

## Exercice physique des aînés

### Sources

Document d'appoint de la conférence prononcée par Guy Thibault, Soirée conférence 50+, Centre de plein air de Lévis, 10 novembre 2010.

Thibault G (2009) **Vieillir... sans que ça paraisse** *Géo Plein Air*, automne:62:63.

La pratique régulière d'exercices physiques diversifiés peut retarder chez les « personnes qui sont jeunes depuis longtemps » la diminution des aptitudes physiques et même, lorsque la pratique est intensive, leur assurer une condition physique bien meilleure que celle de plusieurs « vrais jeunes ».

Voyons comment, en 10 points.

1. Après comme avant 50 ans, la pratique assidue et ininterrompue d'activités physiques diversifiées :
  - améliore et préserve la condition physique (aptitude cardiorespiratoire, endurance, puissance et force musculaires, flexibilité, composition corporelle, etc.);
  - facilite le maintien du poids;
  - diminue le risque de souffrir de plusieurs maladies : maladies cardiovasculaires, dont l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux, désordres métaboliques comme le diabète de type 2 et les dyslipidémies, cancers du sein et du côlon;
  - diminue le risque de chute;
  - augmente l'espérance de vie et l'espérance de vie en santé.
2. Les effets bénéfiques augmentent avec le volume d'activité physique. Ainsi, faire 90 minutes d'exercice par semaine permet de réduire le risque de décès prématuré d'environ 20 %, et en faire 300 minutes réduit ce risque d'environ 25 %. Bref, un peu, c'est déjà pas mal, mais plus, c'est encore mieux.
3. La pratique régulière d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée réduit aussi les symptômes du stress et de la dépression, tout en préservant les fonctions cognitives (fonctionnement du cerveau).
4. Plusieurs des détériorations physiques communément associées au vieillissement sont plutôt dues à la diminution de la pratique d'activités physiques d'intensité élevée. L'entraînement aérobie intensif (marche rapide, ski de fond, natation, etc.) freine la diminution de l'aptitude cardiorespiratoire associée au vieillissement.

5. Les cellules musculaires à contraction rapide, parce qu'elles ne sont pas utilisées dans les activités de la vie quotidienne et les activités aérobies, s'atrophient : c'est ce que l'on appelle la sarcopénie (« fonte » musculaire). Heureusement, le travail musculaire intense s'accompagne de la contraction de ces cellules. Ainsi, plus on est âgé, plus on a intérêt à faire des exercices de renforcement musculaire (muscultation, avec ou sans appareils), afin de préserver sa mobilité et son autonomie.
6. Après un programme assidu de muscultation, une séance tous les 10 jours permet de préserver et même de continuer d'améliorer ses qualités musculaires.
7. Tout comme les activités comportant de la course et des sauts, les exercices de muscultation ralentiront aussi l'ostéopénie (diminution de la résistance des os). Rappelons que l'ostéoporose touche un très grand pourcentage des personnes âgées, particulièrement les femmes postménopausées.
8. Les adultes atteints de désordres rhumatologiques, par exemple la fibromyalgie (fatigue, douleurs, raideurs dans les articulations, problèmes de sommeil), atténueront leurs symptômes en ajoutant l'exercice physique et la relaxation à leur médication, à condition de bien naviguer entre les écueils du manque d'activité physique et de l'excès d'exercice physique.
9. Il n'est jamais trop tard pour améliorer sa condition physique et sa santé par l'augmentation de son niveau d'activité physique – c'est prouvé. Exemple : une étude suédoise, où l'on a suivi pendant 35 ans l'activité physique et l'état de santé de 2205 hommes âgés de 50 ans au début des années 1970, révèle que ceux qui ont commencé l'entraînement cardio après 50 ans ont la même espérance de vie que ceux qui ont été actifs toute leur vie.
10. Afin de préserver le plus longtemps possible sa mobilité et son autonomie, il faut aussi faire régulièrement des exercices pour développer et maintenir la flexibilité, l'équilibre et la coordination.

Bref, il n'est jamais trop tard pour faire un pied de nez au vieillissement en lui opposant les effets bénéfiques bien démontrés de la pratique régulière d'activités physiques diversifiées et intensives. Bien sûr, l'entraînement doit être adapté à l'état de santé de l'adulte. Par exemple, dans le cas d'une pression artérielle non contrôlée, il faut éviter la muscultation avec des charges importantes.

Un kinésologue pourra concevoir un programme d'exercices physiques adapté aux besoins et aux capacités de chaque personne.

## Références et lectures suggérées

### Livres

Comité scientifique de Kino-Québec (2002) **L'activité physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus**. Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec, 59 p.

Thibault G, et P Bergeron (sous la direction de Pierre Harvey) (1998) **Guide de mise en forme; Activités physiques et sportives, Santé, Équipement et Alimentation**. Les Éditions de l'Homme, Montréal, 224 p.

Thibault G et A Roy (sous la direction de) (2007) **Bouger santé**. Rudel Médias, 176 p.

### Articles

Thibault G (2002) **Je ne veux pas vivre vieux, je veux vivre jeune (un aîné)** Le Gérontophile 24(3):52.

Martin V et G Thibault (2004) **Être actif, une formule gagnante pour les aînés**. Les actualités du cœur; Le bulletin de l'Alliance québécoise pour la santé du cœur 9(1):2-3.

Guy Thibault