



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Vie-eux et alors ?

Conservez votre vitalité : restez en mouvement  
et préservez vos capacités physiques  
pour un mieux-être au quotidien





Ministères sociaux / BCOMJS / Emma PROSDOCIMI / SIPA

# L'édito de Roxana Maracineanu, Ministre déléguée chargée des Sports



Le sport est bon à tout âge ! Et s'il est préférable de l'inscrire dans le quotidien de chacun de nos concitoyens dès la maternelle, ce à quoi je m'emploie avec détermination avec l'appui de Jean-Michel Blanquer, il n'est jamais trop tard pour commencer à pratiquer une activité sportive, quelles que soient sa forme physique ou ses capacités. Ce message peut paraître évident. Il ne l'est pourtant pas. Nombreux celles et ceux qui s'imaginent encore que le sport est réservé aux personnes jeunes et en bonne santé ou qu'il ne peut être pratiqué qu'à haute intensité. Ce n'est évidemment pas le cas. Ce travail de conviction que l'activité physique est nécessaire, pour ne pas dire indispensable à la santé, qu'il existe mille façons d'en pratiquer et que c'est même une arme contre la perte d'autonomie est au cœur des politiques publiques du ministère chargé des Sports et du ministère des Solidarités et de la Santé dans le cadre de la Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024.

La sédentarité et l'inactivité physique sont deux fléaux de notre société moderne. Leurs effets sur la santé comme la qualité de vie sont délétères. Et la crise sanitaire n'a fait qu'accentuer ces phénomènes, qui induisent une réduction des possibilités aérobies fonctionnelles et précipitent l'entrée dans la dépendance en raison de la dégradation de la condition physique. Plus du quart des adultes de 65-79 ans ont un **comportement associant inactivité physique et sédentarité** et 73 % passent plus de 3 heures par jour assis. C'est un constat alarmant.

Aujourd'hui, 1 senior sur 3 ne suit pas les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé en matière d'activité physique et sportive. Or, passé un certain âge, « moins on marche, moins on marchera ».

Pourtant, l'activité physique améliore la santé des personnes âgées dans ses trois dimensions : physique, psychique et sociale. Elle réduit la morbidité et contribue à la prévention des pathologies chroniques. Surtout, une pratique régulière permet de prévenir les chutes, rompre l'isolement social et favoriser le maintien de l'autonomie.

Ce document s'adresse aux seniors qui veulent maintenir leur condition physique et à toutes les personnes âgées comme leur entourage. Nous souhaitons qu'il vous accompagne dans vos débuts ou votre reprise d'une activité physique – même minimale – régulière, adaptée, sécurisée et progressive. De nombreuses pratiques sont possibles quel que soit votre âge, et il en existe plus que vous ne l'imaginez ! J'espère que ce guide vous donnera l'envie et la motivation de les découvrir car pratiquer une activité adaptée à vos besoins et à votre état de santé est la clé de la vitalité et une réelle source de plaisir.

Je remercie l'ensemble des experts qui ont contribué à la réalisation de ce guide.

N'oubliez pas, c'est trop bon de faire du sport !

**Roxana Maracineanu**



# Sommaire

- 1 - Un guide pour votre vitalité**
- 2 - Pourquoi pratiquer une Activité Physique et Sportive ?**
  - Pour mon cœur et mes artères
  - Pour mes articulations
  - Pour mon squelette
  - Pour mon poids
  - Pour éviter les fuites urinaires
  - Pour mon mental
  - Pour maintenir mes liens avec mon entourage, avec mes amis
- 3 - Comment pratiquer une activité physique et sportive ?**
  - Les recommandations de l'OMS
  - Les astuces
  - Je pratique seul
  - Quelques exercices
  - Je me fais accompagner - Je pratique en groupe
  - Où trouver les informations ?
- 4 - Pour en savoir plus**

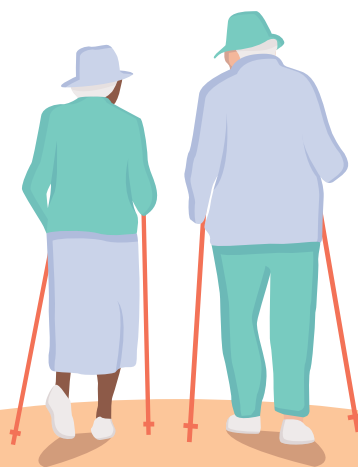
# 1- Un guide pour votre vitalité

Pour toutes les personnes avançant en âge et leur entourage

## Avec l'âge :

- Je sens diminuer ma capacité physique et ma motivation à bouger.
- Des douleurs diffuses, musculaires, articulaires, me rappellent tous les jours que je n'ai plus vingt ans, je me sens davantage fatigué(e).
- Je ressens le besoin de continuer à pratiquer certaines activités, mais je ne sais pas quels en sont les risques.
- Je souhaite préserver mon autonomie :
  - mener mes activités sans restriction, le plus longtemps possible,
  - jardiner, bricoler et entretenir mon domicile,
  - utiliser les escaliers sans essoufflement et sans risques,
  - participer à des sorties culturelles ou familiales,
  - jouer avec mes petits-enfants...

