

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON



Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez
contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____

Prénom : _____

Fonction : _____ Structure : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

- du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez
croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :

du professeur Martine Dudois,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :

avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :

- 4 conférences plénières :
 - Point de vue des scientifiques
- 3 tables rondes :
 - Engagement des institutions
 - Politiques de territoires
 - Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon



Lutte contre la Sédentarité et Activité Physique chez les « âgés »

Pr. D. Rivière
Toulouse

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON



Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez
contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____

Prénom : _____

Fonction : _____ Structure : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

- du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
- du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :

du professeur Martine Dudos,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :

avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :

- 4 conférences plénières :
 - Point de vue des scientifiques
- 3 tables rondes :
 - Engagement des institutions
 - Politiques de territoires
 - Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon



Lutte contre la Sédentarité et Activité Physique chez les « âgés »

Pr. D. Rivière
Toulouse



Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON



Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19

Avec la participation : du préfet

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE DES SPORTS
Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être



Lutte contre la Sédentarité et Activité Physique chez les « âgés »

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____
Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire :
croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.



Pr. D. Rivière
Toulouse



Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON



Activité physique et sédentarité

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être

MINISTÈRE DES SPORTS

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____
Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :
du professeur Martine Dudos, Chef du service de médecine du sport du CHU de Clermont-Ferrand et
du professeur Daniel Rivière, Chef du service de médecine du sport de l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :
avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes et Bourgogne-Franche-Comté et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :
4 conférences plénières :
• Point de vue des scientifiques
3 tables rondes :
• Engagement des institutions
• Politiques de territoires
• Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon



Lutte contre la Sédentarité et Activité Physique chez les « âgés »



Pr. D. Rivière
Toulouse

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON



ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE DES SPORTS

Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____
Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :

du professeur Martine Dudos,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :

avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :

4 conférences plénières :

- Point de vue des scientifiques

3 tables rondes :

- Engagement des institutions
- Politiques de territoires
- Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon

AVANCER EN ÂGE EN SANTÉ

Lutte contre la Sédentarité et Activité Physique chez les « âgés »

Pr. D. Rivière
Toulouse

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON



Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND
Pour toute information complémentaire, vous pouvez
contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Avec la participation :
du professeur Martine Dudos,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :
avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____

Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :
 du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez
croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Pré-programme :
4 conférences plénières :
• Point de vue des scientifiques
3 tables rondes :
• Engagement des institutions
• Politiques de territoires
• Initiatives de terrain
9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon

**AVANCER EN ÂGE
EN SANTÉ**

Lutte contre la Sédentarité
et Activité Physique
chez les « âgés »

Pr. D. Rivière
Toulouse

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON



ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE DES SPORTS
Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____
Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :
du professeur Martine Dudos,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :
avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :

4 conférences plénières :
• Point de vue des scientifiques


3 tables rondes :
• Engagement des institutions
• Politiques de territoires
• Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon

AVANCER EN ÂGE EN SANTÉ

Lutte contre la Sédentarité
et Activité Physique
chez les personnes
avançant en âge

Pr. D. Rivière
Toulouse



**Pourquoi ce
terme ??**

vieux

population âgée

"X" ème âge ⇒ problème de sémantique !

seniors

vétérans

DISPOSITIF D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES EN DIRECTION DES ÂGÉS

Rapport remis aux ministres,
établi par le groupe de travail,
sous la présidence du Professeur Daniel Rivière.*

DÉCEMBRE 2013

* Professeur à la faculté de médecine de Toulouse
Chef du service de médecine du sport au CHU de Toulouse
Vice-Président de la société française de médecine de l'exercice et du sport.

Ce rapport a été commandé par la ministre des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative, Valérie Fourneyron et par la ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie, Michèle Delaunay. Le groupe a travaillé en toute indépendance et les propositions de ce rapport n'engagent que leurs rédacteurs.

DISPOSITIF D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES EN DIRECTION DES ÂGÉS

Rapport remis aux ministres,
établi par le groupe de travail,
sous la présidence du Professeur Daniel Rivière.*

À partir de 50 ans !!

DÉCEMBRE 2013

* Professeur à la faculté de médecine de Toulouse
Chef du service de médecine du sport au CHU de Toulouse
Vice-Président de la société française de médecine de l'exercice et du sport.

Ce rapport a été commandé par la ministre des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative, Valérie Fourneyron et par la ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie, Michèle Delaunay. Le groupe a travaillé en toute indépendance et les propositions de ce rapport n'engagent que leurs rédacteurs.

vieux

population âgée

"X" ème âge ⇒ problème de sémantique !

seniors

vétérans

vieux

population âgée

"X" ème âge ⇒ problème de sémantique !

seniors

vétérans



Pamela ANDERSON
1^{er} JUILLET 1967



Tava COLO, Mayotte
22 DÉCEMBRE 1902

vieux

population âgée

"X" ème âge ⇒ problème de sémantique !

seniors

vétérans



Marie-Anne CHAZEL
19 septembre 1951



Tava COLO, Mayotte
22 DÉCEMBRE 1902

vieux

population âgée

"X" ème âge ⇒ problème de sémantique !

seniors

vétérans

la population
"avançant en âge"

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON



ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE DES SPORTS
Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____
Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :
du professeur Martine Dudos,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :
avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :

4 conférences plénières :
• Point de vue des scientifiques

3 tables rondes :
• Engagement des institutions
• Politiques de territoires
• Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon

AVANCER EN ÂGE EN SANTÉ

Lutte contre la Sédentarité
et Activité Physique
chez les personnes
avançant en âge

Pr. D. Rivière
Toulouse

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON



ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE DES SPORTS
Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____
Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :
du professeur Martine Dudos,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :
avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :

4 conférences plénières :
• Point de vue des scientifiques

3 tables rondes :
• Engagement des institutions
• Politiques de territoires
• Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon

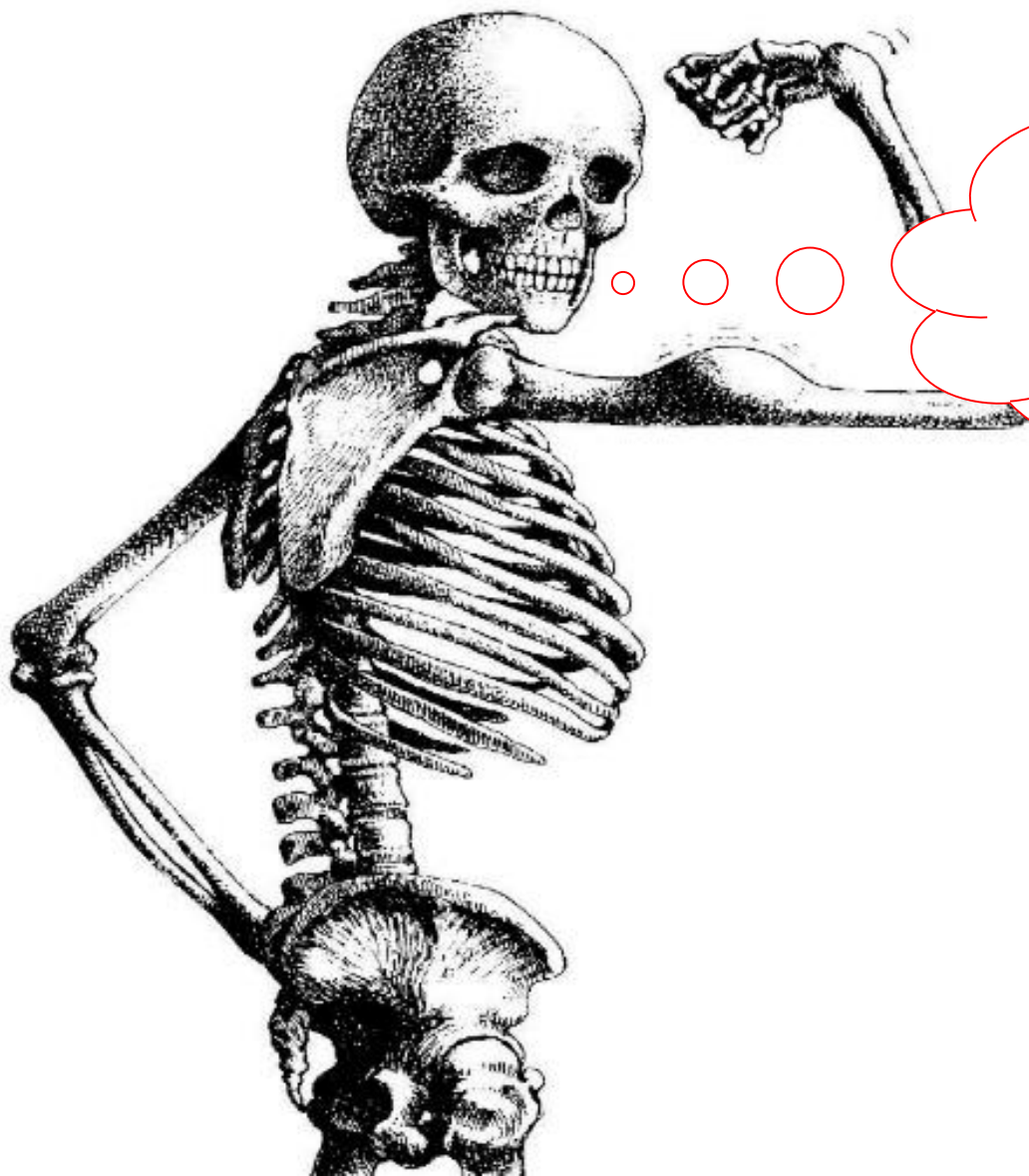
AVANCER EN ÂGE EN SANTÉ

Lutte contre la Sédentarité
et **Activité Physique**
chez les personnes
avançant en âge

Pr. D. Rivière
Toulouse



**C'est le
Sport, non?**



**Le Sport est-il
vraiment bon
pour la santé ??**



"Le sport est le culte volontaire et habituel de l'exercice musculaire **intensif**, appuyé par le **désir de progrès** et pouvant aller jusqu'au **risque**".

