

## Viellissement, activité physique et santé

### Source

Jancey J et P Howat (2011) **Ageing, physical activity & health**. Nutridate 22(4):6-8.

La pratique régulière d'une variété d'activités physiques permet aux personnes âgées de préserver leur autonomie et leur santé. L'activité physique, facteur important du maintien d'un mode de vie actif et en santé, permet de minimiser les méfaits physiques de l'âge. Elle est en outre essentielle pour prévenir l'embonpoint, l'obésité et certaines maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certaines formes de cancer.

En ce moment, le groupe des 60 ans et plus est celui qui connaît la plus grande augmentation au sein de la population mondiale. Plusieurs changements physiques se produisent à cet âge, notamment une diminution de l'aptitude cardiovasculaire et de la fréquence cardiaque maximale, une réduction de l'élasticité des tissus et une diminution de la densité minérale osseuse. La masse musculaire a tendance à diminuer au profit de la graisse, d'où une réduction de la force musculaire et du niveau d'activité physique. Souvent, cette baisse s'accompagne d'une faible consommation énergétique, ce qui peut conduire à la malnutrition.

À l'échelle mondiale, on estime que deux millions de décès sont directement liés à l'inactivité physique chaque année. Cela engendre des coûts importants pour les personnes elles-mêmes, mais aussi pour la collectivité. Les gens âgés auraient donc beaucoup à gagner sur les plans de la santé physique et mentale en devenant ou en demeurant physiquement actifs. Malheureusement, on note que 50 % à 60 % des gens âgés font peu ou ne font pas du tout d'activité physique.

Certains outils permettent d'apprécier l'intensité d'activité physique des personnes âgées ou leur aptitude aérobie, dont l'échelle de Borg et le test de marche de 6 minutes. Grâce aux résultats obtenus, il est alors possible d'élaborer des programmes d'exercices adaptés aux capacités de chaque personne.

### Quelques recommandations

On recommande généralement aux personnes de 60 ans et plus de faire au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne, au moins cinq fois par semaine. Selon de nouvelles directives, ces 30 minutes

devraient comprendre des périodes d'au moins 10 minutes d'activités cardiovasculaires sollicitant de grands groupes musculaires. Idéalement, le programme devrait aussi comprendre 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée trois fois par semaine, des exercices augmentant la force musculaire et sollicitant les principaux groupes musculaires (2 fois ou plus par semaine, 8 à 10 répétitions), ainsi que des exercices de flexibilité et d'amplitude de mouvement pratiqués deux fois ou plus par semaine.

Sachant que l'activité physique peut contribuer à réduire les effets des changements physiques dus au vieillissement, des efforts devraient être déployés pour maintenir les gens actifs le plus longtemps possible.

Joanie Caron, Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault