

Mots clés :

Personne âgée  
Activité physique  
Mortalité  
Dépendance  
Prévention

## L'activité physique : un bénéfice pour les personnes âgées

Chez les personnes âgées la réduction de l'espérance de vie fait souvent penser que le temps de la prévention est passé. En fait il n'en est rien, particulièrement dans le domaine des actions sur le mode de vie. De nombreuses études ont montré le bénéfice de la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées, et ceci à tout âge. Ce bénéfice est prouvé dans de nombreux domaines (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, ostéoporose) mais surtout sur des situations spécifiques : prévention des chutes, de la dépendance et du déficit cognitif. Une étude de synthèse<sup>1</sup>, et plusieurs études récentes<sup>3-5</sup> nous permettront de faire le point.

**L'activité physique est bénéfique pour nombre de maladies :** maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 ont une incidence réduite dans de nombreuses études comprenant des adultes avant et après 65 ans ; la perte osseuse post ménopausique est limitée<sup>1</sup>. Les douleurs arthrosiques, le sommeil sont améliorés<sup>2</sup>.

**L'activité physique réduit la mortalité.** Le suivi de 17 000 anciens élèves de Harvard a montré une réduction de 50% de la mortalité toutes causes chez ceux qui avaient une forte activité physique, quel que soit l'âge. Une étude chez des sujets de plus de 65 ans montrait une réduction de 30% de la mortalité des actifs par rapport aux sédentaires<sup>1</sup>. Chez 302 adultes (70 à 82 ans) suivis 6 ans, le taux de mortalité était inversement proportionnel à l'activité physique<sup>3</sup>.

**L'activité physique est un facteur prédictif d'un vieillissement sans besoin d'aide.** Une étude française a suivi 20 ans 869 sujets âgés de 60 ans et plus au début. 532 sujets sont décédés dans les 20 ans. Chez 53% des survivants (âge moyen 87 ans) la grande majorité jugeaient bonnes leur santé (4 hommes/5, 1 femme/2) et leur qualité de vie (2 hommes/3, 1 femme/2) ; près de 60% n'avaient pas besoin d'aide dans les activités de base de la vie quotidienne. Le facteur prédictif le plus puissant de ce vieillissement sans besoin d'aide était le niveau d'activité physique, corrélé également à une mortalité moindre<sup>4</sup>.

**L'activité physique retarde la dépendance.** Plusieurs études ont montré moins d'incapacités fonctionnelles, de troubles de la marche chez les sujets actifs

### Que conclure pour notre pratique ?

**L'activité physique est bénéfique chez les personnes âgées.** Elle réduit la morbidité cardiovasculaire et diabétique, la mortalité, mais surtout retarde et limite les déclinés de nombreuses fonctions : marche, équilibre, force musculaire, fonction cognitive, retardant ainsi la dépendance. Ces bénéfices sont constatés même chez les sujets très âgés.

**L'activité proposée doit être personnalisée,** après évaluation des possibilités (cardiaques, articulaires...) et des déficits d'aptitude physique (endurance, force musculaire, équilibre...). On peut privilégier l'échauffement, l'association d'exercice en endurance (en particulier la marche) et en résistance (musclature), la récupération et la durée plutôt que l'intensité<sup>1</sup>. L'aide d'un kinésithérapeute peut être utile (voir la recommandation de l'ANAES à ce sujet). **De tels conseils doivent être largement proposés, quel que soit l'âge.**

que chez les sédentaires. Le maintien de l'activité physique contribue au maintien de la mobilité et des capacités à effectuer les activités de la vie quotidienne. Trois séances hebdomadaires de 20mn d'entraînement permettent de limiter la réduction des aptitudes physiques observée chez les personnes âgées, à condition de poursuivre les séances au long cours, même chez les sujets très âgés. La force musculaire, peut être maintenue, voire augmentée, même à un âge très avancé<sup>1</sup>.

**L'activité physique réduit l'incidence des chutes et fractures.** Un entraînement spécifique améliore contrôle postural, fonction d'équilibration, marche, dont les déficits sont un facteur important de chutes. Plusieurs études ont montré, avec des programmes d'activité physique, un recul de survenue de la première chute, une réduction de l'incidence et de la sévérité des chutes<sup>1</sup>.

**L'activité physique semble améliorer le fonctionnement cognitif.** Cette amélioration est assez spécifique du sujet âgé, et aussi proportionnelle au degré de vieillissement cognitif. Plusieurs études ont montré une amélioration des performances cognitives après un entraînement. Une sous étude de la *Nurse Health Study*, sur 18 766 infirmières de 70 à 81 ans, a montré qu'une activité physique régulière, incluant la marche, était associée à une fonction cognitive significativement meilleure et un moindre déclin de la fonction cognitive<sup>5</sup>. Une autre étude dans le même numéro du JAMA suggère même une réduction de l'incidence des démences.

### Références

- 1- Blain H et al. Les effets préventifs de l'activité physique chez les personnes âgées. *Presse Med.* 2000; 29: 1240-8.
- 2- Collectif. Activité physique et qualité de vie des personnes âgées. *Bibliomed.* 1997; 44.
- 3- Manini TM et al. Daily activity energy expenditure and mortality among older adults. *JAMA.* 2006; 296: 171-9.
- 4- Cassou B et al. Facteurs prédictifs d'un vieillissement sans besoin d'aide dans une population de personnes âgées de plus de 80 ans. *Rev Med Ass Mal.* 2005; 36: 43-51.
- 5- Weuve J et al. Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. *JAMA.* 2004; 292: 1454-61.