(P. de COUBERTIN)

**Moi, je reste prudent .
Vive la SÉDENTARITÉ !**



SÉDENTARITÉ

Etat dans lesquels les mouvements sont réduits au minimum et la **dépense énergétique est à peu près égale au métabolisme énergétique de repos.**

C'est un **comportement** physiquement passif !

SÉDENTARITÉ

Etat dans lesquels les mouvements sont réduits au minimum et la **dépense énergétique** est à peu près égale au **métabolisme énergétique de repos**.

C'est un **comportement** physiquement passif !

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité supérieure à la **dépense énergétique de repos** mais **inférieure aux recommandations d'activité physique pour la santé**

Absence d'activité physique de loisir

SÉDENTARITÉ

Etat dans lesquels les mouvements sont réduits au minimum et la **dépense énergétique est à peu près égale au métabolisme énergétique de repos.**

C'est un comportement **physiquement passif !**

INACTIVITÉ PHYSIQUE

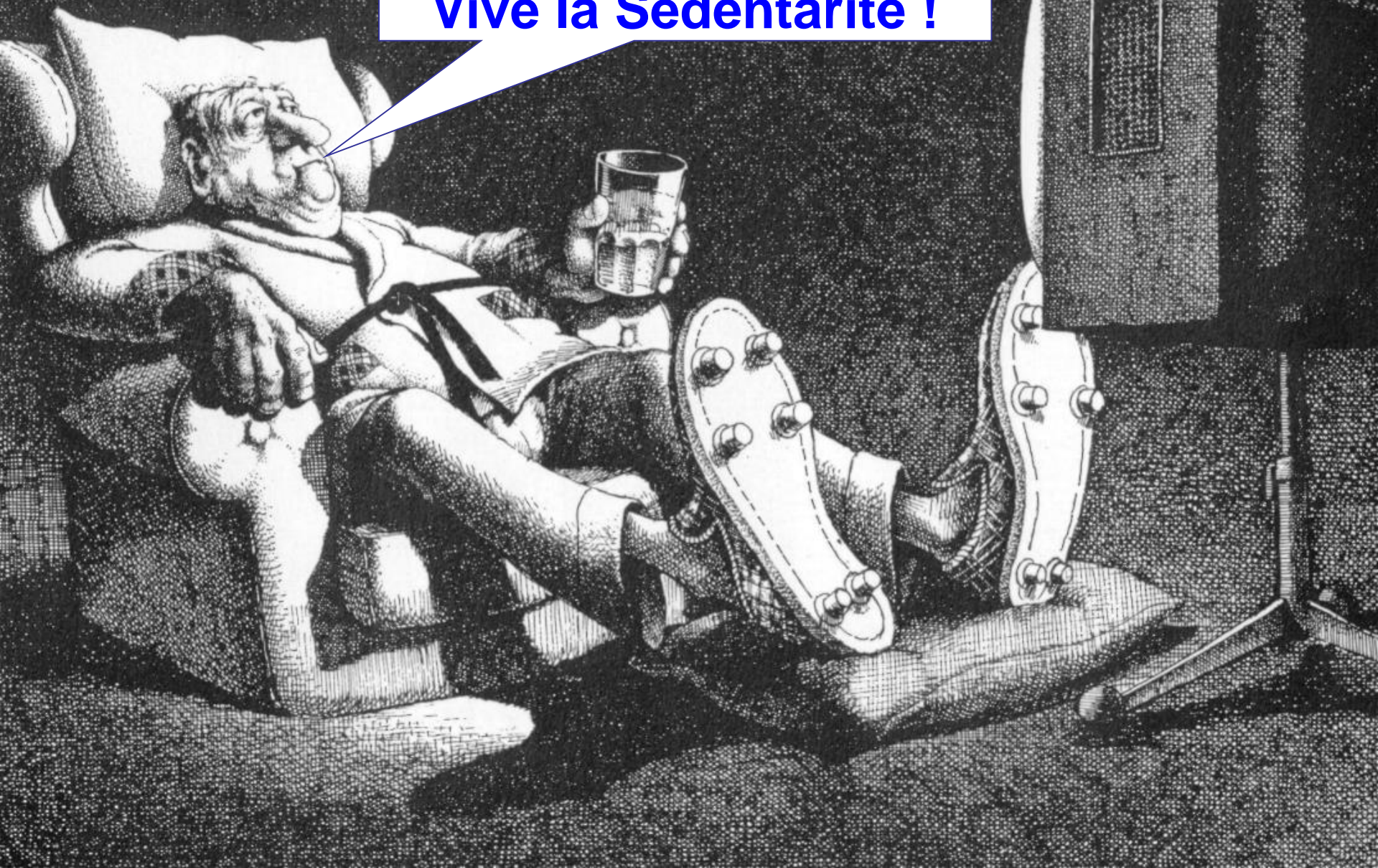
Activité supérieure à la dépense énergétique de repos mais **inférieure aux recommandations d'activité physique pour la santé**

Absence d'activité physique de loisir



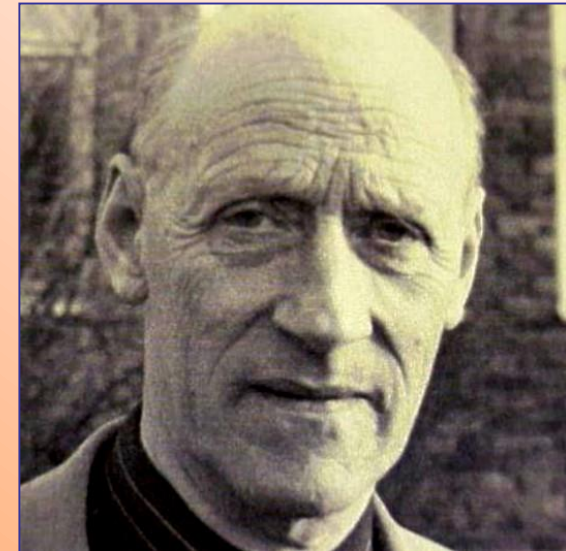
"La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

**Moi, je reste prudent !
Vive la Sédentarité !**



"Vous devriez réellement avoir un examen médical complet avant de mener une vie sédentaire devant le poste de télévision, car nous savons, à partir de statistiques médicales que le mode de vie le plus dangereux est de rester assis immobile et de manger en excès.

Vous devez être en parfaite santé pour survivre à ce mode de vie !!





La « sédentarité » serait responsable
chaque année
de 5,3 millions de morts
dans le monde



**Le tabac serait responsable
chaque année
de $\approx 5,1$ millions de morts
dans le monde**

Fumer tue



Le tabac serait responsable
chaque année
de $\approx 5,1$ millions de morts
dans le monde



Le canapé tue !



**La sédentarité serait responsable
chaque année
de 5,3 millions de morts
dans le monde**

LA SÉDENTARITÉ, UN « SERIAL KILLER » QUI CACHE BIEN SON JEU

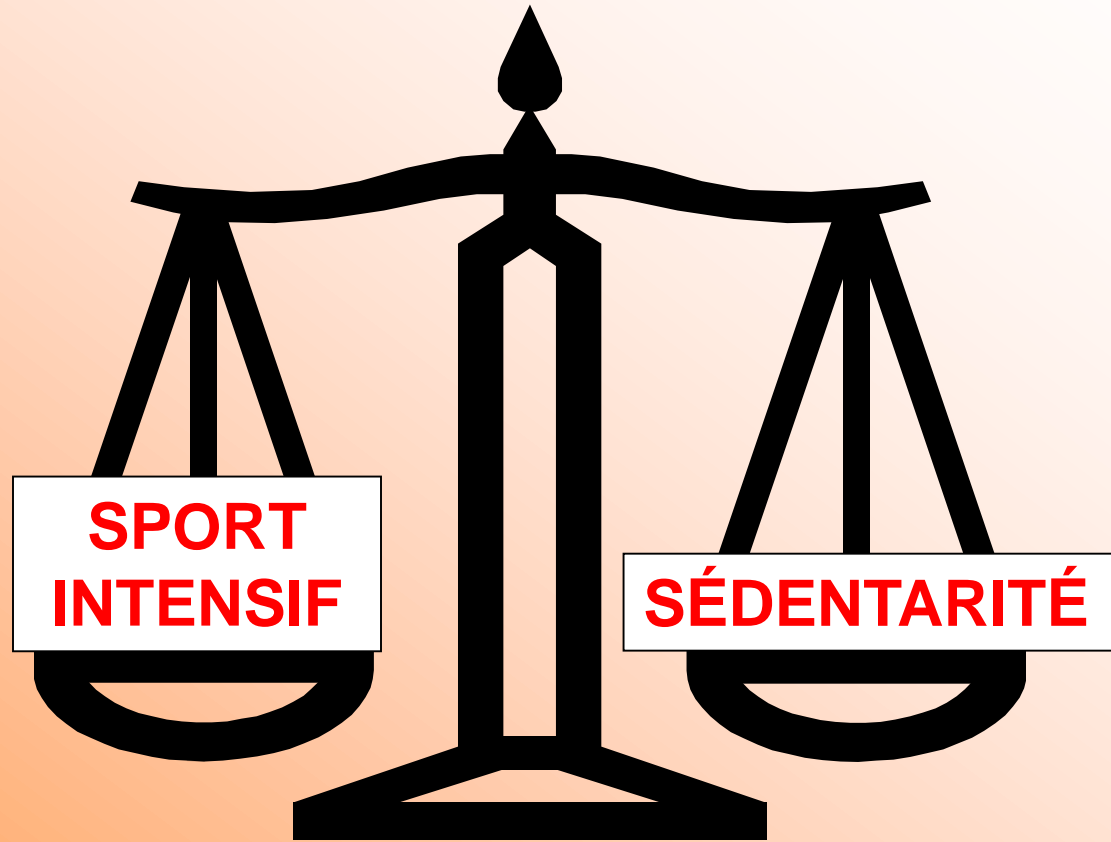
Rester assis plusieurs heures par jour tue ! Comment faire pour l'éviter...

