfique, mais il faut également lutter contre la sédentarité.

La sédentarité correspond au comportement générant une dépense énergétique proche de celle qui correspond au repos (ce qui équivaut au temps passé assis dans la journée : au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

Le temps passé en position assise peut être considéré comme un facteur de risque essentiel pour le développement de maladies chroniques. Même si les 30 minutes d'activité physique quotidienne recommandées par l'OMS sont respectées, la position assise prolongée peut, à elle seule, entraîner des effets néfastes sur la santé. Ainsi, diminuer le temps passé en position assise ou couchée serait également bénéfique et complémentaire de la promotion de l'activité physique, du moins dans la prévention du surpoids et de l'obésité et de la survenue de maladies chroniques.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES 60 ANS ET+

VRAI ?

OU

FAUX ?

1 L'activité physique est contre-indiquée lorsque l'on avance en âge.

FAUX

La pratique d'une activité physique est appropriée à tous les âges et adaptable selon les capacités, les préférences et les disponibilités de chacun. Elle favorise même le bien-être des personnes avançant en âge et le maintien de leur capital santé. En effet, **en vieillissant, la masse, la force et la puissance musculaires diminuent** (à 80 ans les personnes âgées ont perdu la moitié de leur masse musculaire initiale), ainsi que les capacités d'équilibre qui sont altérées. La diminution des capacités fonctionnelles, c'est-à-dire la capacité d'une personne à effectuer correctement les activités de base de la vie quotidienne, augmente le risque de chutes et avec l'ostéoporose (fragilité excessive des os), le risque de fractures. **La pratique d'une activité physique régulière permet de retarder ou de réduire la diminution de nos capacités fonctionnelles.**

POUR EN SAVOIR PLUS

Les multiples bienfaits de l'activité physique régulière sont prouvés par de nombreuses études. En effet, l'activité physique permet de réduire les effets de certains cancers, de prévenir les chutes, de renforcer ses capacités cardiovasculaires, de prévenir les maladies psychiques, de rompre l'isolement social et de favoriser le bien-être psychologique.



POUR EN SAVOIR PLUS

Les bénéfices de l'activité physique pour l'adulte âgé

| Chutes | État cognitif et fonctionnel |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Réduction du risque de chutes• Réduction de la gravité des chutes• Selon l'Inserm, l'exercice physique diminuerait de 43 % le risque de chute avec blessure grave et de 60 % le risque de chute avec fracture | <ul style="list-style-type: none">• Maintien des capacités fonctionnelles et de l'autonomie• Amélioration de la qualité de vie• Réduction des symptômes d'anxiété et de dépression• Diminution des troubles de la mémoire• Réduction de l'isolement social par des activités à plusieurs• Conservation des facultés intellectuelles• Préservation de l'estime de soi |



L'activité physique permet, lorsque l'on avance en âge, de réduire significativement les pertes d'équilibre et le taux de chutes, particulièrement celles entraînant de graves traumatismes ou des soins médicaux. Le type d'exercice physique et sa fréquence s'adaptent à chacun en fonction de son état de santé. **Différents dispositifs d'activité physique existent pour prévenir les risques de chute** : de l'atelier « équilibre » proposé gratuitement par le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) aux programmes d'activité physique adaptés proposés sur consultation à l'hôpital aux personnes de plus de 70 ans ayant déjà chuté. **En plus de l'amélioration des capacités motrices, l'activité physique permet de préserver aussi les facultés cognitives** (mémoire, parole, concentration, faculté d'adaptation...), utiles aussi dans le contrôle du mouvement, de la posture et de la coordination.



[Guide n°1 sur la prévention des chutes.](#)

POUR EN SAVOIR PLUS

La chute est la **première cause de décès accidentel chez les plus de 65 ans**. Environ une personne sur trois âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux de plus de 80 ans chutent chaque année. **Les risques de rechuter sont multipliés par 20** après la première chute.

Les chutes ont un impact sur la condition physique de la personne qui a chuté et qui devient plus vulnérable. Elles entraînent des **conséquences psychiques et sociales importantes**, impactant l'autonomie et la qualité de vie de la personne avec une perte de confiance. La peur de tomber peut occasionner un véritable repli sur soi.

Pratiquer une activité physique régulière, aussi faible soit-elle, est donc essentielle pour **conserver son autonomie**.

