

Préservation de l'autonomie et de la qualité de vie à un âge avancé

Rôle de l'exercice physique et de l'entraînement

Prof. em. Dr Pasqualina Perrig-Chiello

Tous les êtres humains vieillissent,
mais leurs craintes et leurs espoirs restent les mêmes.

Craintes

- Démence
- Besoin de soins / dépendance
- Maladies graves
- Solitude

Espoirs

- Santé mentale
- Autonomie, santé, forme physique
- Relations sociales / personne de confiance
- Sécurité financière

Beutelmayer, 2017, Silver-Living-Studie

En Suisse, bonnes conditions, mais...

malgré la démocratisation de l'âge, il existe de grandes inégalités dans la réalisation de ces espoirs.

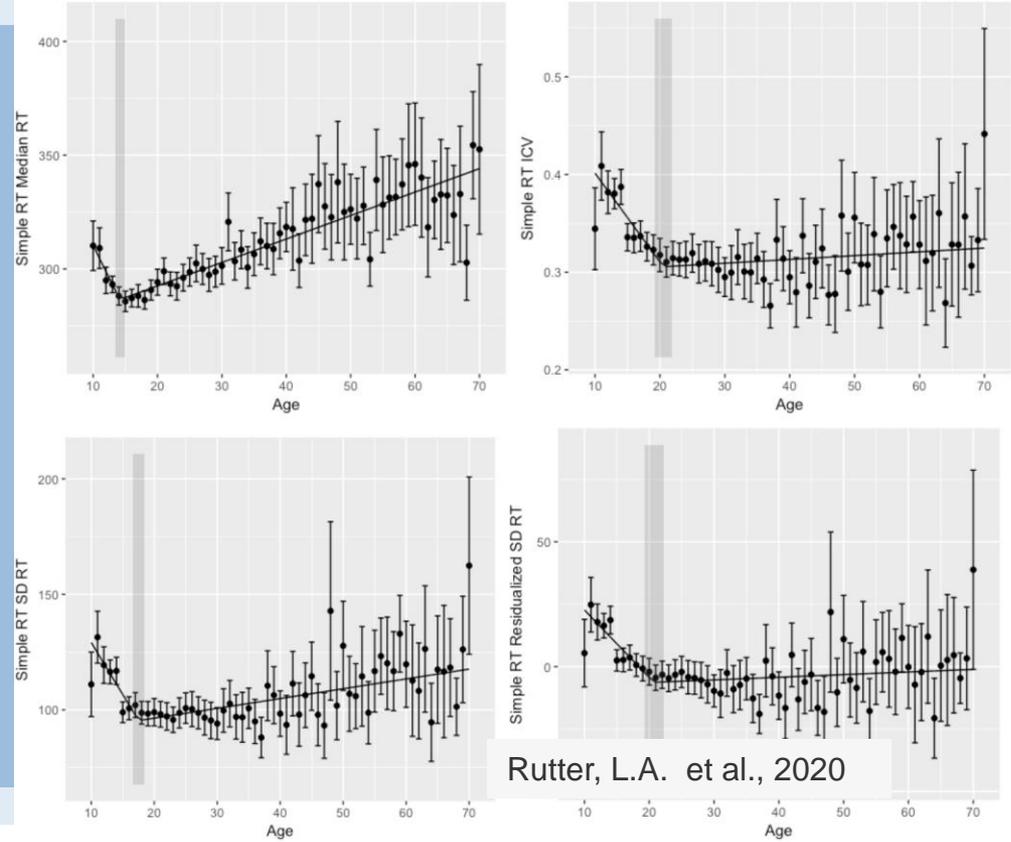
Facteurs de risque relatifs aux chutes

Pertes sur le plan corporel, cognitif et social

(exemple: temps de réaction)

Facteurs de risque relatifs aux chutes

- Plan corporel: baisse de la force musculaire, baisse des facultés visuelles, auditives et des capacités d'équilibre, etc.
- Santé: multimorbidité
- Plan cognitif: mémoire défaillante et temps de réaction plus longs
- Plan social: perte du ou de la partenaire, perte d'amis



Facteurs clés pour une qualité de vie et une autonomie fonctionnelle à un âge avancé

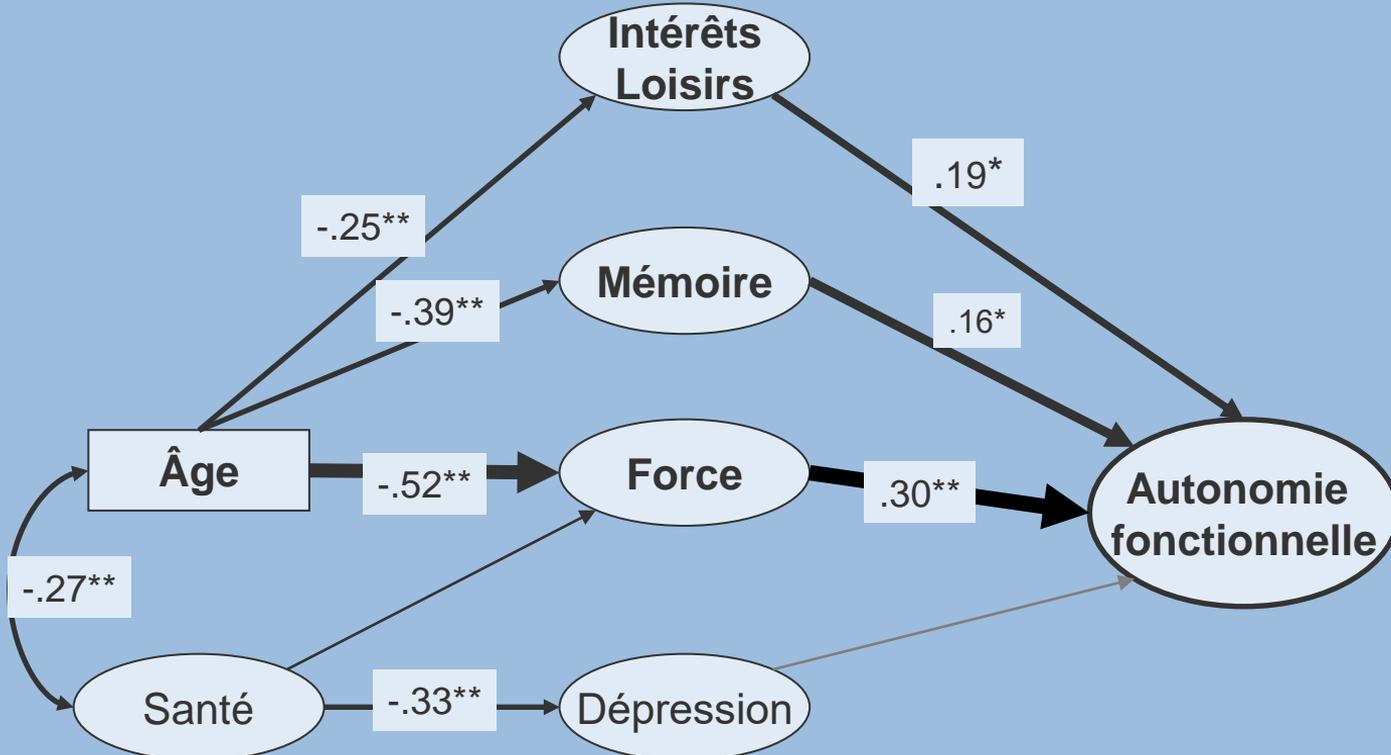
Conditionnement mutuel

- La santé, l'activité physique, les relations sociales et l'autonomie fonctionnelle se conditionnent mutuellement.
- Plus le niveau de ces facteurs est élevé, meilleur est le bien-être psychique.

Forts, autonomes et heureux à un âge avancé

Autonomie fonctionnelle

Dépend de la capacité de la mémoire, de la force, des intérêts et des loisirs



Effet d'une activité physique régulière* sur la santé mentale et cognitive

Adultes de 50 ans et plus

* Unités d'entraînement d'intensité moyenne (env. 2,5 h/semaine)

Réduction des épisodes d'anxiété à court et à long terme

Amélioration de la qualité du sommeil; consommation plus faible de médicaments favorisant le sommeil

Meilleure auto-gestion; amélioration de l'attention, de la mémoire et de la capacité d'extraire et d'utiliser les informations stockées; vitesse plus élevée de traitement des informations

Miko H-C et al. Auswirkungen von Bewegung auf... Gesundheitswesen 2020; 82 (Suppl. 3): S184-S195 | © 2020.

Effets d'une activité physique régulière sur la santé mentale

Explications

Effets directs

- Libération accrue de neurotransmetteurs tels que la sérotonine ou la noradrénaline (régulateurs de l'humeur)
- Activation du système de récompense dopaminergique: les endorphines ont un effet euphorisant, les endocannabinoïdes un effet antalgique
- Sécrétion adaptée de glucocorticoïdes comme le cortisol, qui est plus élevée en cas de stress ou de dépression (Hollmann & Stüder, 2001, Lukowski, 2013)

Effets indirects

- > Amélioration du sentiment d'efficacité personnelle et meilleure confiance en soi
- > Amélioration de la résistance au stress; effets antidépresseurs
- > Ampleur de l'effet antidépresseur de l'activité physique comparable à celui des antidépresseurs ou de la psychothérapie

(Cooney et al., Exercise for depression. Cochrane Database of systematic reviews. 2013)

Effet d'une activité physique régulière sur la santé cognitive

Explications

Effets directs

- Augmentation de l'activité cérébrale, augmentation de la circulation sanguine dans les lobes frontal, pariétal et occipital ainsi que dans les gyrus précentral et postcentral
- Épaississement et augmentation du nombre de synapses
- Activation des neurones silencieux

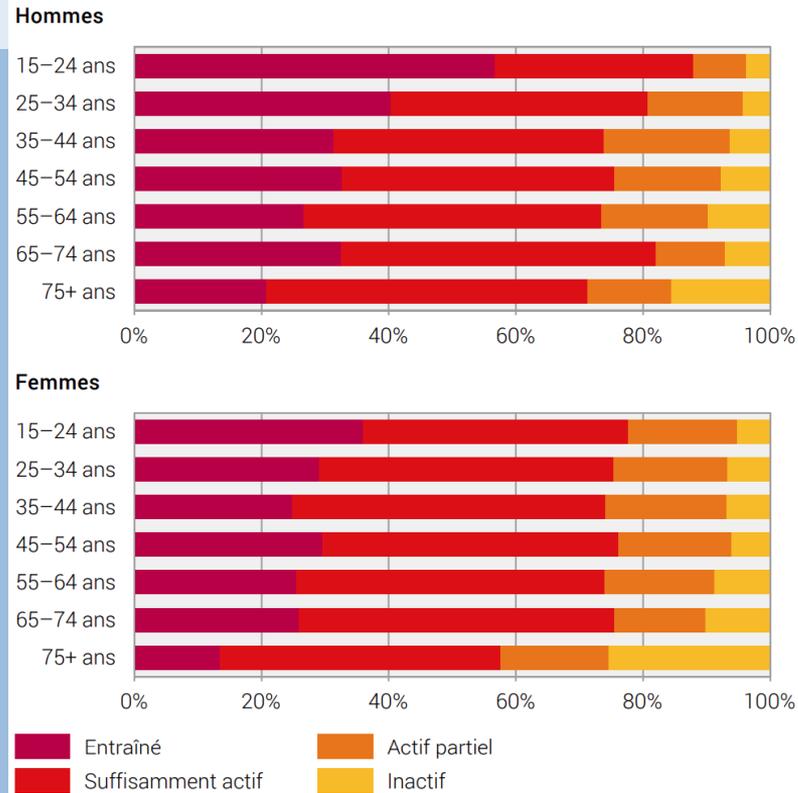
Effets indirects

- Amélioration du sentiment d'efficacité personnelle et meilleure

Miko H-C et al. Auswirkungen von Bewegung auf... Gesundheitswesen 2020; 82 (Suppl. 3): 5184–5195 | © 2020.

Activité physique

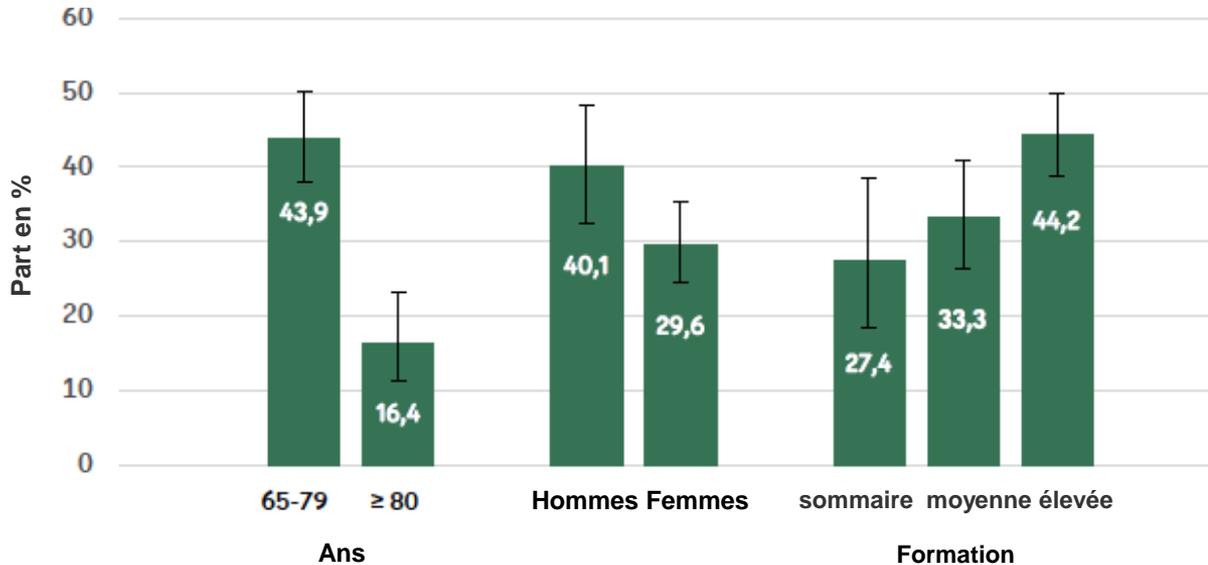
Jeunes seniors actifs



Inactivité

Une question de l'âge très avancé, du sexe et de la formation

Part de la population berlinoise à partir de 65 ans suivant les recommandations de l'OMS en matière d'activité d'endurance (≥ 150 min/sem) selon l'âge, le sexe et la formation dans les années 2019/2020 (part en % avec un intervalle de confiance de 95 %)



Source: RKI, GEDA 2019/2020-EHIS / Berechnung und Darstellung SenGPG - IA -

Inactivité chez les personnes très âgées

Effets multiples

Sur le plan psychique

- Faible estime de soi et faible confiance en soi
- Focalisation de la perception très étroite et manque de stimulation cognitive
- Apparition de désorientation, délires et démence

Sur le plan social

- Retrait social, isolement
- Les personnes sortent de moins en moins souvent de chez elles.
- La dépendance sociale (autonomie instrumentale) augmente.

