

# Le sport chez les seniors



D'après une étude réalisée par l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) sur l'activité physique de 55 à 75 ans, faire de l'exercice de façon quotidienne améliore les facultés cognitives, à l'inverse de la sédentarité, qui les affaiblit.

Il est donc sérieusement recommandé aux seniors de s'entretenir physiquement. Selon cette même étude, 1 Français sur 2 âgé entre 55 et 64 ans pratique une activité physique comme la marche à pied, la gymnastique ou encore le yoga.

Mais quels sont les bienfaits à long terme d'une pratique sportive régulière pour les seniors ?

## Les bienfaits du sport

Si des précautions sont à prendre selon l'âge et les capacités physiques, les études ont montré que faire du sport permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie chez les seniors. Le sport est un atout conséquent qui permettra aux personnes âgées de diminuer de 40 à 60% les risques de développement de démence et de maladies, sources de handicap et de dépendance. Une activité modérée de 30 minutes 5 fois par semaine pour les seniors est préconisée afin d'améliorer l'état musculaire et osseux et prévenir la fragilité. Le but est de faciliter les actes de la vie quotidienne et ainsi conserver un lien social avec l'extérieur tout en évitant le plus possible l'isolement.

## L'activité physique : mieux vaut prévenir que guérir

La pratique d'une activité physique permet de repousser la perte des capacités physiques, et donc les risques de dépendance en améliorant les fonctions musculaires, les capacités cardio-respiratoires ainsi que l'équilibre. Elle ralentit les effets du vieillissement sur les muscles ainsi que sur les fonctions cardiaques et respiratoires. Pratiquer une activité physique permet également à un senior de maintenir plus longtemps les capacités de relaxation de son cœur, de diminuer les risques d'hypertension artérielle ou de maladies cardiovasculaires ainsi que l'essoufflement. Faire du sport limite également l'apparition de certains troubles comme la glycémie ou le cholestérol.

De plus, le vieillissement s'accompagne d'une diminution progressive de la masse musculaire. Outre la baisse des capacités fonctionnelles, cette diminution de la masse musculaire augmente aussi le risque de développer une maladie métabolique comme le diabète. La pratique d'activités physiques est un excellent moyen de limiter ce phénomène et d'améliorer sa force musculaire.



En pratiquant une activité physique régulière, une personne âgée améliore également ses capacités respiratoires en assurant une bonne oxygénation dans les poumons et les bronches. Ceci se traduit par une baisse de l'essoufflement et une meilleure ventilation des muscles. N'oublions pas le rôle important de prévention que joue l'activité physique contre l'obésité et certains cancers (poumon, prostate etc)

Enfin, l'activité physique des seniors améliore aussi le bien-être émotionnel, l'estime de soi et la qualité de vie. Cela permet également de lutter contre l'isolement social.

### Alors, quelles activités sportives pour les seniors ?

La marche est de loin l'activité physique la plus simple à pratiquer et la plus adaptée aux seniors. 15 à 30 minutes de marche quotidienne sont suffisantes. Pour les plus motivés, un certain nombre d'activités physiques peuvent être pratiquées par les personnes âgées comme le yoga, la gymnastique, la natation, le golf ou le vélo. Ces activités permettent d'utiliser les fonctions motrices du corps. Des activités simples sont également préconisées, comme faire leurs courses à pied ou bricoler.

## Une pratique encore trop faible des seniors

D'après l'étude de l'INPES, 71 % des 55-59 ans déclarent pratiquer un sport, ils ne sont plus que 56 % à 60-65 ans et 25 % au-delà de 75 ans. Ces chiffres sont certes encourageants, mais il reste encore des progrès à réaliser. Les études montrent également que les hommes seniors pratiquent plus régulièrement le sport que les femmes seniors. De plus, l'étude montre que les revenus modestes ont une pratique sportive moindre : concernant la tranche d'âge des 60-64 ans par exemple, 36 % des personnes à faible revenu ne s'adonnent à aucun sport contre 17 % seulement des personnes plus aisées.



## Le rôle important des collectivités

La crise sanitaire du Covid-19 a fait surgir l'urgence de repenser la pratique sportive pour les seniors notamment dans le but de rompre leur isolement au sein des territoires. Car qui peut mieux aider les seniors que les collectivités elles-mêmes ?

Leur rôle de proximité avec la population est important. La collectivité est dans de nombreux cas la dernière personne morale (et physique) avec laquelle certains seniors isolés entretiennent encore un lien. Au sein des territoires, les services dédiés aux sports peuvent par exemple créer des projets 'sport-santé-seniors' s'inscrivant

dans l'ère du temps.

L'objectif est de proposer des équipements sportifs et activités adaptés, en agissant avec les maisons de retraite (et de santé), les E.H.P.A.D et les associations. En effet, plus l'offre 'sport-santé-senior' est adaptée, plus il sera motivant pour cette population de s'y mettre et de pratiquer un sport de façon régulière.

Afin de favoriser la pratique sportive, la Ville de Lille (59) a favorisé le développement de la pratique libre et met en œuvre plusieurs dispositifs

sportifs. Les nombreux clubs présents sur le territoire lillois proposent ainsi une large palette d'activités pour les sportifs de tous âges. Le parc de la Citadelle, s'étendant sur 90 hectares et constituant un véritable poumon vert au cœur de la ville, permet aux joggeurs et aux cyclistes de tous âges d'entretenir leur forme en pratique libre. On retrouve également des plaines de jeu accessibles à tous, des terrains de volley-ball ou football, etc. De plus, la Ville de Lille a implanté du mobilier sportif avec des pancartes explicatives à proximité des plaines de jeu et aux abords de la Deûle :

modules sportifs pour jambes, fessiers, abdominaux, dorsaux, bras, pectoraux et étirement ... La Ville propose également un parcours permanent d'orientation, composé de 60 balises et des parcours ouverts à tout type de pratiquants, dont les seniors, avec même des accès P.M.R. En dehors de l'offre associative, la Ville propose également des dimanches sportifs dits "de bien-être", proposant aux familles et seniors de découvrir gratuitement une activité sportive, en plein air, comme la Gym Suédoise ou la Marche Nordique par exemple, parfaitement adaptées aux seniors.

La Ville de Douarnenez (29), elle, a créé de toute pièce un programme 'Sport Santé Bien-être', réservé exclusivement aux personnes de plus de 60 ans, résidentes de Douarnenez Communauté. Ce programme est un service public proposé par la Ville afin d'aider les seniors à pratiquer une activité physique suite à une longue période de sédentarité. Gymnastique, marche en plein air, renforcement musculaire, force et équilibre sont travaillés lors de séances d'une heure par un éducateur sportif qualifié. L'objectif est d'aider à limiter les effets du vieillissement, à rester autonome plus longtemps, garder confiance en soi, nouer des liens sociaux ou mieux, guérir d'une maladie.

Charles ZENNER

---

Crédit septembre 2021 Adelia Conseil

