

## Pour le plaisir d'être actif

### Activité physique et personnes âgées de 65 ans et plus : le point

#### À quel âge est-on vieux ?

À 65, 70, 75 ou 80 ans ? Délicate question, car le vieillissement, qui est un processus naturel de baisse des capacités physiques, varie d'une personne à l'autre. Cette baisse peut être rapide ou subite, à la suite d'un accident, d'une maladie, ou plus lente, si une personne est inactive depuis longtemps.

Il semble alors préférable, et plus réaliste, de répartir les personnes âgées selon leurs capacités fonctionnelles plutôt que selon leur âge. La classification suivante a été élaborée sur cette base.

- **Personnes âgées en excellente condition physique**  
Parce qu'elles s'entraînent régulièrement ou continuent de pratiquer un métier ou des activités physiquement exigeantes, ces personnes ont une condition physique exceptionnelle.
- **Personnes âgées en bonne condition physique**  
Ces personnes peuvent, elles aussi, être actives sur les plans social et professionnel et pratiquer des activités physiques et sportives. Elles ont parfois une meilleure condition physique que certaines personnes, plus jeunes, qui sont restées inactives.
- **Personnes âgées autonomes**  
Les personnes de ce groupe ne sont pas en bonne condition physique et vivent parfois avec certaines maladies qui n'affectent pas encore leur vie de tous les jours. Elles peuvent accomplir toutes les activités de base de la vie quotidienne, la plupart des activités utilitaires (faire le ménage, les courses, etc.) et même certaines activités avancées (faire du bénévolat, jardiner, pratiquer des activités physiques et récréatives, etc.).
- **Personnes âgées frêles**  
Ces personnes souffrent d'une maladie ou d'une condition qui limite leurs activités quotidiennes. Elles peuvent effectuer les activités de base (manger, se laver, se déplacer dans la maison, se pencher, etc.), mais pas certaines activités utilitaires (faire le ménage, les courses, cuisiner). Bien que toujours autonomes sur plusieurs points, elles requièrent souvent de l'aide de nature humaine ou technologique à domicile.
- **Personnes âgées non autonomes**  
Ces personnes ont besoin d'une aide soutenue pour effectuer les activités de base. Elles ne sont pas nécessairement malades, mais elles souffrent d'une incapacité découlant habituellement d'une maladie ou d'un accident.

Chaque personne vivra inévitablement la détérioration de ses capacités fonctionnelles et passera d'une catégorie à l'autre. Cependant, le fait d'avoir un mode de vie actif après l'âge de 65 ans repoussera l'étape critique que représente la perte d'autonomie.

## Rôle de l'activité physique

Plusieurs considèrent que la détérioration de la condition physique n'est qu'une conséquence du vieillissement. En réalité, il a été démontré que :

- la détérioration de la condition physique est due, en partie, à l'inactivité physique chronique qui est souvent observée chez les personnes vieillissantes ;
- la pratique d'une activité physique adaptée est l'un des meilleurs moyens d'améliorer plusieurs aspects liés à la qualité de vie d'une personne âgée.

### Dimension physique

La flexibilité et la force musculaire sont indispensables à la mobilité. Elles permettent d'accomplir la majorité des tâches de base de la vie quotidienne. Ainsi, une personne qui s'efforcerait de maintenir ou de développer ces deux composantes de la condition physique pourra demeurer autonome plus longtemps.

La peur de tomber est l'une des raisons invoquées par les personnes de plus de 65 ans pour ne pas faire d'activité physique. Or, il s'avère qu'en plus de favoriser le développement de la flexibilité, de la force et de l'endurance musculaires, l'activité physique permet de maintenir un meilleur équilibre.

Les risques de chute ou de blessure due à une chute, tout comme la majorité des problèmes de santé qui sont à l'origine des décès ou des incapacités qui affectent les personnes âgées, peuvent donc être prévenus par la pratique régulière d'activités physiques.

### Dimensions émotive, intellectuelle et sociale

La pratique d'activités physiques sur la santé mentale des personnes de 65 ans et plus permet :

- de préserver certaines facultés cognitives telles la mémoire et l'attention ;
- de soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété ;
- d'améliorer le sommeil et l'humeur ;
- de faciliter l'intégration sociale, un des aspects importants de la qualité de vie des aînés.

À tous les âges, la pratique régulière et adaptée d'activités physiques permet d'accroître la longévité et de conserver son autonomie plus longtemps. L'ampleur des bénéfices dépendra de plusieurs facteurs, particulièrement de la condition physique, de l'âge et du type d'activité. Les activités physiques les plus pratiquées sont, dans l'ordre, la marche, le jardinage, les exercices à domicile, la baignade et la danse.

L'important pour les personnes âgées est de trouver une ou des activités qui tiennent compte de leurs besoins, de leurs goûts et de leurs capacités. Il est donc important de consulter un spécialiste de la santé (médecin, kinésologue, éducateur physique, entraîneur) avant de commencer à pratiquer des activités physiques. Une vie active est un gage de qualité de vie !

Source : L'activité physique déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, mai 2002.