**À tout âge, je peux pratiquer  
une activité physique  
en prenant du plaisir,  
sans crainte et sans stress!**



## 2 Pourquoi pratiquer une Activité Physique et Sportive ?

« Moins vous marchez, moins vous marcherez »  
« Plus vous bougerez, moins vous aurez mal »

Avec l'avancée en âge, on constate une modification progressive des caractéristiques biologiques, mécaniques et physiologiques de l'organisme.

L'activité physique régulière a un effet bénéfique sur la santé globale : sur le plan physique, psychologique et social. Ses bienfaits sont largement prouvés.

**L'activité physique permet d'améliorer son autonomie, ses liens sociaux, d'augmenter sa durée et sa qualité de vie active et réduit les risques de chutes.**

- Pour les plus de 65 ans, les chutes sont la première cause de passage aux urgences pour « accident de la vie courante » :
  - 85 % des cas chez les 65-69 ans
  - 95 % chez les plus de 90 ans.
- Environ 70 000 fractures de l'extrémité supérieure du fémur : chez les plus de 65 ans sont dues annuellement à des chutes (65 % de femmes, 35 % d'hommes).
- Plus de 9 000 personnes de plus de 65 ans décèdent chaque année des suites d'une chute.



## Pour mon cœur et mes artères

### Bienfaits de l'activité physique

Pratiquer une activité physique régulière permet d'augmenter le taux de « bon » cholestérol (HDL), de diminuer le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) et le taux de triglycérides.

Pendant un exercice physique, l'organisme va utiliser le cholestérol et les triglycérides comme carburant cellulaire, et rétablir l'utilisation du glucose par les muscles pour faire diminuer le sucre dans le sang (la glycémie) et limiter les prises de médicaments.

Grâce à l'activité physique et notamment aux activités de type « endurance », **je peux améliorer** de nombreux paramètres au niveau cardio-vasculaire :

- ma tension artérielle,
- mon réseau artériel (qui se développe),
- mon rythme cardiaque (qui se ralentit au repos),
- mon stress (je ressens l'effet relaxant grâce aux endorphines).

La sensibilité à l'insuline augmente. La viscosité du sang et l'agrégation des plaquettes (qui forment les caillots sanguins) diminuent.

**Les pratiquants réguliers d'activités sportives régulières ont un taux de « bon » cholestérol jusqu'à 30 % plus élevé que les sujets peu actifs et sédentaires.**





## Pour mon poids

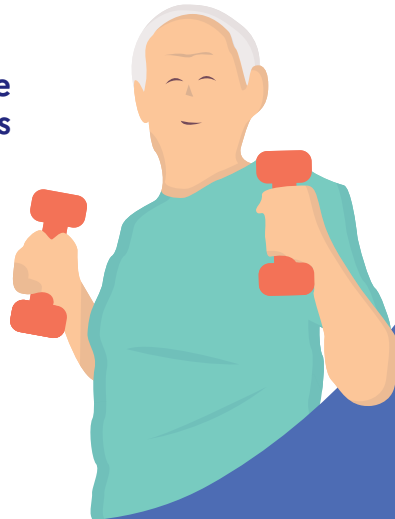
### Bienfaits de l'activité physique

Le surpoids est une cause majeure de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de détérioration des articulations. Il est donc important de lutter contre son apparition ou son aggravation.

Mais au-delà de 70 ans, les muscles ont tendance à diminuer au profit du tissu graisseux. Il est important de veiller à une stabilité du poids, en acceptant un léger excès car il ne faut pas perdre trop de muscle.

Pour le contrôler, l'activité physique est un élément majeur, associé à une alimentation équilibrée et diversifiée. Grâce à la production d'hormones régulatrices de l'appétit, elle permet de limiter le grignotage du sédentaire et de redonner le goût de s'alimenter en cas d'amaigrissement excessif.

**Une bonne masse musculaire ou un travail sur mes muscles seront garants d'une bonne santé (équilibre, poids).**





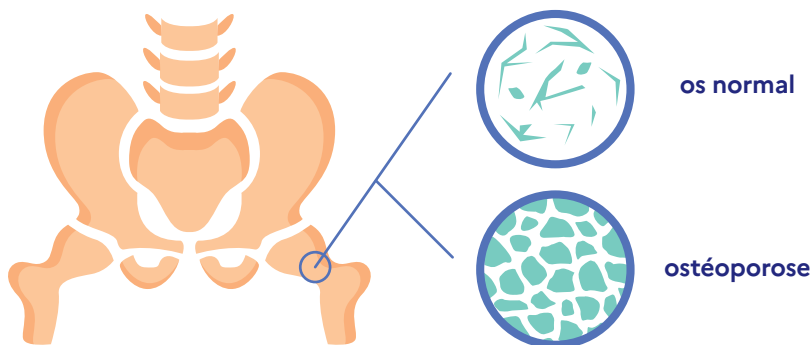
## Pour mon squelette

### Bienfaits de l'activité physique

Je peux ralentir la perte de mon capital osseux, et freiner l'apparition de l'ostéoporose. Que je sois un homme ou une femme.

En associant des activités d'endurance et de renforcement musculaire, l'effet protecteur sur le capital osseux sera optimisé : des impacts modérés mais répétés entraînent un renforcement des os, en réaction aux contraintes exercées sur l'os (compression, traction) ... un bon exemple : **la marche active !**

**Grâce à des activités de renforcement musculaire, je peux regagner du volume musculaire. Cet effet peut être obtenu à tout âge, même après 80 ans !**



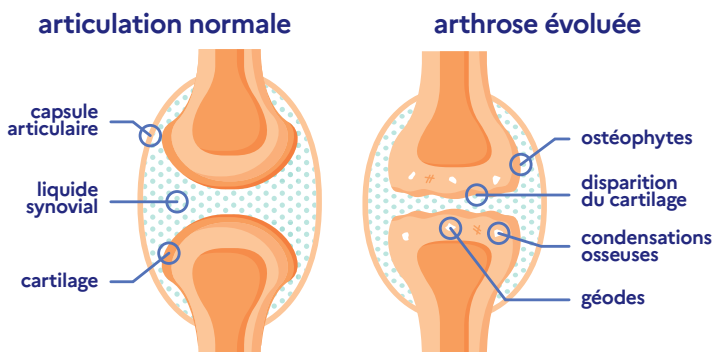
**En fortifiant mes muscles de la hanche, je renforce mon col du fémur et le protège de la fracture.**



## Pour mes articulations

### Bienfaits de l'activité physique

L'arthrose est une détérioration du cartilage articulaire. Elle débute par une dégénérescence du cartilage, puis évolue vers l'atteinte de toutes les structures de l'articulation et, en particulier, de l'os situé sous le cartilage.



Le cartilage est un tissu sans vascularisation et sans innervation. Sous l'effet des pressions provoquées par les mouvements, il est comprimé puis relâché, ce qui lui permet de s'imprégner du liquide synovial qui lui apporte les éléments nutritifs nécessaires à son renouvellement.

En entretenant mon habileté motrice, je garde une plus grande autonomie pour les gestes du quotidien.

**Ainsi, quel que soit le stade de mon arthrose, mobiliser mes articulations en dehors d'une crise aiguë sera toujours bénéfique.**



## Pour éviter les fuites urinaires

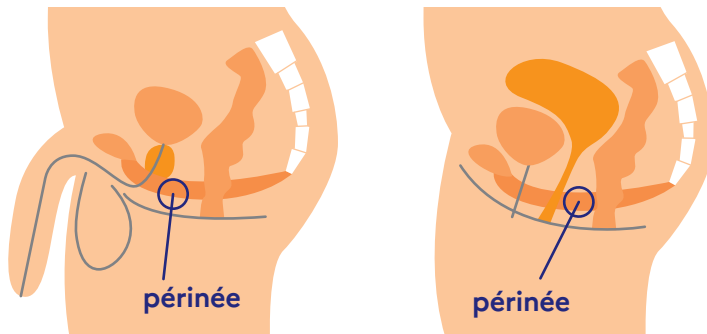
### Bienfaits de l'activité physique

Les fuites urinaires sont un problème fréquent, moins souvent évoqué par les hommes que par les femmes.

#### Elles concernent environ :

- une femme sur trois de plus de 70 ans,
- 7 à 8 % des hommes de 65 ans,
- environ 30 % des hommes de plus de 90 ans.

Les formes les plus fréquentes sont les fuites urinaires d'effort, elles sont liées à un affaiblissement de l'appareil urinaire (le sphincter de la vessie) et du périnée. Ce phénomène est aggravé par le surpoids, la sédentarité et la diminution de la condition physique.



**L'activité physique bien conduite permet de renforcer les muscles du périnée, et de réduire la fréquence des fuites urinaires.**



## Pour mon mental

### Bienfaits de l'activité physique

#### Les bienfaits psychologiques :

- bien-être émotionnel,
- meilleure perception de soi,
- bien-être physique,
- meilleure qualité de vie.

#### Les bienfaits sur les fonctions cognitives :

- l'attention et la concentration agissant sur la peur de tomber s'améliorent,
- le contrôle du mouvement et de la posture sont favorisés,
- le raisonnement et la fluidité verbale sont maintenus.

#### Les bienfaits sur le sommeil :

- le sommeil est amélioré grâce à la dépense énergétique assurée par l'activité physique et sportive de la journée provoquant une « bonne fatigue »,
- le cycle jour-nuit est respecté.

L'inactivité physique aggrave le vieillissement sensoriel (troubles de l'équilibre, temps de réaction augmenté...) et les difficultés de concentration. Les conséquences sur la qualité de vie sont multiples : tendances à la dépression, désorientation dans le temps et l'espace, diminution de la mémoire, agressivité, troubles du sommeil, confusion intellectuelle.

**La pratique d'activité physique adaptée procure un sentiment d'efficacité personnelle sur tous ces aspects et améliore ainsi la santé mentale.**



## Pour maintenir mes liens avec mon entourage, avec mes amis

### Les bienfaits sociaux

Il est fortement conseillé d'ajouter à ma pratique d'activité physique adaptée quotidienne, des moments de pratique en groupe, par exemple au sein d'une association sportive, car cela permet faire de nouvelles connaissances et d'interagir avec d'autres personnes. Ces rendez-vous hebdomadaires établissent des repères dans le temps. En créant des liens sociaux, les activités physiques et sportives réduisent le risque de dépression. Cette stimulation sociale a des effets réels sur la mémoire et la cognition.





## Pour avancer en âge en bonne harmonie, je booste mes neurones!

### Une tête bien faite dans un corps sain

Comme pour mon cœur, mon squelette, mes muscles, mon cerveau a besoin d'être entretenu.

**À notre disposition** : des ateliers mémoire, des instituts universitaires du temps libre, des clubs de sports cérébraux (scrabble, informatique...)

