

Faire du sport: Un peu? Beaucoup?

L'activité physique, l'entraînement et le sport contribuent à maintenir les personnes âgées en bonne santé. Mais de quelle manière?

Texte: Marina Bruderer-Hofstetter

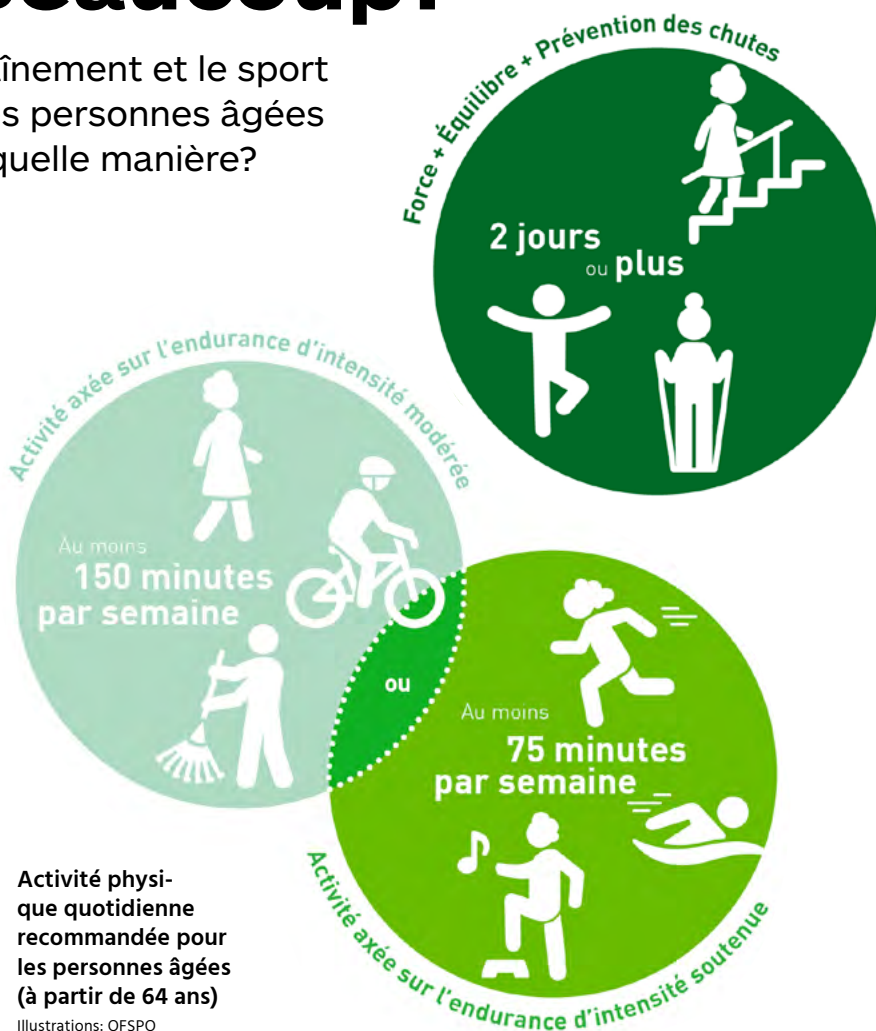
S'entraîner: quel impact?

Hippocrate, médecin et enseignant grec (460-370 av. J.-C.), aurait déjà affirmé: «La marche est le meilleur remède pour l'homme.» Les personnes âgées actives sont généralement en meilleure santé, se sentent mieux et bénéficient d'une plus grande qualité de vie que celles qui n'ont aucune activité physique.

Un entraînement ciblé peut avoir des effets positifs sur le corps, mais aussi sur les performances cognitives, la qualité du sommeil, la santé mentale, le risque de chute et de fracture, la capacité à accomplir les activités de la vie quotidienne, ainsi que le degré de limitations fonctionnelles. Par ailleurs, l'activité physique peut réduire le risque de maladies chroniques non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, la dépression ou la démence.

Comment s'entraîner?

Bouger et s'entraîner est bénéfique pour la santé - mais à quelle fréquence et pendant combien de temps? Selon les recommandations suisses, il faudrait pratiquer chaque semaine 150 minutes d'activité axée sur l'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'acti-



vité d'intensité soutenue, ainsi que, au moins deux jours par semaine, du renforcement musculaire et des activités qui maintiennent l'équilibre et réduisent le risque de chutes. Il est en outre recommandé de limiter les moments passés en position assise prolongée et de les interrompre régulièrement.

Mais quel est le type d'entraînement ciblé, par exemple pour la force ou l'équilibre, le plus ap-

proprié et comment le mettre en œuvre à long terme?

