

# Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON



Activité physique et sédentarité



Pôle Ressources National  
**Sport Santé**  
Bien-Être

Lectures  
et références  
bibliographiques

## **Vieillir en santé nécessite le maintien des capacités fonctionnelles...**

La lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique restent les moyens actuels à privilégier pour réduire les effets de l'avancée en âge. Cette bibliographie traite, de manière non exhaustive, différentes thématiques permettant de maintenir l'autonomie de la personne.

## Seniors : contexte

**Incapacité et dépendance des personnes âgées : près de 170 000 Franciliens en perte d'autonomie,** 2017. *Insee Analyses Ile-de-France*. N° 68. Disponible à l'adresse :

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/3126682#consulter>

1 fichier .pdf (157 Ko ; 4 p.)

BARTH, Nathalie, et al., 2017.

**La prescription de l'activité physique adaptée chez le sujet âgé : de l'intention à la réalité.** *NPG Neurologie-Psychiatrie-Gériatrie*. novembre 2017. DOI 10.1016/j.npg.2017.10.002. Disponible à l'adresse :

<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1627483017301484>

1 fichier .pdf (489 Ko ; 7 p.)

AQUINO, Jean-Pierre, 2015.

**Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie.** 2015. Ministère chargé de la Santé.

Disponible à l'adresse :

[http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan\\_national\\_daction\\_de\\_prevention\\_de\\_la\\_perte\\_dautonomie.pdf](http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_national_daction_de_prevention_de_la_perte_dautonomie.pdf)

1 fichier .pdf (1,9 Mo ; 204 p.)

OMS, 2010.

**Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé : l'activité physique des personnes âgées.** OMS. 2010. Disponible à l'adresse :

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/fr/)

**Recommandations pour les personnes âgées de plus de 65 ans,** 2016. In : *Actualisation des repères du PNNS, Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*. ANSES. pp. 413-416. Disponible à l'adresse :

<https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-des%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>

1 fichier .pdf (1,9 Mo ; 204 p.)

RIVIÈRE, Daniel, 2013.

**Dispositif d'activités physiques et sportives en direction des âgés.** 2013. La documentation française.

Disponible à l'adresse : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/144000035/index.shtml>

1 fichier .pdf (328 Ko ; 39 p.)

## Seniors : bénéfices de l'activité physique

**Activité physique : lutter contre la sédentarité pour bien vieillir. Étude nationale 2014**, 2015. Action sociale retraite complémentaire Agirc-Arrco. Disponible à l'adresse :

[http://www.agircarrco-actionsociale.fr/fileadmin/action-sociale-v2/Documents/Donner/Etudes/Etude\\_des\\_CPBVAA\\_2014\\_version\\_web.pdf](http://www.agircarrco-actionsociale.fr/fileadmin/action-sociale-v2/Documents/Donner/Etudes/Etude_des_CPBVAA_2014_version_web.pdf)

1 fichier .pdf (978 Ko ; 165 p.)

AUDIFFREN, Michel, et al., 2011.

**Effets positifs de l'exercice physique chronique sur les fonctions cognitives des seniors : bilan et perspectives.** *Revue de neuropsychologie*. 2011. Vol. 3, n° 4, pp. 207. DOI 10.3917/rne.034.0207. Disponible à l'adresse : <http://www.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2011-4-page-207.htm>

BARRÈS, Nathalie, 2017.

**Faut-il promouvoir l'activité physique après 70 ans ?** 10 novembre 2017. Univadis. Disponible à l'adresse : <https://www.univadis.fr/viewarticle/faut-il-promouvoir-l-activite-physique-apres-70-ans-565721>

BOUAZIZ, Walid, et al., 2017.

**Bénéfices de l'activité physique en endurance chez les seniors âgés de 70 ans ou plus : une revue systématique.** *La Presse Médicale* 28 juin 2017. DOI 10.1016/j.lpm.2017.05.028. Disponible à l'adresse : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0755498217302671>

FEILLET, Raymonde, 2012.

**Corps, vieillissement et identité : entre préservation et présentation de soi place des activités physiques et sportives.** Érès éd. Pratiques gérontologiques. ISBN 978-2-7492-1581-5. 196 p.

MAILLOT, Pauline et PERROT, Alexandra, 2012.

**La théorie de l'enrichissement cognitif à travers la stimulation physique : activité physique traditionnelle versus exergames.** *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie* octobre 2012. Vol. 12, n° 71, pp. 217-229. DOI 10.1016/j.npg.2012.07.008. Disponible à l'adresse :

<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1627483012001158>

1 fichier .pdf (732 Ko ; 24 p.)

RIVIERE, Daniel, et al., 2015.