Un ajout agréable et stimulant à nos pratiques sportives.



J'ai envie de ne pas vieillir trop vite et de vieillir en bon état.  
Quand je vois des personnes plus jeunes et moins bonnes, ça me rassure.  
J'ai plaisir à me retrouver dans un groupe.



**Denise - 96 ans**

# 3 Comment pratiquer une activité physique et sportive ?

J'ai envie de prendre du plaisir en pratiquant régulièrement différentes APS, en sécurité, pour conserver ma vitalité, améliorer ma santé et garder le contact avec les autres dans la bonne humeur.

---

- Les recommandations de l'OMS
- Les astuces
- Je pratique seul, en autonomie
- Quelques exercices
- Je me fais accompagner
- Je pratique en groupe
- Où trouver les informations ?
- Notes



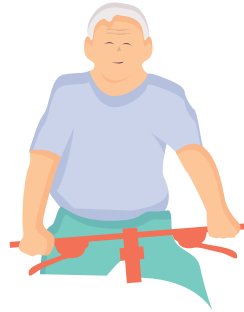




## Les recommandations de l'OMS

Selon les recommandations de l'OMS, voici la combinaison idéale d'exercices à réaliser

Elle associe des exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre.



5 à 7 fois par semaine  
30 à 45 minutes

une activité d'endurance  
cardio-respiratoire  
modérée





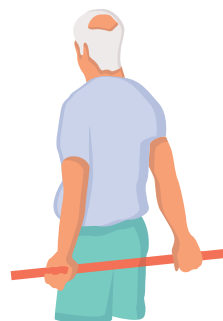
2 fois par semaine  
30 à 45 minutes

des exercices  
de renforcement  
musculaire



Tous les jours

des exercices  
de souplesse



2 fois par semaine

des exercices  
d'équilibre

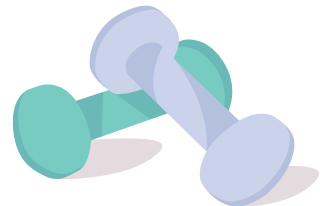




## Les astuces

### Ce qu'il faut avoir en tête

- Une activité physique même minime est bénéfique, et les séances aérobies peuvent être fractionnées en séquences de 10 minutes.
- Je me fixe des objectifs raisonnables, adaptés à ma capacité physique : j'augmente progressivement la durée des séances pour atteindre l'objectif... ou le dépasser !
- Je peux remplacer 30 minutes d'exercices d'intensité modérée par 20 minutes d'exercices d'intensité élevée.
- J'opte pour des activités qui me procurent du plaisir, que j'aurai envie de poursuivre dans le temps, et je n'hésite pas à les varier.
- Les activités domestiques sont un bon appoint : jardiner, couper du bois, faire le ménage...
- La régularité est primordiale : je ne reste pas plus de deux jours sans exercice.
- Parallèlement, je diminue mon temps passé assis : par plus de 2 heures sans me lever et bouger.





## Je pratique seul(e), en autonomie

Pour vous aider à adopter ce mode de vie plus actif, nous vous indiquons quelques exemples d'exercices à réaliser chez vous

- Les exercices de **renforcement musculaire** peuvent être réalisés par 1 à 3 séries de 6 à 15 mouvements (en augmentant progressivement le nombre de séries avec 1 minute de récupération entre chaque).
- Les exercices aérobies peuvent être diversifiés : marcher, courir, nager, pédaler, ramer...

### Recommandations

- Je ne dois pas ressentir de douleur.
- Je fais mes exercices près d'un support stable.
- Si je suis essoufflé(e) je m'assure d'être néanmoins en capacité de parler.

### ÉCHELLE D'INTENSITÉ DES ACTIVITÉS :

- Légère: ma respiration est accentuée, je perçois mes battements cardiaques.
- Modérée: ma respiration est légèrement accélérée, mon cœur s'accélère un peu, je peux encore parler normalement.
- Élevée: ma respiration est très rapide, je ressens les palpitations du cœur dans mon cou, je parle de façon hachée.



## Quelques exercices

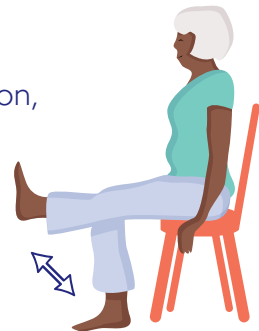
### Renforcement musculaire

#### Quadriceps (muscle de la cuisse)

- Prendre appui avec les mains sur le dossier d'une chaise,
- Poser les pieds bien au sol, sans décoller les talons,
- Garder le regard horizontal et le dos droit,
- Fléchir les genoux, puis remonter,
- **Faire des séries de 6 à 15 flexions.**



- Assis sur une chaise, dos bien droit,
- Tendre la jambe pour l'amener à l'horizontale,
- Marquer un temps d'arrêt sans bloquer la respiration,
- Puis redescendre le pied lentement,
- **Faire des séries de 6 à 15 extensions.**



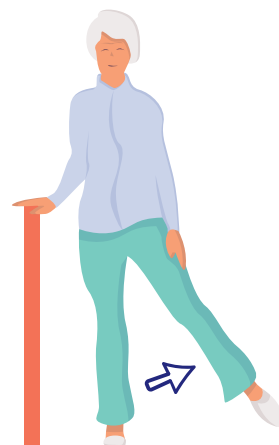
## Grand fessier

- En appui sur le dossier d'une chaise,
- Dos bien droit,
- Étendre une jambe vers l'arrière,
- Sans creuser le bas du dos,
- La pointe du pied arrière ne devant pas dépasser le talon du pied au sol,
- **Faire des séries de 6 à 15 extensions.**



## Moyen fessier

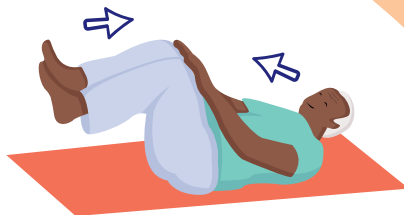
- En appui sur un dossier de chaise ou une table,
- Dos bien droit,
- En appui sur une jambe tendue,
- Écarter l'autre jambe,
- Et effectuer des battements,
- **Faire des séries de 6 à 15 mouvements.**



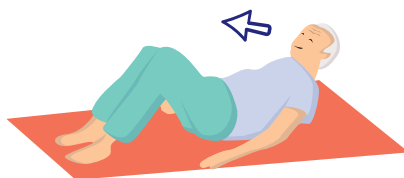
**Le travail musculaire peut être augmenté en rajoutant des bracelets lestés aux chevilles.**

## Abdominaux

- Allongé sur le dos,
- Poser les mains sur les genoux,
- Exercer une pression des mains sur les genoux (en décollant un peu les épaules du sol),
- et une pression opposée des genoux sur les mains,
- Maintenir la pression 10 secondes, en respirant calmement,
- Relâcher,
- **Faire des séries de 6 à 15 mouvements.**



- Allongé sur le dos,
- Dos bien plaqué au sol,
- Décollant légèrement les épaules du sol,
- Maintenir la position 10 secondes, sans bloquer la respiration,
- Puis relâcher,
- **Faire des séries de 6 à 15 mouvements.**

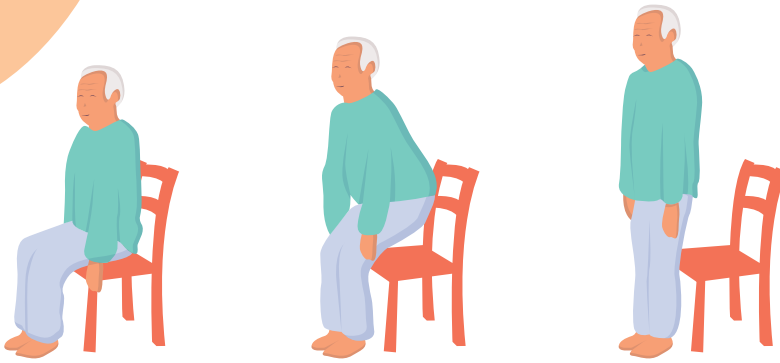


## Dos

- Allongé sur le ventre,
- Décoller légèrement les épaules et les pieds,
- En gardant le regard vers le sol,
- Maintenir la position 10 secondes, sans bloquer la respiration,
- Puis relâcher,
- **Faire des séries de 6 à 15 mouvements.**





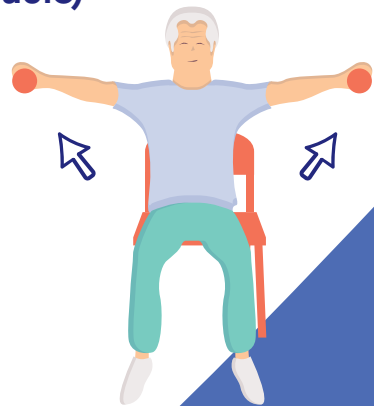


## Quadriceps-fessiers-dos

- Passer de la position assise à la position debout sans s'aider des bras,
- Repasser en position assise en contrôlant la descente (ne pas se laisser tomber sur la chaise),
- **Faire des séries de 6 à 15 mouvements.**

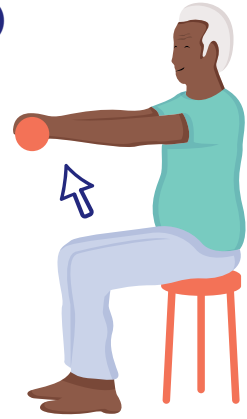
## Trapèze-delhoïde (muscles de l'épaule)

- Assis sur une chaise,
- Dos bien droit,
- Une petite haltère, dans chaque main (à défaut, une petite bouteille remplie d'eau ou de sable),
- Amener les mains latéralement au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possible,
- Redescendre les bras en freinant le mouvement,
- **Faire des séries de 6 à 15 mouvements** sans bloquer la respiration.



## Deltoïde-pectoraux (muscles de l'épaule)

- Assis sur une chaise,
- Dos bien droit,
- Une petite haltère, dans chaque main (à défaut, une petite bouteille remplie d'eau ou de sable),
- Lever les bras vers l'avant et amener les mains au niveau des épaules en maintenant celles-ci les plus basses possible,
- Redescendre les bras en freinant le mouvement sans bloquer la respiration,
- **Faire des séries de 6 à 15 mouvements.**



## Équilibre

### Marcher sur une ligne

- Marcher en suivant une ligne au sol : lames de parquet, joints de carrelage... tout en gardant le regard horizontal.

