

Les aînés en mouvement vivent mieux et plus longtemps

AUTONOMIE A tout moment, une personne âgée peut améliorer sa santé et sa qualité de vie en pratiquant une activité physique régulière, par le sport mais pas seulement.

« Il n'est jamais trop tard pour bouger », selon Emilie Theytaz. La responsable Sport et Mouvement pour Pro Senectute Valais estime que « toutes les activités physiques sont ouvertes aux personnes âgées, il s'agit simplement de les adapter au cas par cas selon les besoins et les envies ». Elle rappelle que la pratique régulière d'une activité physique chez les adultes réduit les risques de maladies largement répandues comme le diabète de type II, l'ostéoporose, le cancer du sein ou du côlon mais aussi l'hypertension et les maladies cardiovasculaires fréquentes chez les personnes âgées. Les aînés qui restent actifs vivent plus longtemps. Ils gagnent en autonomie et en indépendance.

Plus de muscles c'est moins de chutes

A partir de trente ans, notre masse musculaire diminue d'environ 1% par an, même chez les personnes en bonne santé. Ce processus s'accélère entre cinquante et soixante ans et réduit les performances physiques. La médecine parle de sarcopénie. Cette perte de muscles induite par le vieillissement fragilise les personnes âgées et les risques de chutes augmentent. Toutefois il est possible d'agir en bougeant régulièrement. En effet, le mouvement développe la force musculaire et densifie l'ossature. Les exercices de résistance les plus efficaces sont ceux qui sollicitent le poids du corps. Emilie Theytaz cite quelques exemples: « Réussir à se lever de la chaise sans mettre les mains sur les genoux, effectuer des fentes ou faire des appuis faciaux contre le mur. » La marche permet aussi de travailler la force si l'on privilégie les pentes ou les randonnées avec du dénivelé. Plus simplement « il suffit d'emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur », explique la spécialiste.

L'Office fédéral de la santé publique recommande 2 h 30 de mouvement d'intensité moyenne par semaine ou 1 h 15 d'activité physique élevée. Dans l'idéal, il est préférable de répartir l'effort sur plusieurs jours. Emilie Theytaz invite les aînés à bouger par exemple trente minutes cinq fois par semaine.

Les bonnes alternatives au sport

La jeune femme rassure: « Le sport est une manière de bouger mais les loisirs et les gestes quotidiens sollicitent aussi nos muscles et accentuent notre dépense énergétique. » Le jardinage, les activités domestiques comme faire le ménage ou marcher pour prendre les transports en commun agissent positivement sur notre santé. La praticienne Sport et Mouvement chez Pro Senectute Valais remarque



ACTIVITÉS PHYSIQUES

LES BONNES RAISONS DE BOUGER À UN ÂGE AVANCÉ



MISE EN ŒUVRE

Vélo
Natation
Yoga
Marche
Jardinage
Montée d'escaliers
Travaux ménagers



BÉNÉFICES

Force
Souplesse
Équilibre
Densité osseuse
Moral
Autonomie

RECOMMANDATIONS



2.5 h intensité moyenne ou 1.25 h intensité élevée
répartie 5X 30 minutes/semaine



« Toute étape vers le mouvement est utile et les bénéfices sur la santé des aînés sont immédiats. »

ÉMILIE THEYTAZ

Responsable Sport et Mouvement Pro Senectute Valais

« les sorties avec les petits-enfants peuvent inviter les grands-parents à bouger. » Pour les plus sportifs, il est possible de commencer la course, la natation et le vélo à tout âge selon son état de santé. Toutefois, Emilie Theytaz encourage les aînés à faire une visite médicale avant de se lancer dans une activité plus intense. Elle souligne « qu'il est important de reprendre le sport en douceur. Le vélo électrique, très populaire auprès des seniors, est un bon moyen. » Elle constate qu'au début certaines personnes peuvent se sentir découragées, mais avec un peu de volonté les courbatures du début s'oublient vite. Elle insiste: « Toute étape vers le mouvement est utile et les bénéfices sur la santé des aînés sont immédiats. Bouger améliore l'endurance, l'équilibre et la force, puis atténue l'essoufflement. »

Bouger booste le moral des aînés

Le mouvement crée des endorphines et procure un réel bien-être. La notion de plaisir est essentielle chez les personnes âgées. Bouger au sein d'un groupe renforce souvent la motivation, et permet de se fixer des objectifs raisonnables. C'est une bonne manière de lutter contre l'isolement social des plus âgés et de reprendre confiance en soi. Il est d'ailleurs prouvé qu'une pratique sportive fréquente influe sur le moral et diminue la dépression.