Le Figaro 15 Jan 2018 NATHALIE SZAPIRO-MANOUKIAN

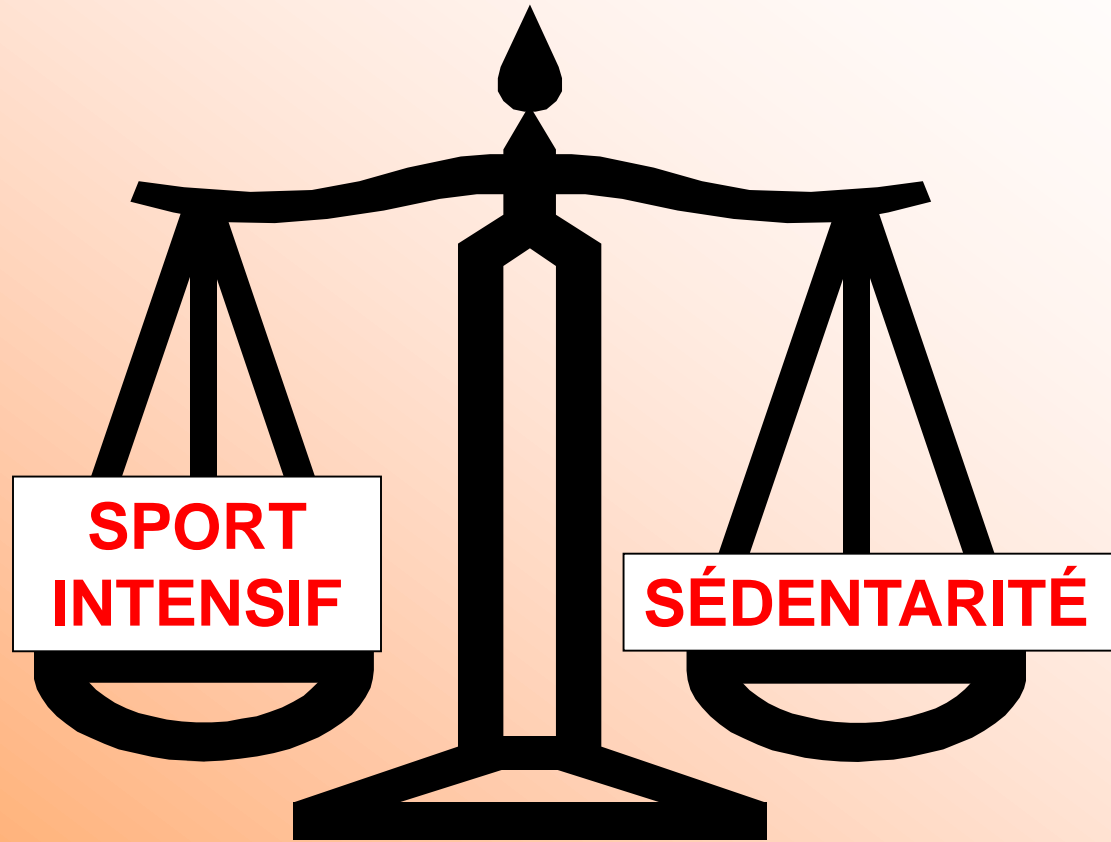


Selon l'OMS, en dessous de 150 minutes d'activité physique hebdomadaire modérée ou de 75 minutes d'activité intense, on est considéré comme inactif.

ACTIVITÉ Selon l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), le seul fait d'être assis plus de trois heures par jour est déjà responsable de 3,8% des décès, toutes causes confondues et quel que soit le niveau d'activité physique en parallèle! Le problème est que ce seuil des trois heures assis est largement dépassé et ne cesse de croître : chez les quadragénaires, le temps passé sans bouger (dans les transports, au bureau, devant leur téléviseur, etc.) est estimé à douze heures lors d'une journée de travail et à neuf lors d'une journée de congé !



**LE JUSTE
MILIEU ?**



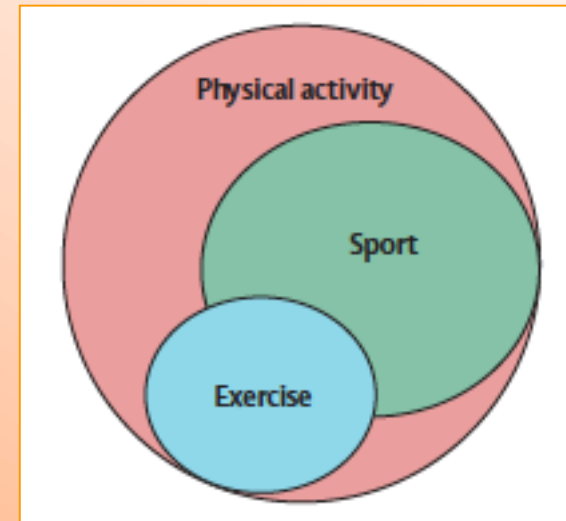
**LE JUSTE
MILIEU ?**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus de la dépense de repos

- Nature (Type)
- Intensité
- Durée
- Fréquence
- Contexte de pratique

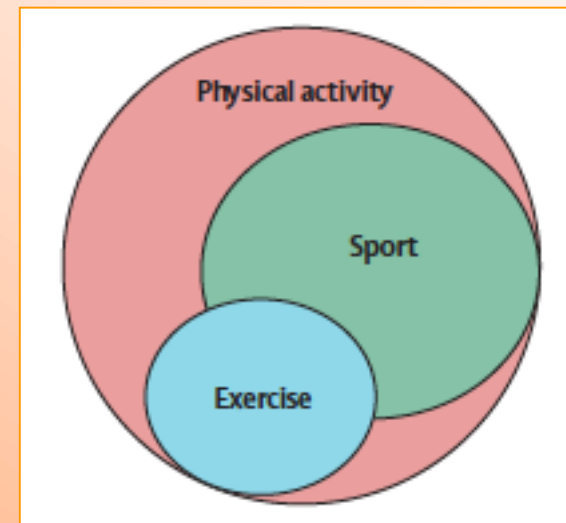


- Activités professionnelles et de la vie courante
- Activités de loisirs structurées ou non

ACTIVITÉ PHYSIQUE et SPORTIVE

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus de la dépense de repos

- Nature (Type)
- Intensité
- Durée
- Fréquence
- Contexte de pratique



- Activités professionnelles et de la vie courante
- Activités de loisirs structurées ou non

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON



ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE DES SPORTS

Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-être

Activité physique et sédentarité

Inscription avant le 10 janvier 2017 / participation de 20 euros déjeuner inclus
Coupon réponse ci-dessous à renvoyer à :
CROMS - Onaps
Pavillon Marcombes
121 avenue de la Libération
63000 CLERMONT-FERRAND

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter l'Onaps au 04 73 17 82 19 ou contact@onaps.fr

Colloque
Vieillir en santé
16 janvier 2018 - DIJON

Nom : _____
Prénom : _____
Fonction : _____ Structure : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____

Coupon à renvoyer accompagné (cocher la case correspondante) :

du règlement par chèque de 20 euros (à l'ordre du CROMS-Onaps)
 du bon de commande de l'établissement représenté

Si vous souhaitez effectuer votre règlement par virement bancaire, contactez croms.aura@gmail.com ou 04 73 35 15 53.

Avec la participation :

du professeur Martine Dudos,
Chef du service de médecine du sport du
CHU de Clermont-Ferrand
et
du professeur Daniel Rivière,
Chef du service de médecine du sport de
l'hôpital Larrey de Toulouse

En partenariat :

avec les DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes
et Bourgogne-Franche-Comté
et le soutien de Dijon Métropole

Pré-programme :

4 conférences plénières :
• Point de vue des scientifiques

3 tables rondes :
• Engagement des institutions
• Politiques de territoires
• Initiatives de terrain

9h00 - 17h00
Dijon Métropole - Salle du Conseil
40 avenue du Drapeau - 21000 Dijon

AVANCER EN ÂGE EN SANTÉ

Lutte contre la Sédentarité
et Activité Physique
chez **les personnes**
avançant en âge

Pr. D. Rivière
Toulouse



"La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

1 - EN BONNE SANTÉ

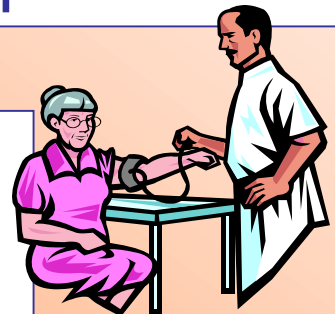


2 - FRAGILE :

perte \pm importante des capacités d'interaction avec l'environnement : risque d'évolution vers la dépendance

3 - « MALADE »

atteint de pathologies aiguës ou chroniques



- ceux qui aiment le "dépassement de soi" et la compétition

LE SUIVI MÉDICO-SPORTIF

**Permettre la PERFORMANCE
en minimisant le RISQUE et en préservant la SANTÉ**

- ceux qui recherchent des bénéfices pour la santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE et SPORTIVE

- ceux qui aiment le "dépassement de soi" et la compétition

LE SUIVI MÉDICO-SPORTIF



**Permettre la PERFORMANCE
en minimisant le RISQUE et en préservant la SANTÉ**

- ceux qui recherchent des bénéfices pour la santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE et SPORTIVE

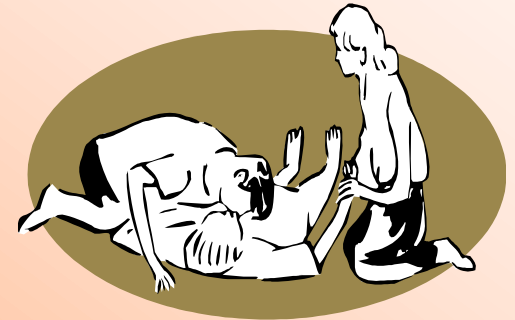
Avec l'avancée en âge,

LE SPORT EST POTENTIELLEMENT PLUS DANGEREUX !