Miko et al., 2020, <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>

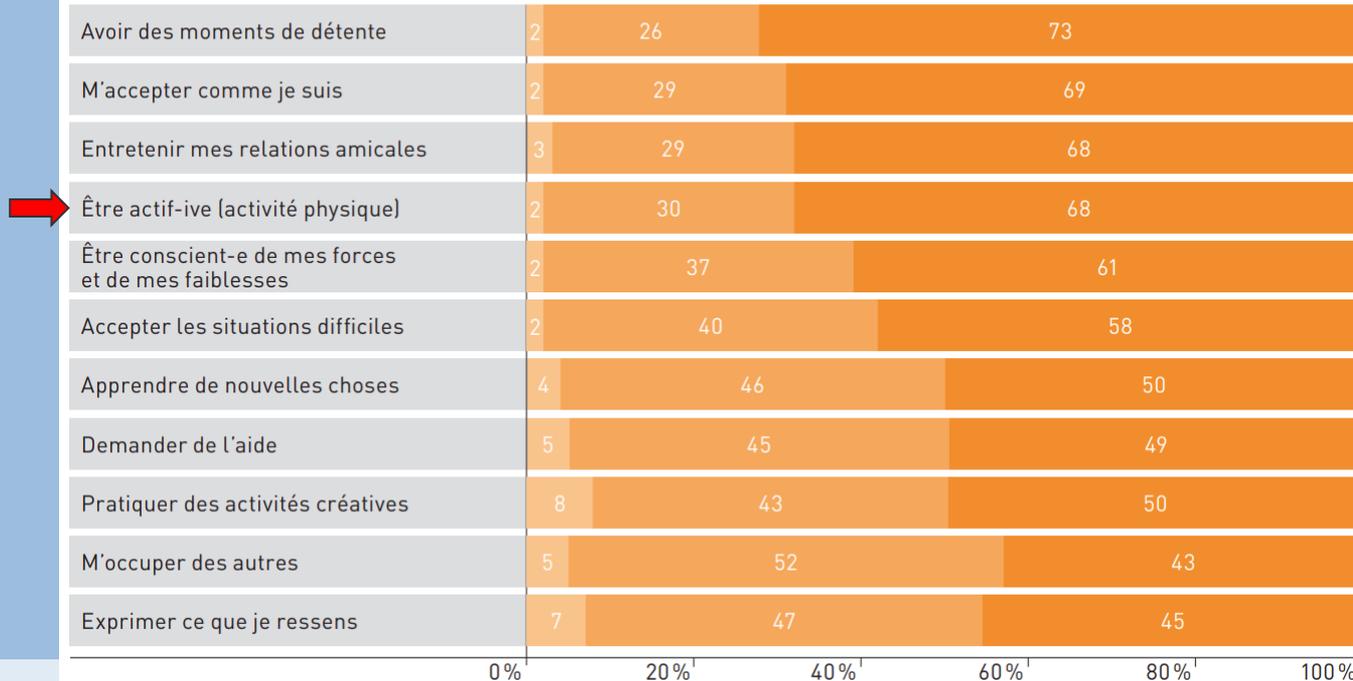
Savez-vous ce que vous pouvez faire pour votre santé mentale?

Au fond, nous le savons...

Promotion Santé Suisse 2021, feuille d'information 60

Estimation de l'utilité de ces possibilités* pour renforcer sa propre santé psychique, proportions en %

● Pas du tout utile (1-2) ● (3-5) ● Très utile (6-7)



Pourquoi de nombreuses personnes âgées sont-elles inactives malgré tout?

Influence des stéréotypes négatifs liés à l'âge

Certes les restrictions physiques, cognitives et sociales constituent des obstacles, mais ce sont les **barrières mentales** qui sont déterminantes.

Inconsciemment, le comportement est fortement influencé par des stéréotypes négatifs liés à l'âge.

Les stéréotypes négatifs liés à l'âge, notamment le cliché de la vieillesse déficitaire, sont largement répandus et profondément ancrés dans notre société.

Les personnes âgées adoptent ces stéréotypes, c'est-à-dire qu'elles évaluent leurs propres capacités et motivations selon ce modèle déficitaire.

Résultat: faible auto-efficacité, fatalité, manque de perspectives et de possibilités de développement, potentiel inexploité.

Maintien de la qualité de vie et de l'autonomie à un âge avancé

Une tâche qui incombe aux individus comme à la société

L'inactivité physique engendre des coûts élevés, que ce soit au niveau individuel, familial ou social. Facteurs de risque: facteurs physiques, cognitifs et sociaux, mais surtout stéréotypes négatifs liés à l'âge.

Champs d'action

Au niveau de l'individu: acquérir des compétences, activer les ressources

- Atteindre de grands objectifs à l'aide de petits pas concrets
- Instaurer des habitudes, impliquer des amis

Au niveau de la société:

- Aborder dans notre société les clichés liés à l'âge
- Engager des démarches participatives pour créer des réseaux et des offres au niveau des communes.

Promouvoir la santé en vaut la peine: dans aucune autre tranche d'âge les bénéfices sont aussi grands qu'à un âge avancé (EU «Healthy Aging-Programme», Swedish Nat. Inst. Publ. Health, 2007)