#### Difficultés croissantes :

- en réduisant l'écart des pieds (talon-pointe),
- en marche arrière,
- sur une corde...

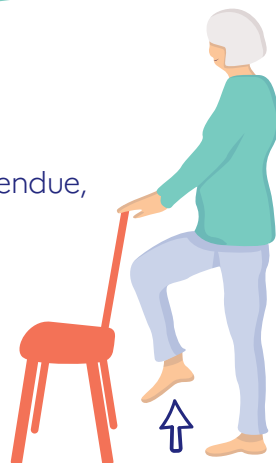


## Appui sur un pied

- Mains en appui sur un dossier de chaise,
- Regarder loin devant,
- et lever un pied en gardant la jambe au sol bien tendue,
- Maintenir l'équilibre le plus longtemps possible sans bloquer la respiration.

### Difficultés croissantes :

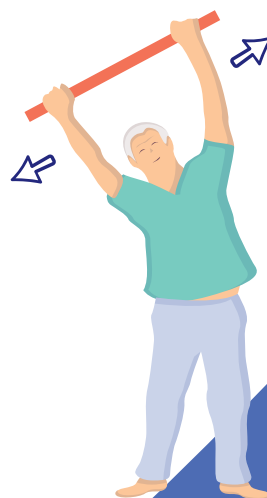
- se tenir avec une seule main,
- sans appui sur la chaise,
- en fermant les yeux...



## Souplesse

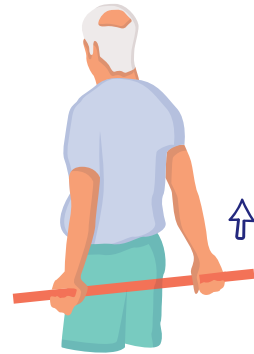
### Épaules et tronc

- Prendre un bâton, l'écartement des mains étant égal à la largeur des épaules,
- Lever les bras pour amener le bâton, au-dessus de la tête,
- Incliner le tronc en maintenant le bassin fixe,
- Et en se grandissant au maximum,
- Revenir à la position de départ,
- Puis incliner de l'autre côté.



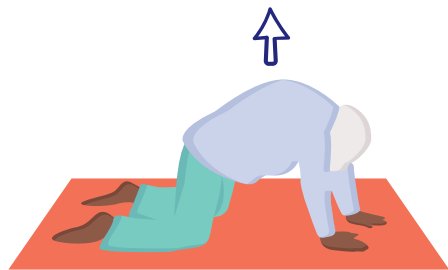
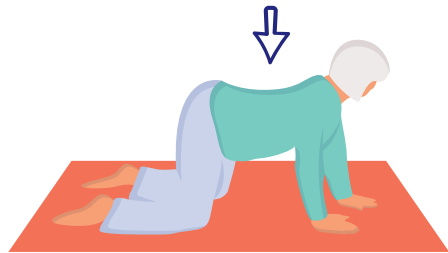
## Épaules

- Placer un bâton dans le dos, l'écartement des mains étant égal à la largeur des épaules,
- Lever les bras vers l'arrière en les gardant tendus, le plus haut possible, en poussant le sternum vers l'avant,
- Maintenir la position 10 secondes, sans bloquer la respiration.



## Dos

- En appui sur les mains et les genoux,
- Creuser le dos, sans trop relever la tête et en inspirant,
- Maintenir la position quelques secondes,
- Puis arrondir le dos en rentrant la tête et en expirant,
- Garder la position quelques secondes,
- Répéter le cycle 5 fois.





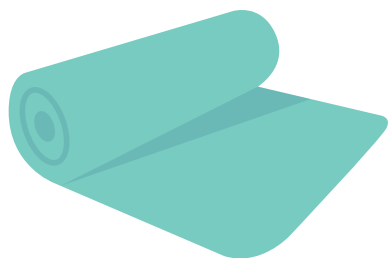
## Je me fais accompagner Je pratique en groupe

### Accompagnement par un éducateur sportif

Des activités comme la marche active sont faciles à mettre en œuvre. Mais il peut être utile de se faire accompagner par un éducateur sportif formé : celui-ci sera à votre écoute pour établir un démarrage et une progression raisonnables de votre programme personnalisé. Les éducateurs et coachs sportifs peuvent exercer en libéral ou dans un club sportif.

### Pratique en groupe ou en club

Le monde sportif propose une offre de pratique pour les personnes avançant en âge. De nombreuses fédérations sportives françaises sont représentées par des clubs locaux : éducation physique et gymnastique volontaire, Sports pour Tous, Retraite Sportive, Natation, Athlétisme, Aviron, Escrime, Judo, Jujitsu, Kendo et disciplines associées... Mais aussi le yoga, les clubs de marche ou de gymnastique indépendants.





## Où trouver les informations ?

- Votre médecin traitant peut vous aider à faire un bilan de vos possibilités et de vos besoins.
- Les Maisons Sport-Santé sont un lieu d'accueil, d'information et d'orientation de tous ceux qui souhaitent se mettre ou se remettre en mouvement en sécurité. Leur liste est disponible ici :



Site internet :

<https://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/>

- Pour connaître la liste des clubs sportifs, vous pouvez aussi interroger votre mairie, qui vous orientera vers le service approprié (service des sports, office municipal des sports, centre d'action sociale, maisons des associations, maisons de quartiers...).

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 4 - Pour en savoir plus

Mieux comprendre donne la motivation d'agir.