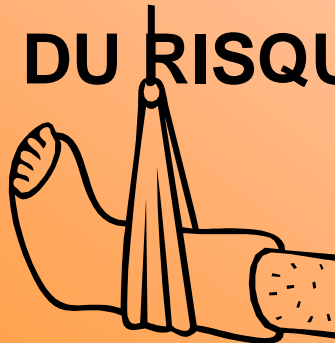
→ MODIFICATIONS DE LA COMPOSITION DU CORPS

→ MODIFICATIONS DE L'APTITUDE PHYSIQUE

**→ AUGMENTATION DU RISQUE
CARDIO-VASCULAIRE**

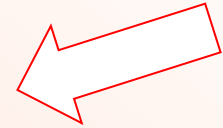


→ AUGMENTATION DU RISQUE OSTÉO-ARTICULAIRE



- ceux qui aiment le "dépassement de soi" et la compétition

LE SUIVI MÉDICO-SPORTIF



**Permettre la PERFORMANCE
en minimisant le RISQUE et en préservant la SANTÉ**

- ceux qui recherchent des bénéfices pour la santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE et SPORTIVE





FAUJA SINGH, né le 1^{er} Avril 1911



Robert MARCHAND, né le 26 novembre 1911

- ceux qui aiment le "dépassement de soi" et la compétition

LE SUIVI MÉDICO-SPORTIF

Permettre la **PERFORMANCE**
en minimisant le **RISQUE** et en préservant la **SANTÉ**

- ceux qui recherchent des bénéfices pour la santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE et SPORTIVE



BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CARDIOVASCULAIRES

**AMELIORATION DE LA PERFORMANCE DU CŒUR
MEILLEURE VASCULARISATION DES TISSUS**

RESPIRATOIRES

MEILLEURE OXYGÈNATION CELLULAIRE

MÉTABOLIQUES

**MEILLEURE UTILISATION DES GRAISSES
MEILLEUR PROFIL LIPIDIQUE (HDL)**

LOCOMOTEURS

**LUTTE CONTRE LA SARCOPÉNIE
AUGMENTATION DE LA FORCE MUSCULAIRE
MAINTIEN DU CAPITAL OSSEUX**

BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CARDIOVASCULAIRES

**AMELIORATION DE LA PERFORMANCE DU CŒUR
MEILLEURE VASCULARISATION DES TISSUS**

RESPIRATOIRES

MEILLEURE OXYGÈNATION CELLULAIRE

MÉTABOLIQUES

**MEILLEURE UTILISATION DES GRAISSES
MEILLEUR PROFIL LIPIDIQUE (HDL)**

LOCOMOTEURS

**LUTTE CONTRE LA SARCOPÉNIE
AUGMENTATION DE LA FORCE MUSCULAIRE
MAINTIEN DU CAPITAL OSSEUX**

SANTÉ MENTALE

**MOINS DE DÉPRESSION ET D'ANXIÉTÉ
MEILLEUR SOMMEIL**

PSYCHOSOCIAL

**ATTITUDE POSITIVE DEVANT LA VIE,
INTÉGRATION SOCIALE**

BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CARDIOVASCULAIRES

**AMELIORATION DE LA PERFORMANCE DU CŒUR
MEILLEURE VASCULARISATION DES TISSUS**

RESPIRATOIRES

MEILLEURE OXYGÈNATION CELLULAIRE

MÉTABOLIQUES

**MEILLEURE UTILISATION DES GRAISSES
MEILLEUR PROFIL LIPIDIQUE (HDL)**

LOCOMOTEURS

**LUTTE CONTRE LA SARCOPÉNIE
AUGMENTATION DE LA FORCE MUSCULAIRE
MAINTIEN DU CAPITAL OSSEUX**

SANTÉ MENTALE

**MOINS DE DÉPRESSION ET D'ANXIÉTÉ
MEILLEUR SOMMEIL**

PSYCHOSOCIAL

**ATTITUDE POSITIVE DEVANT LA VIE,
INTÉGRATION SOCIALE**

LONGÉVITÉ

**PLUS DE VIE AUX ANNÉES, QUE D'ANNÉES A LA VIE
RETARDE LA DÉPENDANCE**



"La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

1 - EN BONNE SANTÉ

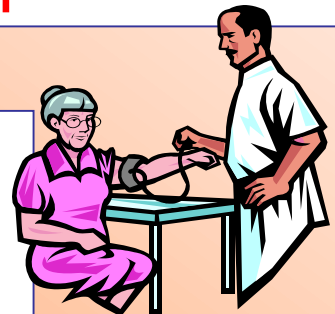


2 - FRAGILE :

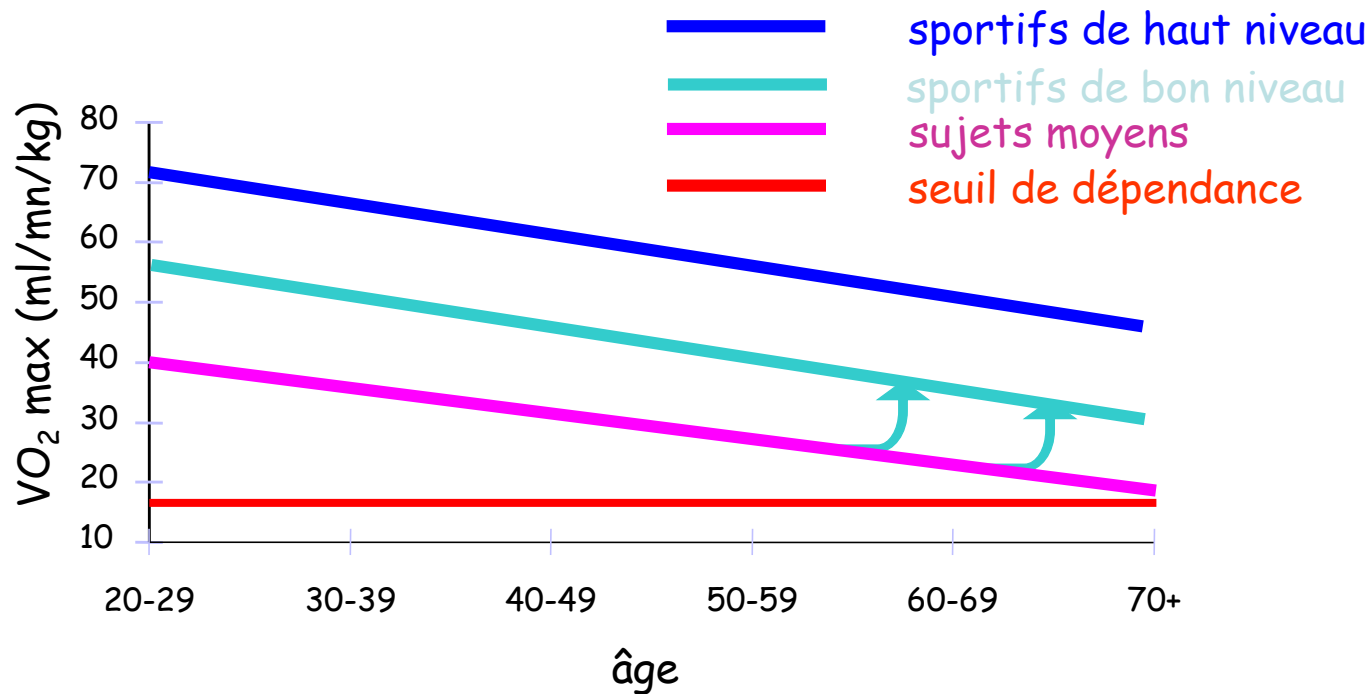
perte \pm importante des capacités d'interaction avec l'environnement : risque d'évolution vers la dépendance

3 - « MALADE »

atteint de pathologies aiguës ou chroniques



Evolution de la capacité en endurance avec l'avancée en âge



(d'après Y.ROLLAND)



"La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

1 - EN BONNE SANTÉ



2 - FRAGILE : perte \pm importante des capacités d'interaction avec l'environnement

RÔLE DE PRÉVENTION PRIMAIRE



"La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

3 - MALADE : porteur de pathologie chronique

⇒ **TRAITER et PRÉVENIR LES COMPLICATIONS**

**PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE
ET PRÉVENTION TERTIAIRE**

Quelles sont les recommandations officielles les plus récentes ?



Février 2016

Quelles sont les recommandations officielles les plus récentes ?



549 pages !!

Conclusion et Recommandations

Un **mode de vie actif** est en général associé à un **bon état de santé** :

L'adoption d'un mode de vie actif résulte d'une part de **l'augmentation de la pratique d'AP**, et d'autre part de **la réduction du temps de sédentarité**.

Recommandations pour.....

1 - Activité physique et temps de sédentarité : quelles recommandations ?

Activité physique

Sédentarité

2 - Comment atteindre ces recommandations ?

Comment augmenter la pratique d'AP ?

3 - Précautions à prendre lors de la pratique



Recommandations pour les personnes de plus de 65 ans

1 - Activité physique et temps de sédentarité : quelles recommandations ?

Activité physique

Sédentarité

2 - Comment atteindre ces recommandations ?

Comment augmenter la pratique d'AP ?

3 - Précautions à prendre lors de la pratique

Recommandations pour les personnes de plus de 65 ans

1 - Activité physique et temps de sédentarité : quelles recommandations ?

Activité physique

Sédentarité

2 - Comment atteindre ces recommandations ?

Comment augmenter la pratique d'AP ?

3 - Précautions à prendre lors de la pratique

Conclusion et Recommandations

Un **mode de vie actif** est en général associé à un bon état de santé :

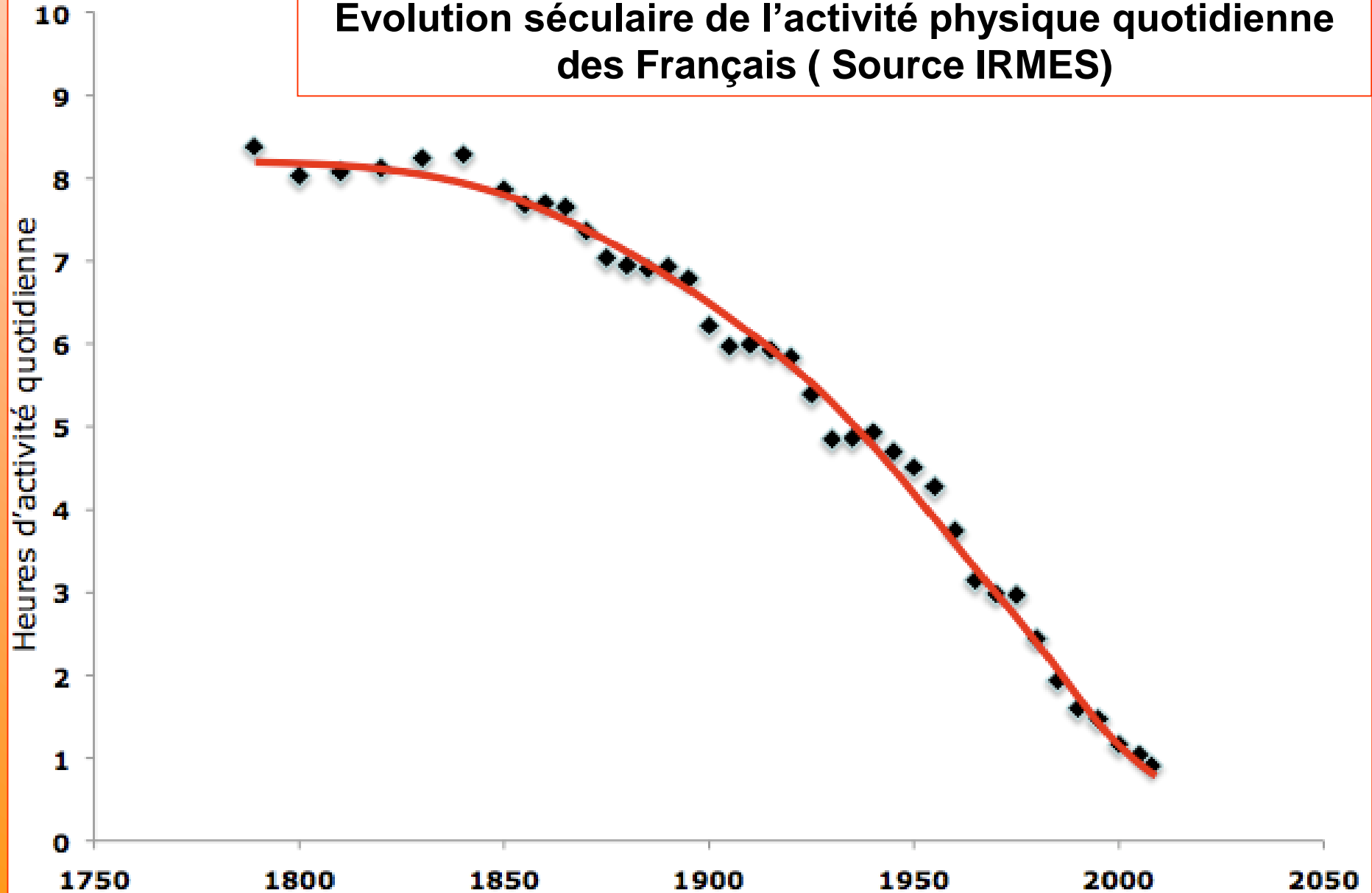
L'adoption d'un mode de vie actif résulte d'une part de **l'augmentation de la pratique d'AP**, et d'autre part de **la réduction du temps de sédentarité.**

LUTTER CONTRE LES HABITUDES SÉDENTAIRES !!

24h/24H DIJON FITNESS

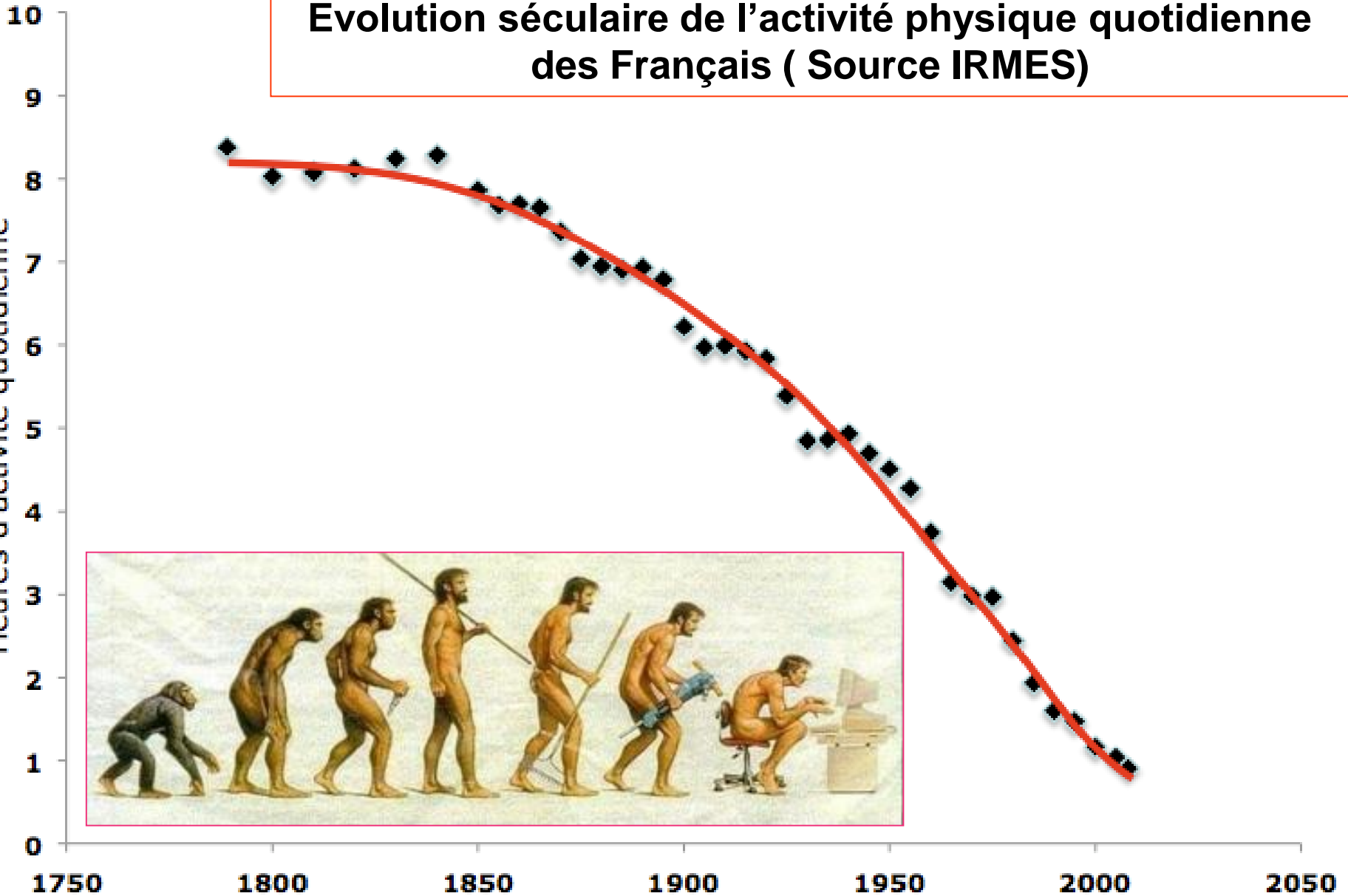


Evolution séculaire de l'activité physique quotidienne des Français (Source IRMES)



Evolution séculaire de l'activité physique quotidienne des Français (Source IRMES)

Heures d'activité quotidienne



LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

- Diminuer les périodes de temps passées en position assise

- Travaillerdebout !!



- Favoriser la marche à pied pour les trajets professionnels et scolaires, les petites courses, etc....

- Préférer les escaliers à l'ascenseur

- Promener le chien !!



Recommandations pour les personnes de plus de 65 ans

1 - Activité physique et temps de sédentarité : quelles recommandations ?

