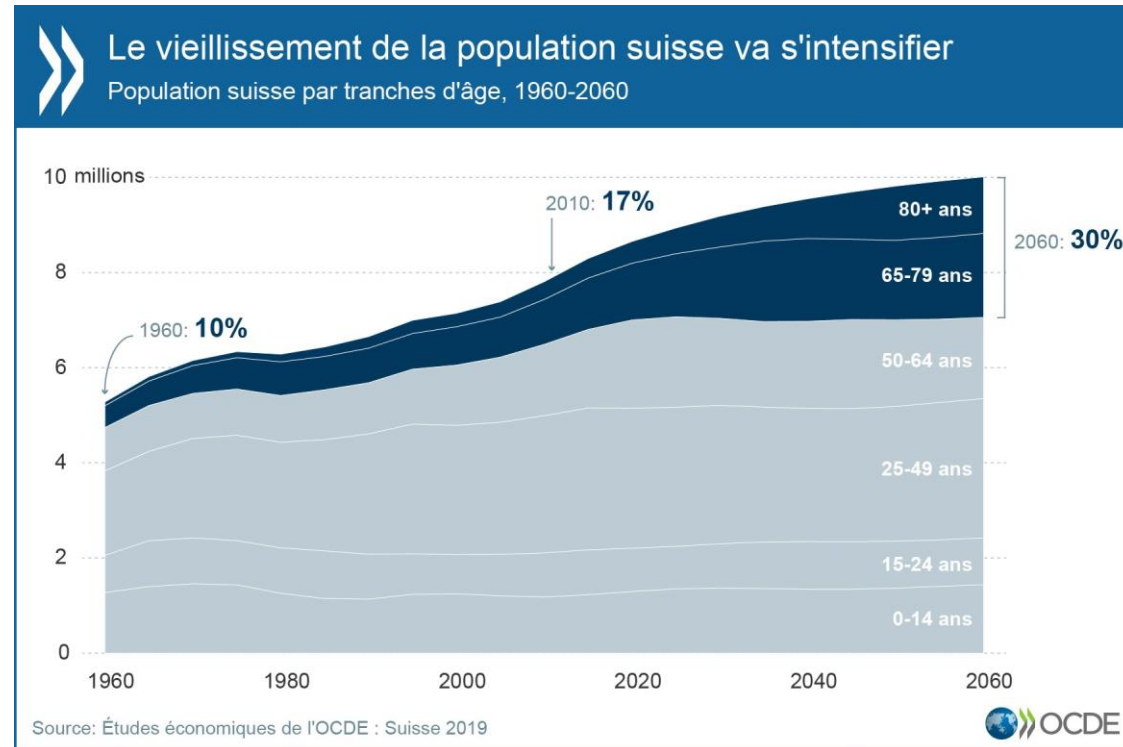

Ajouter de la vie aux années

LE SPORT PEUT-IL RÉELLEMENT AUGMENTER
LA LONGÉVITÉ ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE
VIE DES PERSONNES ÂGÉES ?

Le vieillissement de la population

- En Europe, plus de 20 % des habitants ont déjà plus de 65 ans, et cette proportion continue d'augmenter.
- En lien avec le graphique
 - 1960 → 10 %
 - 2010 → 17 %
 - 2060 → ~30 %

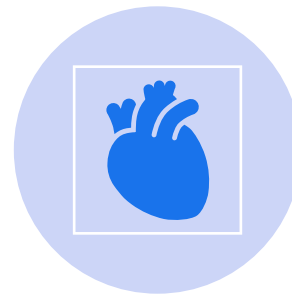


Vivons-nous ces années supplémentaires
en bonne santé ?

Vieillir n'est pas forcément décliner



Ce n'est pas seulement l'âge qui fragilise le corps, mais aussi le manque de mouvement.



Certaines études montrent qu'une personne de 70 ans active physiquement peut avoir les capacités cardiovasculaires d'une personne sédentaire de 50 ans.



Vieillesse + inactivité = déclin accéléré



Vieillesse + activité = autonomie prolongée

Les conséquences de l'inactivité

- Baisse des capacités fonctionnelles
 - Perte de la masse musculaire appelée sarcopénie
 - Diminution de la marche, équilibre et augmentation du risque de chute
 - Augmentation du risque de fracture
- L'inactivité augmente également :
 - les maladies cardiovasculaires,
 - le diabète,
 - l'ostéoporose,
 - et l'isolement social."