Retrouvez de nombreuses activités ludiques pour prévenir les chutes liées à la perte d'équilibre auprès des + 50 ans sur le site garder-lequilibre.fr

3 Pratiquer une activité physique demande trop de temps.

FAUX

Une activité physique n'a pas besoin de durer longtemps pour être efficace et bénéfique pour la santé. Elle peut s'adapter à l'agenda de chacun. On peut, par exemple, réaliser quelques exercices simples chez soi, choisir de se déplacer à vélo ou à pied pour les courts trajets. Le simple fait d'aller chercher son pain ou son journal tous les matins peut être considéré comme de l'exercice physique.

POUR EN SAVOIR PLUS



Pour rester en forme, il est important de pratiquer une activité physique régulière. L'OMS recommande aux personnes de plus de 65 ans au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour (vélo, marche, jardinage, nettoyage...). Ces 30 minutes peuvent être réparties par tranches de 10 minutes tout au long de la journée. Des exercices d'équilibre et de résistance sont également recommandés pour réduire le risque de chute.



La marche est une excellente activité pour se dépenser et rester en bonne forme physique. L'ensemble des parties du corps sont stimulées pendant l'effort et elle permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire.

L'un des atouts les plus importants de la marche est son accessibilité. **Cette activité physique s'adapte à tous, quels que soient votre âge, votre condition physique, votre emploi du temps ou encore vos moyens financiers.**

Activité douce par excellence, elle constitue une activité peu risquée pour la santé et parfaite pour reprendre une activité physique régulière.

POUR EN SAVOIR PLUS

Afin que la marche soit efficace, **il est recommandé de marcher 150 minutes par semaine à un pas modéré.** Cela représente 30 minutes de marche par jour, à raison de 5 fois par semaine. Cette activité physique peut être **répartie sur plusieurs périodes en fonction de votre agenda** et de votre condition physique. Vos objectifs peuvent être atteints progressivement par paliers (par ex. : 10 minutes de marche matin, midi et soir).



5 Plus elle est fatigante et douloureuse, plus l'activité physique est efficace.

FAUX

Pour être efficace, un exercice physique n'a pas besoin d'être fatigant et ni de générer des douleurs musculaires. Ce qui compte avant tout, c'est de pratiquer une activité physique à une intensité qui procure à chacun le maximum de bienfaits en toute sécurité. **Les exercices physiques sont à adapter à chaque personne selon ses capacités et ses préférences**: d'une activité physique d'intensité faible (marche lente) à une activité physique d'intensité modérée (marche rapide ou aquagym) ou une activité physique d'intensité élevée (course à pied ou tennis).

POUR EN SAVOIR PLUS

Recommandations destinées à la population générale et à adapter avec un professionnel du sport santé en fonction de l'état de santé de chacun pour les plus de 70 ans.



POUR EN SAVOIR PLUS

Voici quelques exemples d'activités physiques recommandées pour la population générale et à adapter avec un professionnel de santé en fonction de l'état de santé de chacun pour les plus de 70 ans.

| Intensité | Exemples d'activités | Durée |
|-----------|--|------------|
| Faible | <ul style="list-style-type: none"> • Marche lente (4 km/h) • Laver les vitres ou la voiture, faire la poussière, entretien mécanique • Pétanque, billard, bowling, frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (en dehors de la compétition) | 45 minutes |
| Modérée | <ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide (6 km/h) • Jardinage léger, ramassage de feuilles, port de charges de quelques kilogrammes • Danse de salon • Vélo ou natation « plaisir », aqua-gym, ski alpin | 30 minutes |
| Élevée | <ul style="list-style-type: none"> • Marche en côte, randonnée en moyenne montagne • Bêcher, déménager • Jogging (10 km/h), VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis (en simple), squash | 20 minutes |

Les durées mentionnées de façon indicative sont celles correspondant à un volume d'activité physique équivalent à 30 minutes d'activité d'intensité modérée.

Source: la Société française de nutrition (2005).



6

L'activité physique favorise le bien-être psychologique, émotionnel et cognitif.

VRAI

La pratique d'une activité physique régulière a un impact psychologique, émotionnel et cognitif indéniable. En effet, **une activité physique, même modérée, joue un rôle positif sur le métabolisme du cerveau**, qui est un organe très vascularisé. **Bouger a un impact direct sur son oxygénation et sur les fonctions cognitives**, ce qui peut limiter le déclin cognitif et le risque de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

L'activité physique contribue également au bien-être psychologique et émotionnel. En effet, un exercice physique peut réduire le stress, l'anxiété et améliorer l'humeur. Une meilleure condition physique entraîne aussi une meilleure estime de soi et facilite l'intégration sociale, une composante importante de la qualité de vie.