**Les bénéfices de l'activité physique chez les plus de 50 ans.** *Revue bibliographique. Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH)*. 6 octobre 2015. N° 30-31, pp. 545-551. Disponible à l'adresse :

<http://invs.santepubliquefrance.fr//beh/2015/30-31/index.html>

1 fichier .pdf (257 Kp ; 7 p.)

## Seniors : prévention des chutes

**Avis de la HAS concernant l'évaluation du risque de chutes chez le sujet âgé autonome et sa prévention [Référentiel]**, 2013. Haute autorité de santé (HAS). Disponible à l'adresse : [https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1525705/fr/avis-de-la-has-concernant-l-evaluation-du-risque-de-chutes-chez-le-sujet-age-autonome-et-sa-prevention](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1525705/fr/avis-de-la-has-concernant-l-evaluation-du-risque-de-chutes-chez-le-sujet-age-autonome-et-sa-prevention)

1 fichier .pdf (1,84 Mo ; 28 p.)

CHOQUE, Jacques, 2011.

**Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée : guide pratique 200 exercices illustrés.** Doc éd. ISBN 978-2-916465-40-1. 164 p.

.../...

## Seniors : prévention des chutes

.../...

**Vivifrail : le guide pratique pour la prescription d'un programme d'activités physiques pour la prévention de la fragilité et des chutes chez le sujet âgé**, 2017. ISV, Institut des Sciences du Vieillissement et de Prévention de la Dépendance. Disponible à l'adresse :

<https://www.ensembleprevenonsladependance.fr/non-classe/vivifrail-guide-pratique-prescription-dun-programme-dactivites-physiques-prevention-de-fragilite-chutes-chez-age/>

3 fichiers .pdf (812 Ko ; 1 p.) (1,2 Mo ; 2 p.) (2,8 Mo ; 68 p.)

DARGENT-MOLINA, Patricia, et al., 2013.

**The « Ossebo » intervention for the prevention of injurious falls in elderly women: background and design.** In : *Global Health Promotion* 2013. Vol. 20, n° 2 Suppl, p. 108. DOI 10.1177/1757975913483341.

Disponible à l'adresse : <http://www.hal.inserm.fr/inserm-01124403/document>

1 fichier .pdf (558 Ko ; 8 p.)

INSERM, 2015.

**Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées.** INSERM. ISBN 978-2-85598-920-4.

Disponible à l'adresse : [http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6807/expcol\\_2015\\_chutes.pdf](http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6807/expcol_2015_chutes.pdf)

1 fichier .pdf (5,9 Mo ; 520 p.)

**Préserver l'équilibre pour prévenir les chutes : étude nationale 2010.** Action sociale retraite complémentaire Agirc-Arrco. Disponible à l'adresse : <http://www.agircarrco-actionsociale.fr/donner/lesetudes/2011-preserver-lequilibre-pour-prevenir-les-chutes/>

1 fichier .pdf (1,1 Mo ; 125 p.)

## Seniors : aménagement de l'environnement

**Les seniors : un enjeu pour les politiques de déplacements.** 2012. Cerema. Disponible à l'adresse : <http://www.certu-catalogue.fr/mobilites-et-transports-le-point-sur.html>.

**Étude sur la mobilité des seniors en France. 2014.** Laboratoire de la Mobilité inclusive. Disponible à l'adresse : <http://www.mobiliteinclusive.com/etude-seniors/>

1 fichier .pdf (4,3 Mo ; 230 p.)

**Rapport Piétons seniors et aménagement de la voirie en milieu urbain. État de l'art.** 2 juin 2016.

Cerema. Disponible à l'adresse : [http://www.territoires-ville.cerema.fr/IMG/pdf/Securite\\_seniors\\_pietons-VFinale\\_maj\\_juin2016\\_cle23e1b9.pdf](http://www.territoires-ville.cerema.fr/IMG/pdf/Securite_seniors_pietons-VFinale_maj_juin2016_cle23e1b9.pdf)

1 fichier .pdf (5,1 Mo ; 44 p.)

CEREMA, 2016.

**Marche : fiche n° 1 Plan piéton La Chapelle de Glain ; fiche n°2 Mieux accueillir les piétons âgés.**

novembre 2016. Cerema. Disponible à l'adresse : <http://www.cerema.fr/fiche-pratique-a-telecharger-mieux-accueillir-les-a1744.html>

TOUBOUL, Pia, et al., 2011.

**Comment adapter l'environnement pour favoriser la marche des seniors ? Une étude qualitative.** In : *Santé Publique*. 25 novembre 2011. Vol. 23, n° 5, p. 385-399. Disponible à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2011-5-page-385.htm>