Les effets physiques du sport

- Le sport (renforcement musculaire contre résistance , travail sur ergocycle) permet :
 - de maintenir la masse musculaire,
 - d'améliorer la force,
 - de préserver la mobilité,
 - et de renforcer les os.
- Même la marche régulière permet d'améliorer :
 - l'endurance,
 - la respiration,
 - et l'autonomie dans la vie quotidienne.

Les effets cardiovasculaires

- Une pratique sportive régulière réduit également :
 - le risque de maladies cardiaques de 20 à 35 %,
 - le risque d'AVC d'environ 25 %,
 - et aide à diminuer la tension artérielle

Combien de pas par jour pour la santé ?

Nouvelle méta-analyse de 57 études
(161 000+ adultes suivis)

7000 pas par jour
apportent des bénéfices majeurs*

- -47% risque de mortalité toutes causes
- -25 à -47% maladies cardiovasculaires
- -38% démence
- -37% mortalité par cancer
- -14% diabète de type 2
- -22% symptômes dépressifs
- -28% chutes



Autres enseignements

- Bénéfices dès 3000-4000 pas/jour
- Gains modestes au-delà de 7000 pas/jour
- 10 000 pas/jour : non essentiel

Chaque pas compte

Comparés à 2000 pas/jour | *The Lancet Public Health*, 2025

Les effets sur le cerveau

- Les études montrent que les personnes actives ont un risque plus faible de développer des troubles cognitifs.
- Pourquoi ? Parce que l'exercice améliore :
 - la circulation sanguine cérébrale,
 - les connexions neuronales,
 - et stimule certaines zones impliquées dans la mémoire.



Santé mentale et bien-être

- Le sport plus efficace que les antidépresseurs.
- L'activité physique réduit :
 - le stress,
 - l'anxiété,
 - et les symptômes dépressifs.
- Chez les seniors actifs :
 - ↓ symptômes dépressifs de 20 à 30 %,
 - amélioration du sommeil,
 - baisse du sentiment de solitude.
 - Améliore l'estime et la confiance en soi



L'importance du lien social

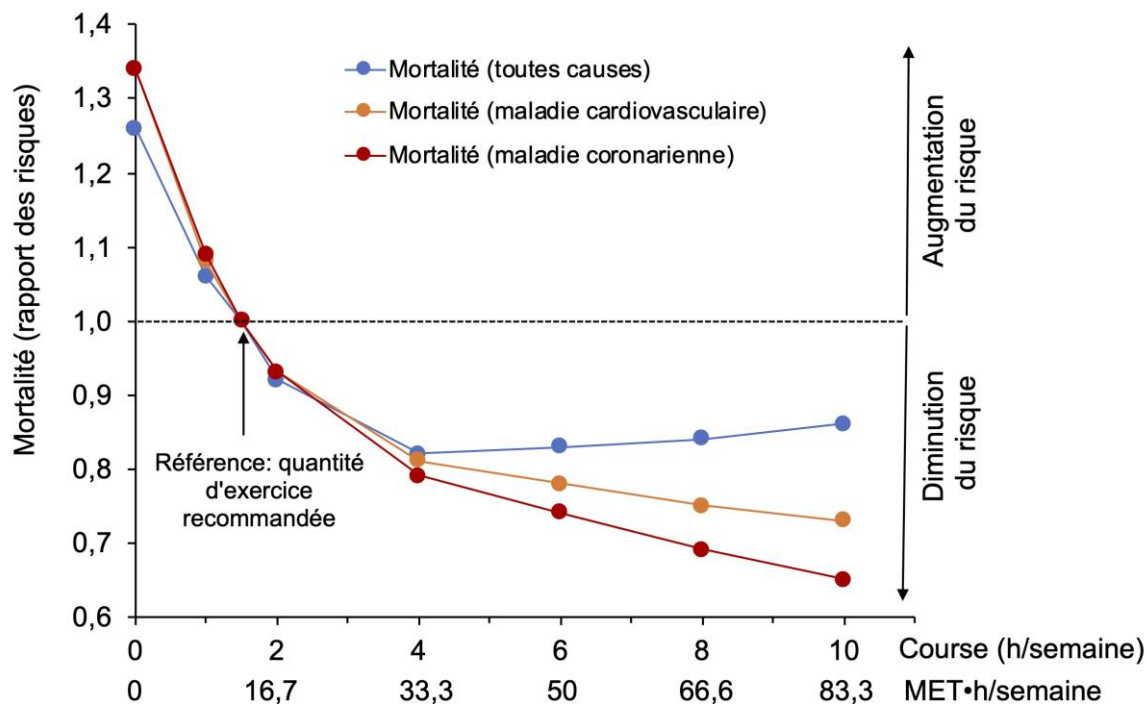
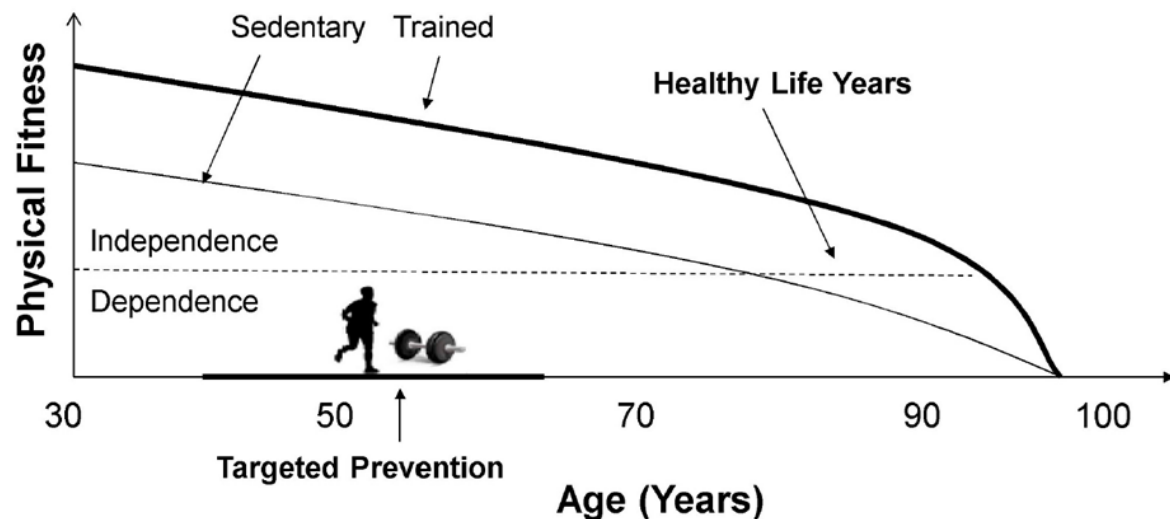
- Participer à une activité en groupe permet :
 - de rencontrer d'autres personnes,
 - de sortir de l'isolement,
 - et de garder une vie sociale active.