---

- Pour mon cœur et mes artères
- Pour mon poids
- Pour mon squelette
- Pour mes articulations
- Pour maintenir les liens avec l'entourage, avec les amis...







# Pour mon cœur et mes artères

## Comment ça fonctionne

Avec le temps, le système cardio-vasculaire se modifie : les vaisseaux sanguins sont moins élastiques, moins réactifs, la tension artérielle augmente et l'efficacité du système cardio-vasculaire diminue, particulièrement à l'effort. Il en découle une perte des performances physiques dans la vie de tous les jours.

Par ailleurs, les anomalies biologiques des lipides et des glucides exposent à un risque croissant d'anomalies des artères, qui se bouchent (artères coronaires pour le cœur) : 30 % des plus de 75 ans en sont porteurs.

## Mon analyse de sang

Les lipides (graisses) présents dans le sang sont couramment explorés à travers deux paramètres :

**Le cholestérol** : il provient de l'alimentation mais il est aussi produit par l'organisme (au niveau du foie). On distingue le « bon » cholestérol, ou HDL, et le « mauvais » cholestérol, ou LDL.

**Le « mauvais » cholestérol** est distribué vers les cellules pour les alimenter. Il a tendance à se déposer sur la paroi des artères en générant de l'athérome, qui rétrécit le diamètre des vaisseaux.

**Le « bon » cholestérol** ramène le cholestérol en excès dans la circulation sanguine vers le foie, où il sera détruit.

**Les triglycérides :** ils se forment dans l'intestin grêle à partir des graisses que nous consommons. Ils sont également produits dans le foie à partir de l'excès de sucre dans notre alimentation.

En quantité excessive dans le sang, ils vont, comme le cholestérol LDL, se déposer sur la paroi interne des vaisseaux et aggraver l'athérome.

**Plaque d'athérome :** l'accumulation de lipides dans la paroi des artères provoque la formation de rétrécissements qui peuvent devenir fibreux et obstruer le passage : un caillot peut se former à cause du blocage des globules rouges

#### Aliments à éviter :

- l'excès de tous produit gras (graisse animale ou végétale)
- les aliments industriels ou transformés
- les sucres rapides (sodas, viennoiseries, ...)
- l'alcool

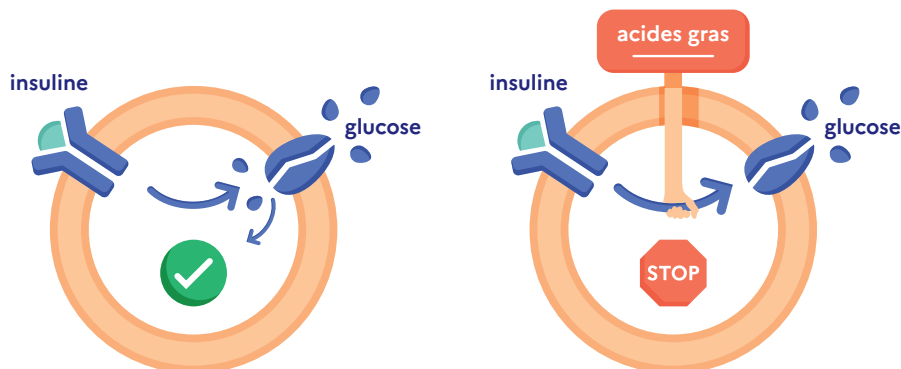


## Ma glycémie

En condition normale, l'insuline, produite par le pancréas, se fixe à la surface des cellules notamment musculaires. Cela déclenche la pénétration du glucose qui va être consommé comme carburant. Le taux de glucose dans le sang, appelé « glycémie », reste modéré.

Chez le sujet en surpoids, les acides gras libérés par le tissu adipeux ou apportés par l'alimentation, vont dérégler cet équilibre. Le canal d'entrée du glucose va se bloquer, le glucose va s'accumuler dans le sang, en dehors des cellules. L'insulino-résistance apparaît, annonçant le diabète de type 2.

Le glucose en excès va se déposer sur la paroi des vaisseaux, avec les lipides, et favoriser le développement des plaques d'athérome.



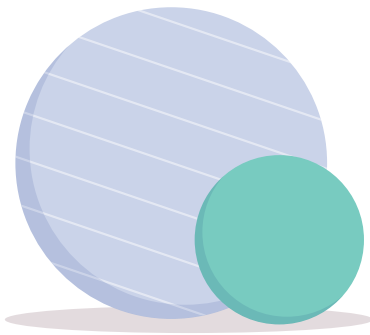


## Pour mon poids

### Mes muscles, garants de ma santé

Le pic musculaire se situe vers 30 ans puis la masse musculaire diminue de 3 à 8 % tous les dix ans. On constate une sarcopénie (déficit musculaire) de l'ordre de 30 % chez les personnes de plus de 65 ans, et de 50 % au-delà de 80 ans. La perte musculaire entraîne une diminution de consommation de calories, ce qui favorise le développement du tissu graisseux. Au total, le poids peut paraître stable, malgré ce déséquilibre.