Il n'existe pas d'approche universelle, applicable à toutes et tous. Pour être efficace, l'entraînement doit s'appuyer sur les préférences et les objectifs personnels, être adapté aux capacités physiques et cognitives de la personne, bien dosé et conçu par palier. Il existe une foule d'offres d'activité physique et de renforcement

pour les aîné·e·s: des groupes de marche à l'aquagym, en passant par des activités destinées aux personnes souffrant de maladies ou ayant des besoins spécifiques. Pour maintenir la motivation sur le long terme, il convient de choisir une offre qui correspond à ses besoins et à ses préférences et qui procure aussi du plaisir.

Quelle aide apporte la physiothérapie?

La physiothérapie peut surtout aider les personnes qui prennent de l'âge à se maintenir en bonne santé. Dans le cadre d'une prise en charge physiothérapeutique, les principes de l'entraînement, fréquence, intensité, durée et type d'exercices, sont appliqués de manière ciblée. Prenons l'exemple d'un entraînement visant à réduire le risque de chute. Les facteurs de risque pertinents pour la personne, tels que des changements liés à l'âge, des modifications physiologiques à court terme ou des maladies chroniques non transmissibles seront répertoriés. Une évaluation approfondie des capacités physiques et cognitives, ainsi que du risque de chute et de blessure, permettra de définir des objectifs personnalisés et de planifier des interventions ciblées. Un entraînement visant à prévenir les chutes se focalise sur des exercices fonctionnels et cognitivo-moteurs pour l'équilibre statique et dynamique ainsi que sur la force maximale et la force rapide.

En cas de douleurs articulaires ou de limitations de la mobilité, l'entraînement de la force maximale sur appareils peut s'avérer difficile. Afin de rendre l'entraînement le plus motivant possible, les

physiothérapeutes ajustent alors les positions de départ aux capacités physiologiques de chaque personne et assurent un cadre sécurisant. Un entraînement sûr, motivant et adapté aux objectifs, aux préférences et aux capacités individuelles permet des progrès tangibles et facilite l'intégration durable de l'activité physique dans la vie quotidienne, contribuant ainsi à un vieillissement actif. ■



Bibliographie

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). *Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211.

Frehner D, Knuchel-Schnyder S, Zindel B, Bruderer-Hofstetter M, Pfenninger B. *Sturzprävention in der Physiotherapie: Grundlagen und Empfehlungen für die Praxis. BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung*; Berne, 2021. Documentation spécialisée 2249.

Ghisoni, R. (2025). *Ist Gewicht-heben Ü65 gefährlich? Natürlich nicht! MSK – Muskuloskelettale Physiotherapie*, 29(03): 145-153



Pour en savoir plus

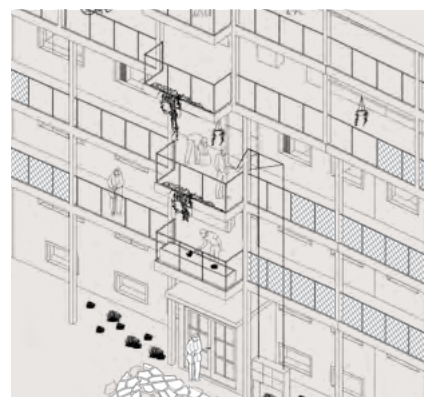
Vous trouverez de plus informations sur le sujet sur le site Web de l'Office fédéral du sport ainsi que sur celui du Bureau de prévention des accidents.



Dr. Marina Bruderer-Hofstetter

Physiothérapeute, chargée de cours à la Haute école spécialisée bernoise au sein de l'Institut interdépartemental de l'âge et responsable de la formation continue en physiothérapie.

✉ marina.bruderer@bfh.ch



Esquisse du projet: Leon Fahrni et Silvan Burri

Comment l'architecture peut-elle encourager l'activité physique des personnes âgées?

C'est sur cette question que se sont penché·e·s des étudiantes et étudiants en bachelor dans le cadre d'un projet mené par les départements Architecture et Santé de la Haute école spécialisée bernoise, avec l'aide de cinq personnes âgées endossant le rôle de «Citizen Scientists». Un lotissement typique de Berne des années 1950 a été choisi comme terrain pour l'étude, dont voici les principales conclusions:

- L'activité physique est encouragée lorsque les exigences et les stimuli positifs du lieu de vie correspondent aux possibilités des résidentes et résidents.
- Des éléments accueillants, propices à la communication ou ludiques enrichissent l'aménagement des cages d'escalier ou des espaces extérieurs.
- L'activité physique est encouragée par l'architecture lorsque celle-ci est plaisante, qu'elle permet la rencontre avec d'autres personnes et qu'elle ne présente pas d'obstacles.