Parfois, ce n'est pas seulement l'exercice qui soigne... c'est aussi le fait de ne plus être seul



Le sport et la longévité

- Les recherches montrent qu'une activité physique régulière réduit la mortalité globale de 20 à 35 %. Certaines études estiment un gain moyen de 3 à 7 années de vie.
- Mais le plus important n'est peut-être pas la durée de vie, c'est surtout le nombre d'années vécues en autonomie et en bonne santé."



Quels sports recommander ?

- Les activités les plus recommandées chez les seniors sont :
 - la marche,
 - le vélo,
 - la natation,
 - la gymnastique douce,
 - le yoga, ou encore le tai-chi.
- L'idéal est de combiner :
 - endurance,
 - renforcement musculaire,
 - équilibre,
 - et souplesse.



Recommandations de l'OMS



- L'Organisation mondiale de la santé recommande :
 - entre 150 et 300 minutes d'activité modérée par semaine, soit environ 30 minutes par jour.
 - des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.
- Par exemple, seulement 15 minutes d'activité physique par jour réduisent déjà le risque de mortalité d'environ 14 %."

Ici à la résidence

- L'activité physique pour tous, avec un objectif : les 150 minutes par semaine.
- Par quels moyens :
 - Une séance individuelle pour tous les résidents (renforcement musculaire, équilibre, mobilité, marche extérieure)
 - Une séance collective 3 fois par semaine (Gym dynamique, Gym douce sur chaise, pilates)
 - Des vélos en libre accès

Rajouter des photos de la salle avec les résidents,
en séance ou quoi

Message essentiel

- Le sport agit comme un véritable médicament naturel :
 - accessible,
 - peu coûteux,
 - et extrêmement efficace
- L'inactivité physique est aujourd'hui considérée comme l'un des principaux facteurs de mortalité évitable dans le monde

Le mouvement comme médecine



Conclusion

- Pour conclure, bouger régulièrement permet :
 - de préserver le corps,
 - de protéger le cerveau,
 - d'améliorer le moral,
 - et d'augmenter les chances de vieillir en bonne santé.

Il n'est jamais trop tard pour commencer, mais il est toujours trop tôt pour arrêter
Même commencer après 70 ou 80 ans apporte encore des bénéfices mesurables.