**Important : une perte de poids peut être néfaste car elle est alors liée essentiellement à une fonte musculaire. Passé 70 ans, un « sous-poids » est même un facteur de risque de chutes, de fragilité, et, au total, de dépendance. Il est associé à une surmortalité.**





## Pour mon squelette

### Mon ostéoporose

- Elle touche environ 40 % des femmes de 65 ans, 10 à 15 % des hommes.
- Elle cause environ 130 000 fractures par an (vertèbres, fémur, poignet)

L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et des altérations de la micro-architecture des os. Ces altérations rendent l'os plus fragile et augmentent le risque de fracture.

Chez la femme, la période de la ménopause, avec la disparition progressive des hormones sexuelles, conduit à une accélération progressive de la perte osseuse.

Chez l'homme, un sur cinq présente une fracture ostéoporotique au cours de sa vie à partir de 50 ans.

L'alimentation joue un rôle important sur la minéralisation osseuse, notamment la vitamine D et le calcium. À l'inverse, certaines consommations sont néfastes telles que le tabac, l'alcool,...

Les os se renforcent sous l'effet de la compression, mais aussi de la traction exercée par les muscles sur leur zone d'insertion. Le risque de fracture ostéoporotique est inversement proportionnel à la force musculaire du membre concerné. L'objectif de la musculation sera donc de solliciter les os qui ont un risque de fracture élevé : le poignet, le rachis, le col du fémur.



## Pour mes articulations

### Mon arthrose

- L'atteinte du genou et de la hanche concerne respectivement 30 % et 10 % des personnes de 65 à 75 ans : ce sont les formes les plus invalidantes car touchent de grosses articulations qui portent le poids du corps.

L'arthrose est une détérioration du cartilage articulaire. Elle débute par une altération du cartilage, puis s'étend à l'os situé sous le cartilage.

C'est une maladie à part entière, déclenchée par un excès de pression sur le cartilage.

Des fragments du cartilage fragilisé se détachent dans la cavité articulaire comme des grains de sable. La membrane synoviale devient inflammatoire. En réaction à cet excès de pression, l'os situé sous le cartilage prolifère et produit une collerette osseuse autour de l'articulation : les ostéophytes.

Les douleurs de l'arthrose ne proviennent pas du cartilage endommagé mais de l'inflammation de l'articulation.

Le cartilage est un tissu sans vascularisation et sans innervation. Sous l'effet des pressions provoquées par les mouvements, il est comprimé puis relâché, ce qui lui permet de s'imprégner du liquide synovial qui lui apporte les éléments nutritifs nécessaires à son renouvellement.



## Pour éviter les fuites urinaires

### L'incontinence urinaire d'effort

L'incontinence urinaire est définie par une perte involontaire d'urines. Elle peut avoir des causes diverses, dont la plus commune est l'affaiblissement du système de rétention des urines : sphincter de la vessie et périnée. Chez la femme comme chez l'homme, le périnée est l'ensemble des muscles formant le plancher du bassin (plancher pelvien), une sorte de hamac qui soutient les organes.

Avec l'âge, les fibres musculaires se détendent, le périnée est moins efficace. Le phénomène peut être aggravé par les situations entraînant un excès de pression exercée sur la vessie : grossesse chez la femme, graisse abdominale en cas d'obésité, sédentarité et déconditionnement physique, mais aussi exercices de musculation des abdominaux mal réalisés. La conséquence est l'apparition d'une incontinence urinaire d'effort.

Le périnée peut être renforcé par des exercices spécifiques, mais toute activité physique sera bénéfique, dès lors qu'elle n'entraîne pas de pression verticale brutale sur les organes pelviens. Pour améliorer plus précisément le tonus du plancher pelvien, on peut utiliser des exercices de renforcement des adducteurs ou de l'abdominal transverse, de respiration profonde... la technique de Pilates est particulièrement adaptée car elle sollicite les muscles profonds, en douceur.





## Témoignages



Plus on avance en âge plus on se sent exclus. La retraite nous éloigne de la vie. L'activité physique remédie à cette cassure sociale et nous rapproche de la vie.



**Geneviève (75 ans)**



L'activité physique est la clé de la longévité. Le groupe est nécessaire pour bien vieillir. Quand on se sent capable de faire quelque chose, on garde un capital de confiance.



**Louis (70 ans)**





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**IL N'Y A PAS  
D'ÂGE POUR  
SE JETER  
À L'EAU**

**C'EST TROP  
BON DE FAIRE  
DU SPORT**

Réalisé dans le respect des protocoles sanitaires. Continuons de respecter les gestes barrières. Continuons de porter un masque partout où il est recommandé par les autorités scientifiques.



J'ai toujours bougé et j'ai envie de continuer à bouger. Pour moi, l'activité physique est un antirouille !



**Colette (90 ans)**

Ce document a été réalisé par le ministère chargé des Sports  
avec le concours de :

---

**Denise, Colette, Geneviève et Louis**, pratiquants convaincus

**Anne-Marie BOISSET** – Enseignante en activités physiques adaptées

**Dr Sophie CHA** – Médecin conseiller DRAJES Bretagne

**Jacques BIGOT** – Responsable pôle ressources national sport-santé-bien-être

**Roméo SCHMITT** – Responsable national des projets en santé publique  
Groupe Pierre Fabre – avec l'appui de **Nicolas Pacevicius** – Design graphique

**Emmanuelle SARRON-RAGONNEAU** – Chargée de mission Sport-santé  
Direction des sports – ministère chargé des Sports

**Christèle GAUTIER** – Cheffe du bureau de l'élaboration des politiques publiques du sport  
Direction des sports – ministère chargé des Sports