Activité physique

Sédentarité

2 - Comment atteindre ces recommandations ?

Comment augmenter la pratique d'AP ?

3 - Précautions à prendre lors de la pratique

Activité physique

Il est important que les modalités de pratique des AP (**type, intensité, fréquence, durée**) soient adaptées aux capacités des sujets.

Il est recommandé aux personnes âgées d'être actives tous les jours et de **pratiquer des activités** :

- cardio-respiratoires,
- de renforcement musculaire,
- d'équilibre
- de souplesse
- de « santé osseuse »

Activités cardio-respiratoires

Il est recommandé aux personnes âgées de 65 ans et plus de pratiquer au moins :

30 min par jour d'activités physiques cardio-vasculaires d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine

ou 15 min par jour d'activités physiques cardio-respiratoires d'intensité élevée, au moins 5 fois par semaine

ou une combinaison d'activités physiques d'intensité modérée et élevée, sachant que 1 min d'AP d'intensité élevée équivaut à 2 min d'AP d'intensité modérée.

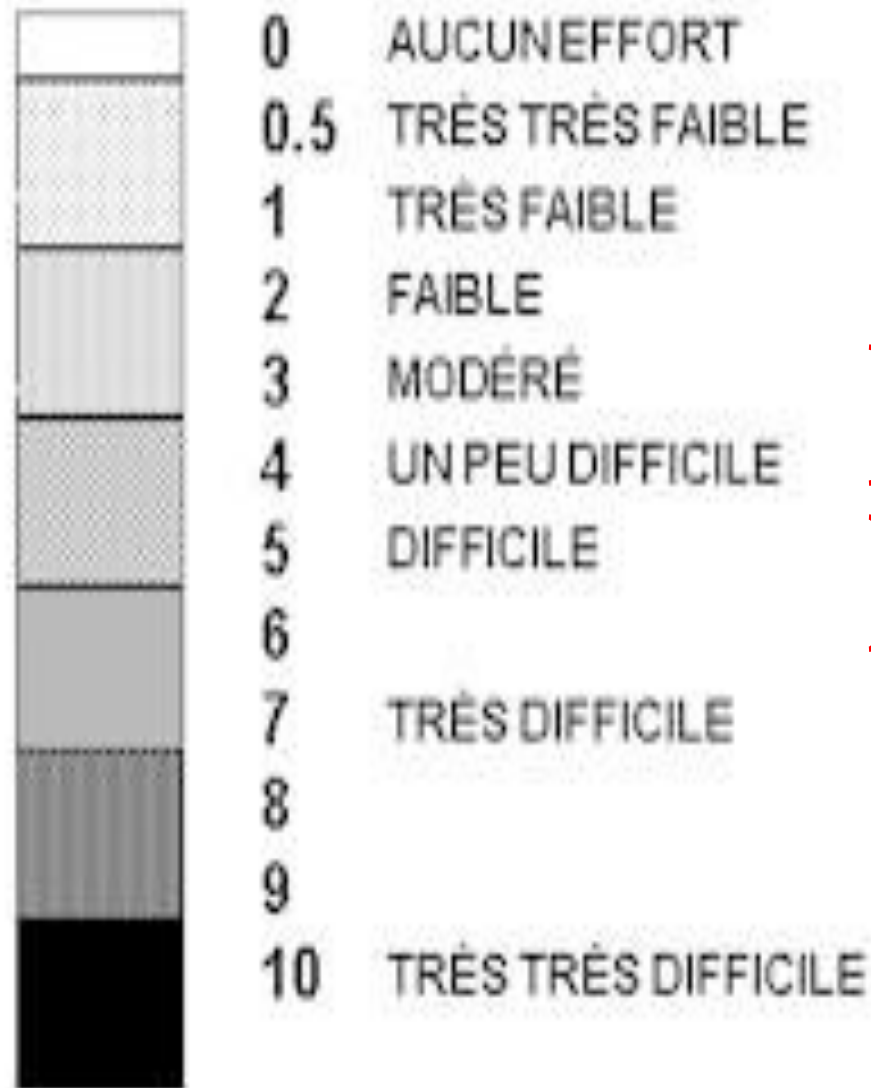
Pour les activités cardio-respiratoires, l'intensité sera donnée en termes **d'intensité faible, modérée ou élevée**.

L'intensité peut être appréciée sur une échelle graduée de 0 (assis) à 10 (effort maximal) déterminant **le niveau d'effort ressenti**.

Les niveaux 3 et 4 correspondent à une activité d'intensité modérée, (augmentation modérée de la respiration et de la fréquence cardiaque).

Les niveaux 5 et 6 correspondent à une activité d'intensité élevée, (plus forte augmentation de la respiration et de la fréquence cardiaque)

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT



Modérée

Elevée

MAXIMUM

Activités cardio-respiratoires :

Il est recommandé aux personnes âgées de 65 ans et plus de pratiquer au moins :

30 min par jour d'activités physiques cardio-vasculaires d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine

150 minutes

ou 15 min par jour d'activités physiques cardio-respiratoires d'intensité élevée, au moins 5 fois par semaine

ou une combinaison d'activités physiques d'intensité modérée et élevée, sachant que 1 min d'AP d'intensité élevée équivaut à 2 min d'AP d'intensité modérée.

Relation dose-réponse



- de faibles niveaux d'AP, mêmes inférieurs aux recommandations sont associés à des bénéfices sanitaires.

Ex : 15 minutes d'AP d'intensité modérée par jour (comme la marche rapide),
6 jours par semaine

⇒ réduction de 19 % du risque de mortalité par maladie cardiovasculaire.

- la pratique au-delà des recommandations entraîne des bénéfices supplémentaires sur la santé.

Aux Etats-Unis, un taux de protection de 25 % a été observé chez les personnes pratiquant 5 fois les recommandations, contre 14 % chez les personnes atteignant les recommandations.



**Physical Activity for Health:
What Kind? How Much? How Intense? On Top of What?**

Powell KE, Paluch AE, Blair SN.

Annual Review of Public Health, April 2011, Vol. 32: 349-65

Volume d'activité par semaine	Bénéfices pour la santé	Commentaires
Sédentarité	Aucun	La sédentarité est mauvaise pour la santé
Moins de 150 minutes	Notables	Un bas niveau d'activité est mieux que.....rien !
150 à 300 minutes	Substantiels	Plus ...est mieux que ...peu !
Plus de 300 minutes	Additionnels	Pas de plafonnement de bénéfices Pas de niveau où apparaîtrait un danger

Choix de l'Activité

- Favoriser le côté **"ludique"** de l'activité
type d'activité fonction des goûts et des possibilités
(temps, équipement,...)
- Proposer 2 ou 3 activités pour ne pas lasser
- Mobilisation du corps entier
- Activités à faible risque traumatique
marche, gymnastique, natation, vélo (électrique)...
- Ne pas fixer des objectifs inaccessibles
⇒ risque de mise en situation d'échec

Activités de renforcement musculaire

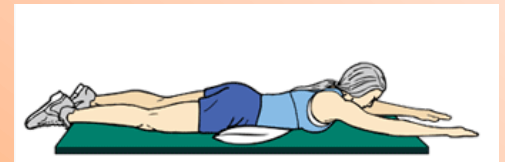
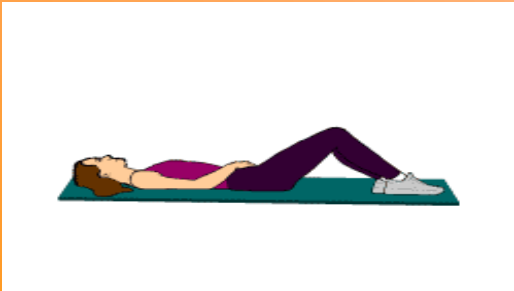
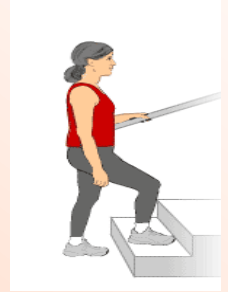
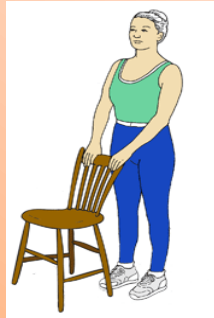
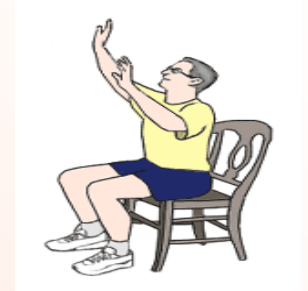
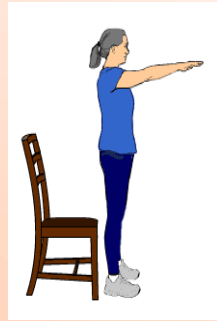
Musculation douce

1 exercice par groupe musculaire (8 à 10)

- Intensité : 50 - 70% max.
- Durée : 8 - 12 répétitions
- Fréquence : 2 - 3 fois/semaine

Ces exercices doivent solliciter les principaux grands groupes musculaires des membres inférieurs, des membres supérieurs et du tronc.







1,5 kg

1 kg

EQUILIBRE

Exercices spécifiques au moins 2 jours par semaine, non consécutifs.

Il est recommandé de répéter 3 à 5 fois, une série de 5 à 10 exercices.

SOUPLESSE

- soit à la fin de chaque séquence d'activités cardio-respiratoire ou de renforcement musculaire,
- soit séances spécifiques, au moins 2 jours par semaine pendant au moins 10 minutes.