POUR EN SAVOIR PLUS

Recommandée en prévention et comme intervention non médicamenteuse, **l'activité physique réduit le risque de troubles dépressifs et de troubles du sommeil.**



Quelle que soit votre capacité physique actuelle, que vous ayez un problème de santé spécifique, une maladie chronique ou tout autre maladie, **la pratique d'exercices physiques vous sera bénéfique**. Parlez-en à votre médecin, il vous orientera vers un professionnel du sport santé qui saura adapter l'activité physique à vos capacités.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'évaluation gérontologique réalisée par le médecin permet de repérer les facteurs de fragilité et de mettre en place des actions ciblées dont une activité physique adaptée en fonction de vos capacités et de vos préférences. **Ces programmes d'activité physique prescrits par le médecin, précédés et suivis de bilans sur la condition physique du patient, permettent de proposer un programme personnalisé**. Ils sont conduits par des professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens), des enseignants en activité physique adaptée ou des éducateurs sportifs.

La pratique d'une activité physique adaptée est idéale si l'on est dans une phase de reprise d'activité sportive après un arrêt de plusieurs années, si on craint de se faire mal ou si on a des besoins spécifiques.

Pour plus de renseignements sur l'activité physique adaptée, vous pouvez prendre contact avec :

- les centres **Prescri'Forme** et les **Maisons Sport Santé** ;
- **la Fédération Française Sport pour Tous** ;
- **la FFEPGV** (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) ;
- des associations comme **Siel Bleu, APA de Géant, Léo Lagrange, UFOLEP** ;
- des associations locales de patients ;
- votre mairie ou celles des villes voisines ;
- **des réseaux sport santé Bien-Être** de votre département (Maisons Sport-Santé) ;
- **des agences régionales de santé (ARS)** ou de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS), qui ont pour mission de recenser et de mettre à disposition du public les offres d'activité physique adaptée disponibles.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS DISPOSITIFS QUI EXISTENT POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ PAR LE SPORT ?

La démarche « Sport-Santé »

Ce sont des activités physiques sans objectif de compétition, associées au bien-être et au loisir dans un but d'entretien de la condition physique, de maintien de la « bonne santé » et hors prescription d'activité physique. Elles concernent les personnes avec peu ou sans limitations bio-psycho-sociales et sont mises en place par des éducateurs sportifs formés à la santé.

Le sport sur ordonnance

Ce sont des activités physiques prescrites par un médecin (traitant ou spécialiste) et mises en place par des professionnels formés à l'activité physique adaptée choisies par le médecin en fonction des capacités du patient : kinésithérapeutes, Enseignant(e)s en Activités Physiques Adaptées et Santé appelés EAPA&S, éducateurs sportifs formés à la santé (diplôme/formation/titre professionnel inscrit sur arrêté ministériel). Elles concernent les personnes à besoins spécifiques (affections de longue durée, obésité, hypertension, maladie chronique, pathologie du vieillissement, post-COVID, déconditionnement à l'effort, etc.).



Le dispositif Prescri'Forme

Il donne la possibilité au médecin traitant de prescrire de l'activité physique adaptée à ses patients. C'est un dispositif francilien mettant en place le sport sur ordonnance à l'aide de Centres Prescri'Forme (au nombre de 16 en Île-de-France) ayant différentes missions :

- accompagnement des médecins à la prescription ;
- évaluation des capacités physiques des personnes à besoins spécifiques et/ou éloignées de la pratique ;
- orientation de ces mêmes personnes vers des activités physiques adaptées : programme passerelle / sport sur ordonnance / Sport-Santé ;
- développement du réseau Sport-Santé et sport sur ordonnance ;
- accompagnement des clubs et des villes dans la mise en place de leur projet « activités physiques adaptées » ;
- information du grand public sur les bienfaits de l'activité physique adaptée ;
- animation territoriale en lien avec les DAC (dispositif d'appui à la coordination), ARS, DRAJES (SDJES : service départemental jeunesse engagement et sport) et des réseaux de santé.

Ces Centres ont obligatoirement en leur sein un médecin et une personne pouvant effectuer des bilans de condition physique. Pour trouver les centres Prescri'Forme en Île-de-France, rendez-vous sur [le site de l'ARS](#).

Une plateforme régionale est mise à disposition de tous ceux voulant des informations au sujet du sport santé ou sport sur ordonnance en IDF : 09 75 23 71 60.

