

Mots clés :

Personne âgée
Activité physi-
que
Mortalité
Dépendance
Prévention
Prescription

Comment prescrire l'activité physique chez les personnes âgées

L'activité physique est largement bénéfique chez les personnes âgées sur la morbidité, la mortalité, la prévention des chutes et de la dépendance¹. Comment et quoi prescrire, jusqu'à quel âge, n'est-il pas parfois trop tard ? Une synthèse du BMJ apporte des éléments importants², bien que l'absence de référence des études citées et de preuves pour les méthodes proposées ne permette pas de faire le partage entre données validées et opinions ou consensus (il en est de même de la recommandation de l'ANAES³).

L'activité physique améliore la motricité

En dehors de toute maladie, les personnes âgées perdent par an 1 à 2% de leur force musculaire, et 3 à 4% de leur puissance motrice (force x vitesse), altérant les activités de la vie quotidienne. Dans une étude chez des sujets de 70 à 74 ans, près de 50% des femmes et 15% des hommes ne peuvent monter une marche de 30 cm sans rampe (force trop faible) ; 80% des femmes et 35% des hommes ne peuvent marcher confortablement à 5km/h (capacité d'endurance diminuée) ; chez 1/3 des femmes et 1/4 des hommes l'abduction de l'épaule est altérée rendant difficile le lavage des cheveux (flexibilité diminuée).

L'exercice régulier améliore force, endurance et flexibilité, comme chez des plus jeunes. Dans 2 études chez des femmes de 75 à 93 ans : 12 semaines d'entraînement améliorent la force de 24 à 30% (« rajeunissement » de la force : 15 à 20 ans) ; 24 semaines d'entraînement à l'endurance l'améliorent de 15% (« rajeunissement » de l'endurance de 15 ans).

Quel type d'activité prescrire

Le programme doit être progressif et agréable, intéresser force, endurance, flexibilité et coordination ; utiliser les principaux groupes musculaires avec des exercices permettant d'effectuer sans douleurs le plus large type de mouvements ; renforcer les postures, la conscience du corps et l'équilibre. Une combinaison d'activités récréatives régulières de marche et de natation, d'une intensité qui reste confortable, de préférence combinée avec des exercices spécifiques visant la force et la souplesse, peut répondre à ces critères. Il peut être intéressant de réaliser collectivement certaines activités, ce que souhaitent de nombreuses personnes âgées.

Que conclure pour notre pratique ?

La baisse des capacités motrices liée à l'âge n'est pas inéluctable. Il est prouvé que des exercices physiques adaptés permettent non seulement de l'arrêter, mais d'obtenir une récupération, et ceci à tout âge. Il est donc bénéfique de conseiller l'activité physique aux personnes âgées, et il n'est jamais trop tard pour cela.

La prescription (le conseil) doit être adapté à chaque personne. Elle doit viser le bien-être, assurer un certain plaisir, avoir un caractère récréatif et être diversifiée. Sa réalisation en groupe peut apporter une facilité supplémentaire. Son intensité peut rester modérée, mais la répétition dans la durée est un gage de bénéfice.

Le médecin est responsable de la sécurité : les fréquentes pathologies existantes ne doivent pas être facteurs d'exclusion, mais d'adaptation. La bonne tolérance doit être évaluée. La mise en œuvre concrète gagne souvent à être confiée à un professionnel spécialisé, surtout chez les personnes très âgées ou fragiles.

Quelle intensité conseiller ?

Des exercices vigoureux, s'ils ne sont pas obligatoires, peuvent renforcer le bénéfice. Mais de nombreuses données montrent que des bénéfices substantiels peuvent être obtenus avec une intensité modérée, mais probablement prolongée. Pour les activités d'endurance, telles que la marche et la natation, il est conseillé 30 minutes d'exercice 5 fois par semaine, l'effort ressentant devant rester « confortable », avec un léger essoufflement, l'intensité variant selon les personnes. On peut aller progressivement de 5 mn à 30 mn. Toute activité est meilleure que rien, une par semaine mieux qu'aucune. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Les activités récréatives comme la danse sont bénéfiques.

Chez les personnes très âgées ou fragiles le bénéfice potentiel est grand avec des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement, d'équilibre et de coordination des mouvements, centrées sur la réalisation des activités de la vie quotidienne, avec l'aide d'un professionnel spécialisé³.

Garantir la sécurité

Le médecin doit connaître les pathologies et traitements en cours, sélectionner les exercices adaptés. Mais il ne faut pas assurer la sécurité par l'exclusion : ainsi un hypertendu diabétique tirera un grand bénéfice d'une activité progressive. Un insuffisant cardiaque stabilisé doit savoir qu'un essoufflement modéré est normal, mais que sa survenue plus facile que lors des exercices antérieurs est anormale. Les médecins, souvent moins compétents dans ce domaine que les professionnels de l'exercice physique, sont cependant les responsables cliniques.

Références

- 1- Collectif. L'activité physique: un bénéfice chez les personnes âgées. *Bibliomed* 2008, xxx
- 2- Young a, Dinan S. Activity in later life. *BMJ* 2005; 330: 189-91
- 3- ANAES. Massokinésithérapie dans la conservation des capacités motrices de la personne âgée fragile à domicile. 2003. Consultable sur le site de la HAS.