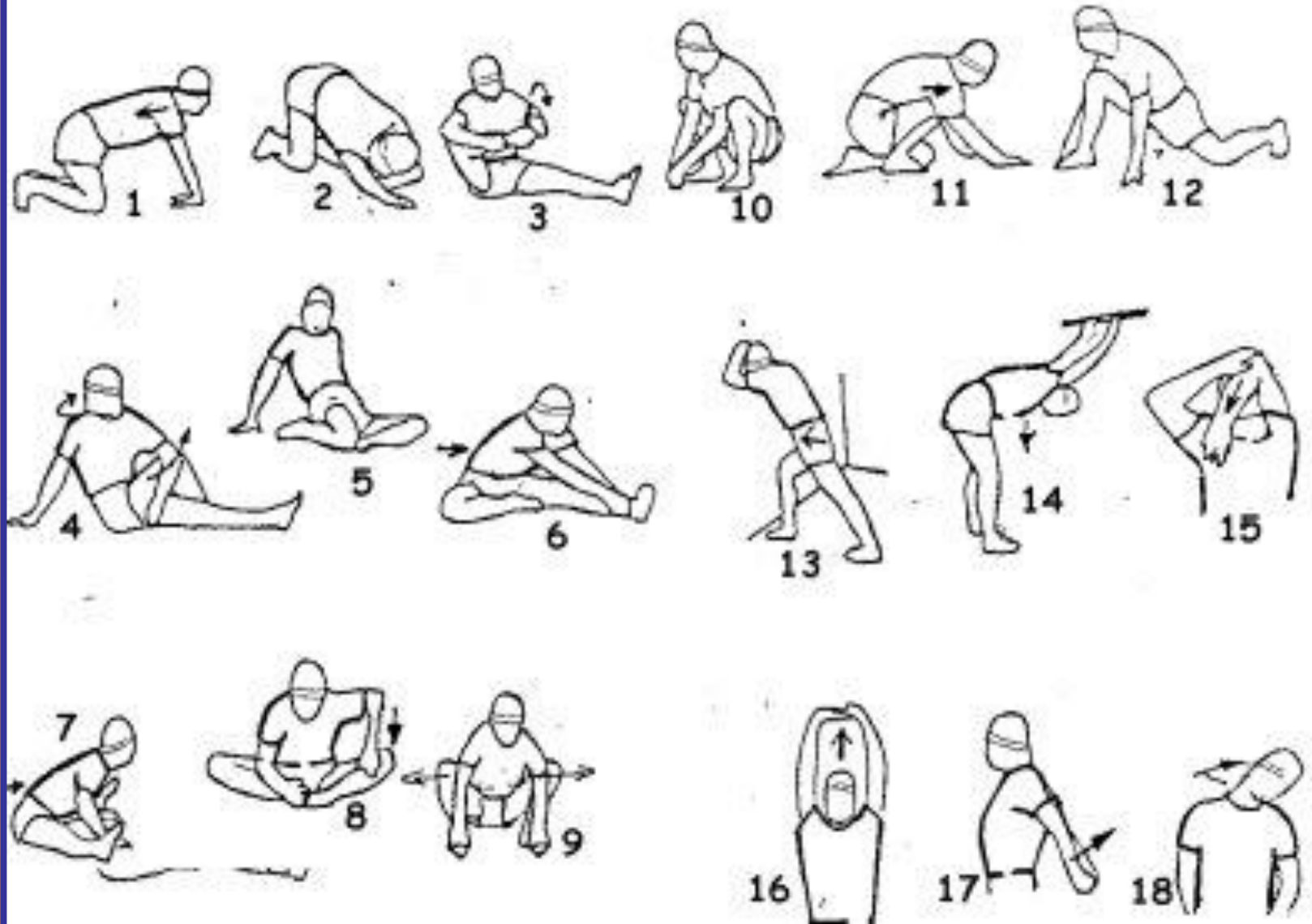
SANTÉ OSSEUSEle plus souvent possible !



Exercices d'équilibre



Exercices de souplesse





Exercices d'équilibre

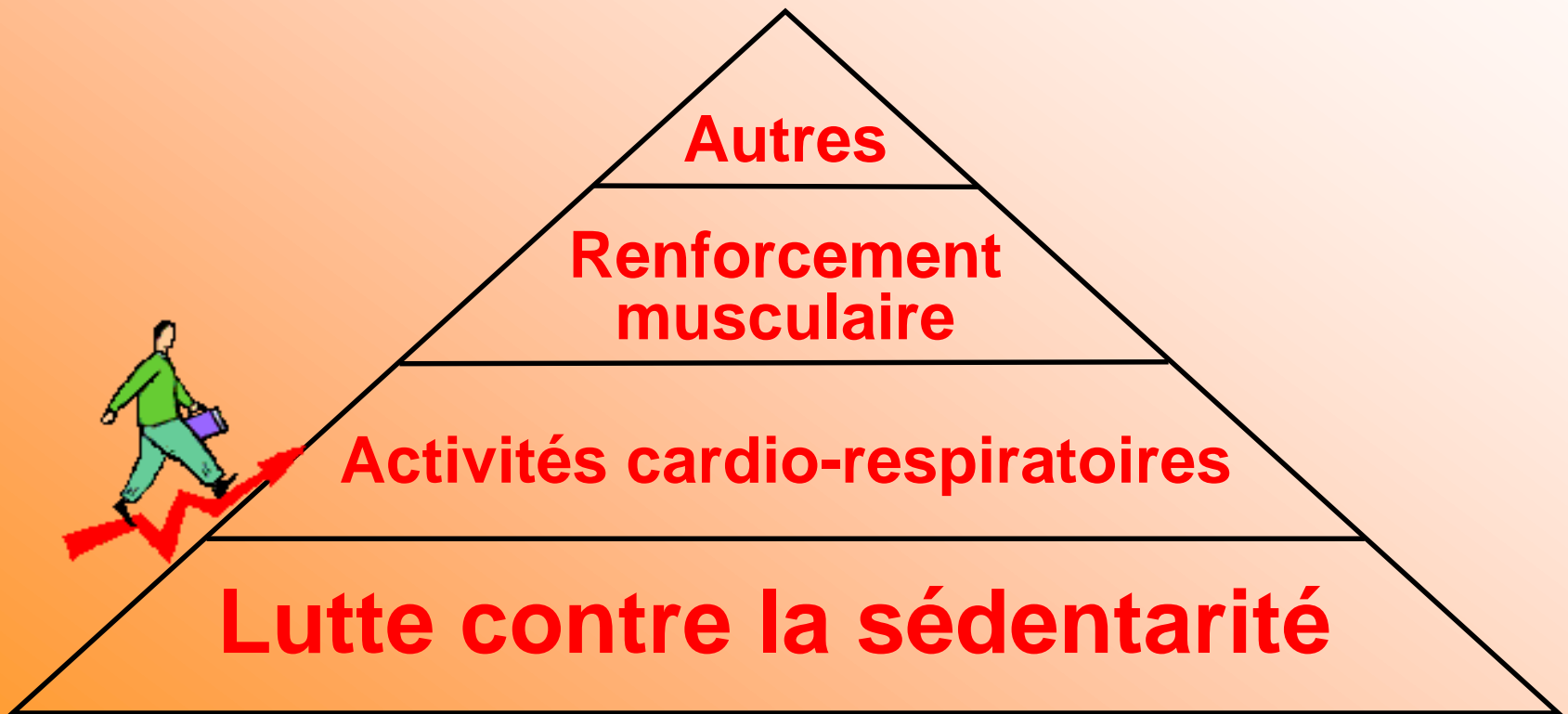


Exercices améliorant la Santé osseuse



Exercices de souplesse

Pyramide des Activités Physiques



Recommandations pour.....

1 - Activité physique et temps de sédentarité : quelles recommandations ?

Activité physique

Sédentarité

2 - Comment atteindre ces recommandations ?

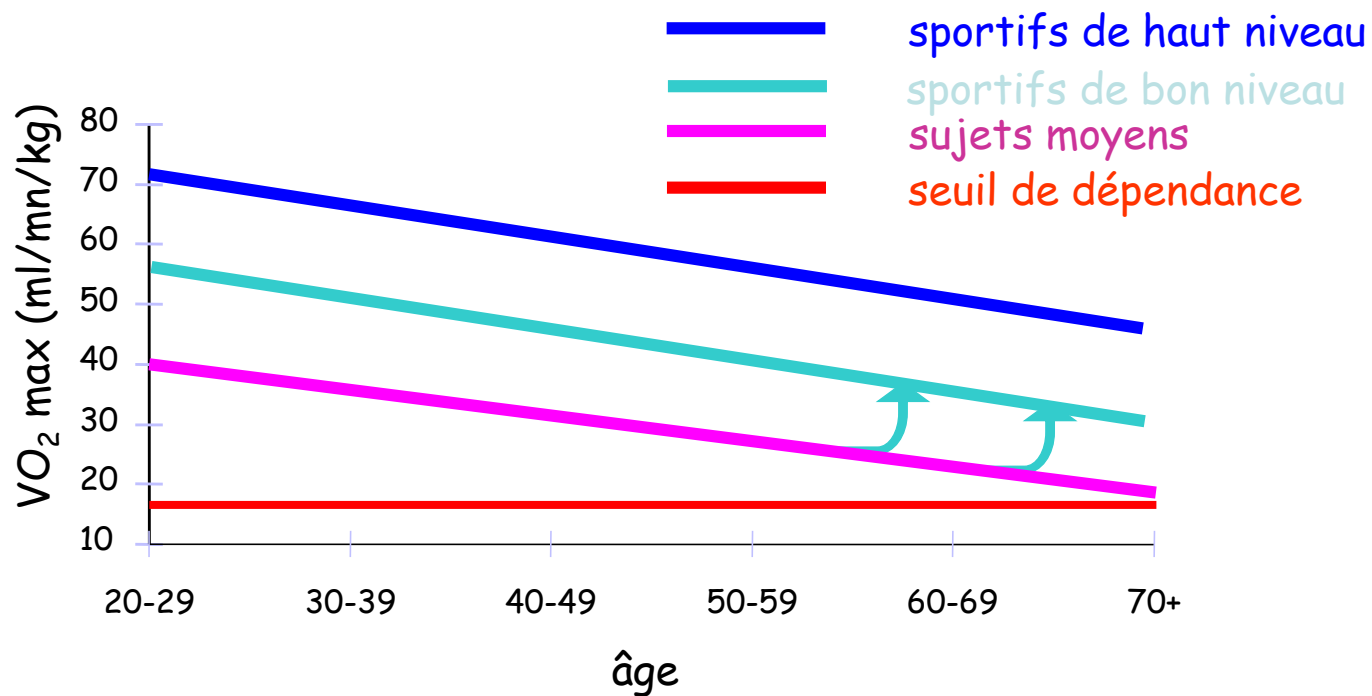
Comment augmenter la pratique d'AP ?