Au niveau national, se sont ajoutées les **Maisons Sport-Santé** (au nombre de 66 sur l'IDF en janvier 2022). Elles sont ouvertes à tous les publics mais particulièrement :

- aux personnes en bonne santé n'ayant jamais pratiqué de sport ou n'en ayant pas fait depuis longtemps et voulant s'y remettre ;
- aux personnes souffrant d'ALD prescrite par leur médecin ;
- aux personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquels l'APS est recommandée.

Elles peuvent être portées par une grande variété de structures : collectivités territoriales, centres hospitaliers, associations sportives, établissements publics, espaces digitalisés, structures itinérantes, etc.

[S'informer](#)

[Voir le dossier de presse](#)

J'ai beaucoup fait d'exercice physique pendant ma jeunesse. Je n'ai plus besoin d'en faire !

FAUX

Les bienfaits de l'exercice physique ne sont pas cumulables.

Quel que soit le niveau d'exercice physique que vous avez atteint à un moment donné de votre vie, les bienfaits de cette activité physique diminuent une fois que vous arrêtez de la pratiquer.

Pour bénéficier de ses effets positifs, l'activité physique doit être pratiquée régulièrement et sur la durée, pendant tout le cours de la vie.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'OMS a édicté des recommandations d'activité physique pour les personnes de plus de 65 ans en bonne santé.

Ces objectifs peuvent être atteints en pratiquant plusieurs activités d'au moins 10 minutes chacune, réparties sur une 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 par semaine.

Pour en retirer des bénéfices supplémentaires :

- **les activités d'endurance d'intensité modérée devraient atteindre 300 minutes par semaine** (ou 50 minutes d'activité soutenue) par exemple : nage, bicyclette d'appartement ou marche rapide;
- **des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.**

Ces renforcements musculaires doivent être, au mieux, programmés avec un professionnel ; utilisation de poids légers, d'élastiques de résistance.

POUR EN SAVOIR PLUS

Mesure intensité activité physique par question simple :

| Intensité | Légère | Modérée | Élevé |
|--------------------|--|-------------------------------------|----------------------------|
| Exemples | Marche lente, vaisselle, arroser le jardin | Montée d'escalier, natation plaisir | Foot, sport de combat |
| Essoufflement | Non | Faible | Élevé |
| Conversation | Possible | Possible | Difficile, phrases courtes |
| Battements de cœur | Pas d'accélération | Peu accélérés | Rapides |



BOUGER PRÈS DE CHEZ VOUS

Des organismes peuvent vous aider à pratiquer une activité physique près de chez vous.

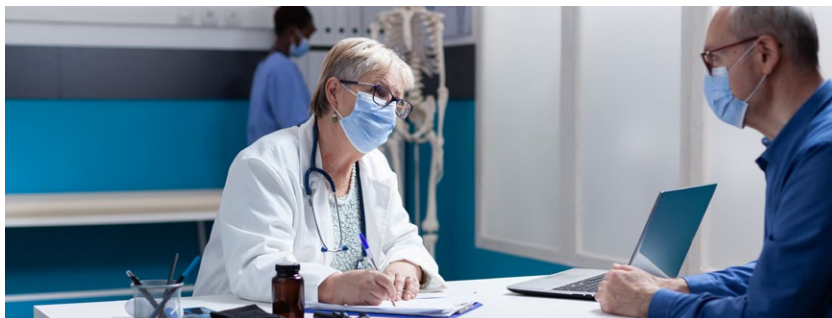
Renseignez-vous auprès :

• Au niveau local :

- de votre médecin traitant ;
- des centres Presci'Forme (et Maisons Sport-Santé)
- de consultations de gériatrie ;
- de votre Mairie ;
- de votre centre communal d'action sociale ;
- de votre Centre local d'information et de coordination (CLIC) ;
- des associations locales et sportives (ex : les clubs de sport, les club seniors) ;
- des résidences autonomie ;
- des centres socioculturels ;
- de votre bailleur social ;
- de l'office du tourisme.

• Au niveau régional et national :

- des Maisons Sport-Santé (14 labellisées en IDF) ;
- du PRIF (ateliers l'Équilibre en Mouvement) ;
- de votre mutuelle ;
- de vos caisses de retraite ;
- de l'Assurance Maladie ;
- de votre département et de votre région ;
- des réseaux de santé (ROMDES, Ligue contre le cancer, Fédération Française de Cardiologie...).