Grande randonneuse lorsqu'elle était active, Yvonne Tissot fêtera bientôt ses 79 ans. Avec de gros problèmes de dos et un peu d'asthme, elle confirme les multiples bienfaits du mouvement. A la retraite en 2014, elle s'inscrit dans le groupe de marche douce « Zig Zag » proposé par Pro Senectute Valais pour la région de Sion. Elle raconte : « C'est un grand plaisir de se retrouver chaque mardi avec les

membres du groupe. Avec cette marche hebdomadaire de deux à trois heures, je maintiens mon poids et mon équilibre, renforce mes jambes et respire mieux. » Elle sourit: « C'est important pour le moral et ça nous aide à rester jeune. » Yvonne profite aussi de son quotidien pour bouger: « J'habite un immeuble sans ascenseur alors je monte tous les jours les escaliers jusqu'au 3e étage. Dès que je peux je prends le bus et fais le plus possible mes courses en ville à pied. » Pour Yvonne, la marche est ce qu'il y a de plus naturel, « aucune capacité particulière n'est requise si ce n'est un petit effort au début quand on n'a pas l'habitude. » ● YANNICK BARILLON

Pro Senectute Valais propose dans son programme « Sport et Mouvement » une offre d'activités physiques variée adaptée aux besoins des personnes âgées de 60 ans et plus. Sports d'intérieur et d'extérieur en groupe, tous les cours sur www.vs.prosenectute.ch

OSTÉOPOROSE

Le mouvement prévient les risques de fracture des os

Bouger densifie l'ossature. Une activité physique régulière s'avère donc être une excellente prévention pour lutter contre l'ostéoporose. En Suisse, cette maladie des os à progression lente touche environ 400 000 personnes.

Les os deviennent poreux et instables augmentant ainsi le risque de chutes. Elle touche essentiellement les personnes âgées et les femmes dès 50 ans, en raison d'une carence hormonale mais aussi d'une activité physique insuffisante. Selon la Ligue suisse contre le rhumatisme, le mouvement en position debout stimule davantage le métabolisme osseux. Elle recommande la pratique de la marche nordique, de la randonnée ou un programme de gymnastique spécialement conçue pour les personnes souffrant d'ostéoporose baptisée « Ostéogym ».

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch



En bref

SENSIBILISATION

A l'Hôpital des nounours

Pour la deuxième fois à la Haute Ecole de Santé de la HES-SO Valais-Wallis, les étudiant-e-s en médecine et en soins infirmiers du Valais organisent un Hôpital des nounours pour familiariser les enfants de 4 à 7 ans au monde médical tout en diminuant leurs appréhensions face à l'hôpital. Les enfants apportent leur nounours malade ou blessé en consultation chez les « nounoursologues » qui les prendront en charge en ambulance, en salle d'attente ou au bloc opératoire. Une expérience unique à vivre en famille, le samedi 6 mai de 9 à 17 h, à la Haute Ecole de Santé de Sion.

Informations et inscriptions au 058 606 84 00.

FORMATION

Nouveaux produits du tabac

Vape, snus, puff, nicopouch: l'herbe à Nicot n'est plus la seule manière de consommer de la nicotine! Ces nouveaux produits sont-ils aussi nocifs que la cigarette traditionnelle? Quels effets ont-ils sur la santé? Sont-ils efficaces pour l'arrêt du tabac? Cette formation destinée aux professionnel-le-s de la santé tentera de répondre à ces questions.

Organisée par Promotion santé Valais le 25 mai 2023 de 9 à 12 h à Sion, elle est animée par le Pr Jean-Paul Humair, médecin directeur du CIPRET Genève.

Informations et inscriptions: <https://vu.fr/KquJ>.