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

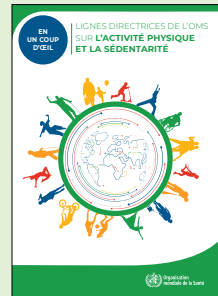
Le ministère des Solidarités et de la Santé présente sa stratégie nationale qui permet de rester en forme au travers de l'activité sportive et physique :

- [Stratégie Nationale Sport Santé](#)

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

L'OMS présente des lignes directrices sur l'importance de l'activité physique et ses bienfaits selon les différentes tranches d'âge :

- [L'activité physique et la sédentarité](#)



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

La Haute Autorité de santé (HAS) met à disposition sur son site un guide de promotion, des outils à disposition des médecins généralistes et spécialistes pour les guider dans leur consultation et dans leur prescription d'activité physique et sportive dans un but de santé :

- [Guide pour la promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive](#)

POUR APPROFONDIR LE SUJET

France Stratégie présente des dossiers téléchargeables basés sur l'activité physique et sportive pour aider à intégrer ces pratiques dans votre quotidien :

- [Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ?](#)

Santé publique France vous partage des recommandations de nutrition : alimentation, activité physique et sédentarité, basées sur des études faites auprès d'une large cible de la population :

- [Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité](#)

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) présente un article engagé qui incite à rester actif pour une meilleure santé :

- [Plus d'activité physique et moins de sédentarité pour une meilleure santé](#)

LIENS UTILES

Solidarités Santé propose un plan antichute des personnes âgées avec différents outils :

- [Plan antichute des personnes âgées](#)



CONSEILS PRATIQUES

Garder l'équilibre vous propose un guide avec des exercices simples à effectuer au quotidien, des tests pour évaluer votre équilibre, des astuces pour votre maison, des jeux à télécharger et des liens vers des sites sélectionnés avec nos partenaires :

- [Des activités ludiques pour prévenir les chutes](#)

Mon bilan sport santé vous permet de trouver l'activité physique la plus proche de chez vous en Île-de-France :

- [Où trouver une activité physique ?](#)

Pour
passer
à l'action !

Le Prif organise des ateliers pour développer les bons comportements de santé et acquérir les bons réflexes au quotidien :

- [Participez aux ateliers l'équilibre en mouvement](#)
- [Participez aux ateliers + de pas](#)



Solide dans l'âge, solidaire entre les âges

Le projet « Solid'Âge » de Géron'd'if, le gérontopôle d'Île-de-France, est une initiative en faveur du « bien-vieillir » et de l'autonomie des personnes âgées. Menée sur le territoire francilien, cette initiative engage deux grandes actions : le thème « **Solide dans l'âge** » axé sur la prévention positive, en réponse au risque de perte d'autonomie, le thème « **Solidaire entre les âges** » axé sur la lutte contre l'âgisme en réponse aux stéréotypes négatifs de la vieillesse.

Édité dans le cadre du thème « Solide dans l'Âge », le présent guide, qui fait partie d'une collection de huit titres, a pour ambition de rétablir quelques faits et principes concernant l'activité physique. Il a objectif d'inciter les lectrices et lecteurs à adopter de bonnes pratiques.

Pour aller plus loin et « passer à l'action » en toute liberté, le site www.solidage-idf.org recense les activités et initiatives locales, publiques comme privées, qui peuvent accompagner efficacement la pratique d'une activité physique régulière.

www.solidage-idf.org

© Géron'd'if • Mars 2023 – Toute reproduction interdite.

Directeur de la publication : Pr. Olivier Hanon

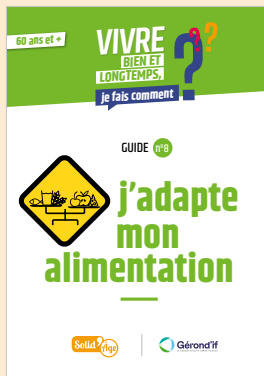
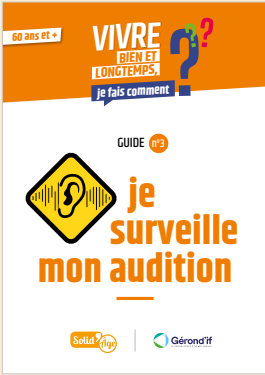
Conception et rédaction : Clotilde Monnet

A collaboré à ce guide : Dr. Véronique François-Fasille

Réalisation : BRIEF

Remerciements : les membres de l'atelier 91, Dr. Anais Cloppet-Fontaine

Crédit photos : AdobeStock - Freepik, DR.



Collection
de 8 guides
à retrouver sur le site
www.solidage-idf.org

CAMPAGNE RÉGIONALE D'INFORMATION