3 - Précautions à prendre lors de la pratique

Pendant la pratique

Après la pratique

L'âge n'est pas un facteur limitant. Il n'est jamais trop tard pour commencer à être physiquement actif, et pour sentir les bénéfices qui en découlent.



(d'après Y.ROLLAND)

Comment atteindre ces recommandations ?

Il faut que les personnes âgées soient convaincues des effets bénéfiques des APS et **qu'elles ne pensent pas que celle-ci peut être dangereuse.**

La pratique d'une AP doit être vue comme une **opportunité et non comme une contrainte.**

L'important est de pratiquer des AP qui **donnent du plaisir.**

Le **soutien social**, en particulier **le contact avec les pairs**, est un facteur important.

Comment atteindre ces recommandations ?

Il faut que les personnes âgées soient convaincues des effets bénéfiques des APS et qu'elles ne pensent pas que celle-ci peut être dangereuse.

La pratique d'une AP doit être vue comme une **opportunité et non comme une contrainte.**

L'important est de pratiquer des AP qui **donnent du plaisir.**

Le **soutien social**, en particulier **le contact avec les pairs**, est un facteur important.

Recommandations pour.....

1 - Activité physique et temps de sédentarité : quelles recommandations ?

Activité physique

Sédentarité

2 - Comment atteindre ces recommandations ?

Comment augmenter la pratique d'AP ?

3 - Précautions à prendre lors de la pratique

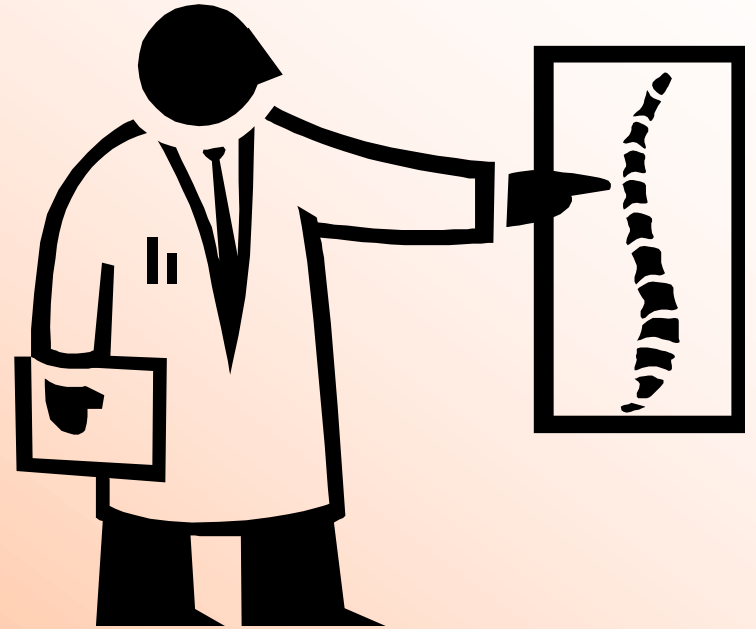
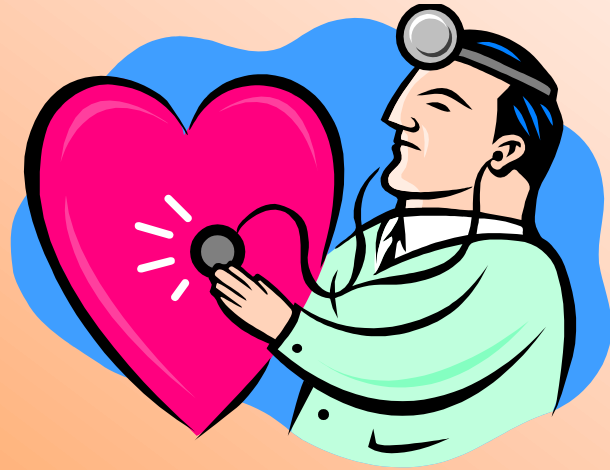
Précautions à prendre lors de la pratique

Afin de prévenir la survenue de pathologies de l'appareil locomoteur ou d'accident cardiovasculaire, **une visite médicale auprès de son médecin traitant** est fortement conseillée.

Le caractère impératif de cette visite dépend des particularités individuelles :

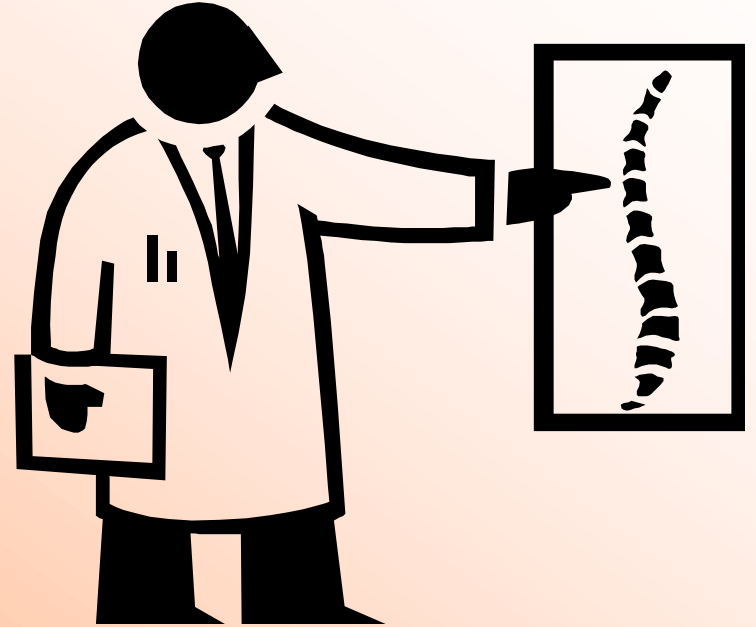
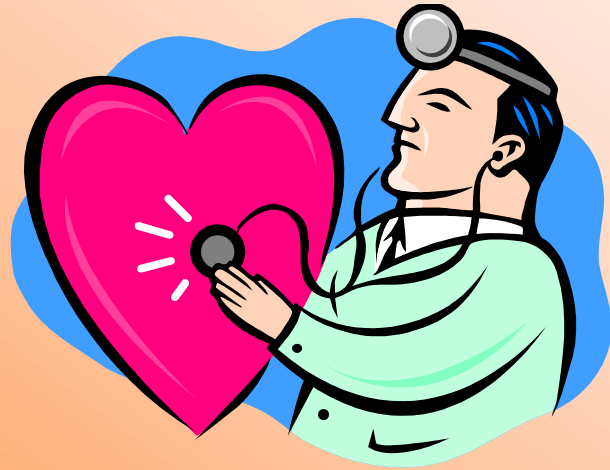
- âge,
- antécédent de pratique d'AP
- antécédents de maladies cardio-vasculaires,
- pathologies connues de l'appareil locomoteur,
- facteurs de risques individuels,
- etc.....

Elle est fortement recommandée après 35 ans chez les hommes et 45 ans chez les femmes.



RECHERCHE D'UNE CONTRE-INDICATION

RECHERCHE D'UNE INDICATION RESTRICTIVE



RECHERCHE D'UNE CONTRE-INDICATION

RECHERCHE D'UNE INDICATION RESTRICTIVE

INDICATIONS RESTRICTIVES

INCOMPÉTENCES LOCO-RÉGIONALES

MISE A NIVEAU
ou **TRAITEMENT DE RÉÉDUCATION**

avant la pratique de l'activité physique
afin d'éviter des **complications**



Exemple: **Insuffisance lombo-abdominale et marche rapide**



"La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."

3 - MALADE : porteur de pathologie chronique

⇒ **TRAITER et PRÉVENIR LES COMPLICATIONS**

**PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE
ET PRÉVENTION TERTIAIRE**

LOI n°2016-41 du 26 janvier 2016 - Article 144

[Masquer le panneau de navigation](#)

[<< Article précédent - Article suivant >>](#) - [Imprimer](#)

Navigation

[Retour au texte en version initiale](#)
Besoin d'aide pour ce champ ?

Chemin :

- [Titre III : INNOVER POUR GARANTIR LA PÉRENNITÉ DE NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ](#)
- ▶ [Chapitre III : Innover pour la qualité des pratiques, le bon usage du médicament et la sécurité des soins](#)

Article 144

ELI: https://www.legifrance.gouv.fr/eli/loi/2016/1/26/AFSX1418355L/jo/article_144
Alias: https://www.legifrance.gouv.fr/eli/loi/2016/1/26/2016-41/jo/article_144

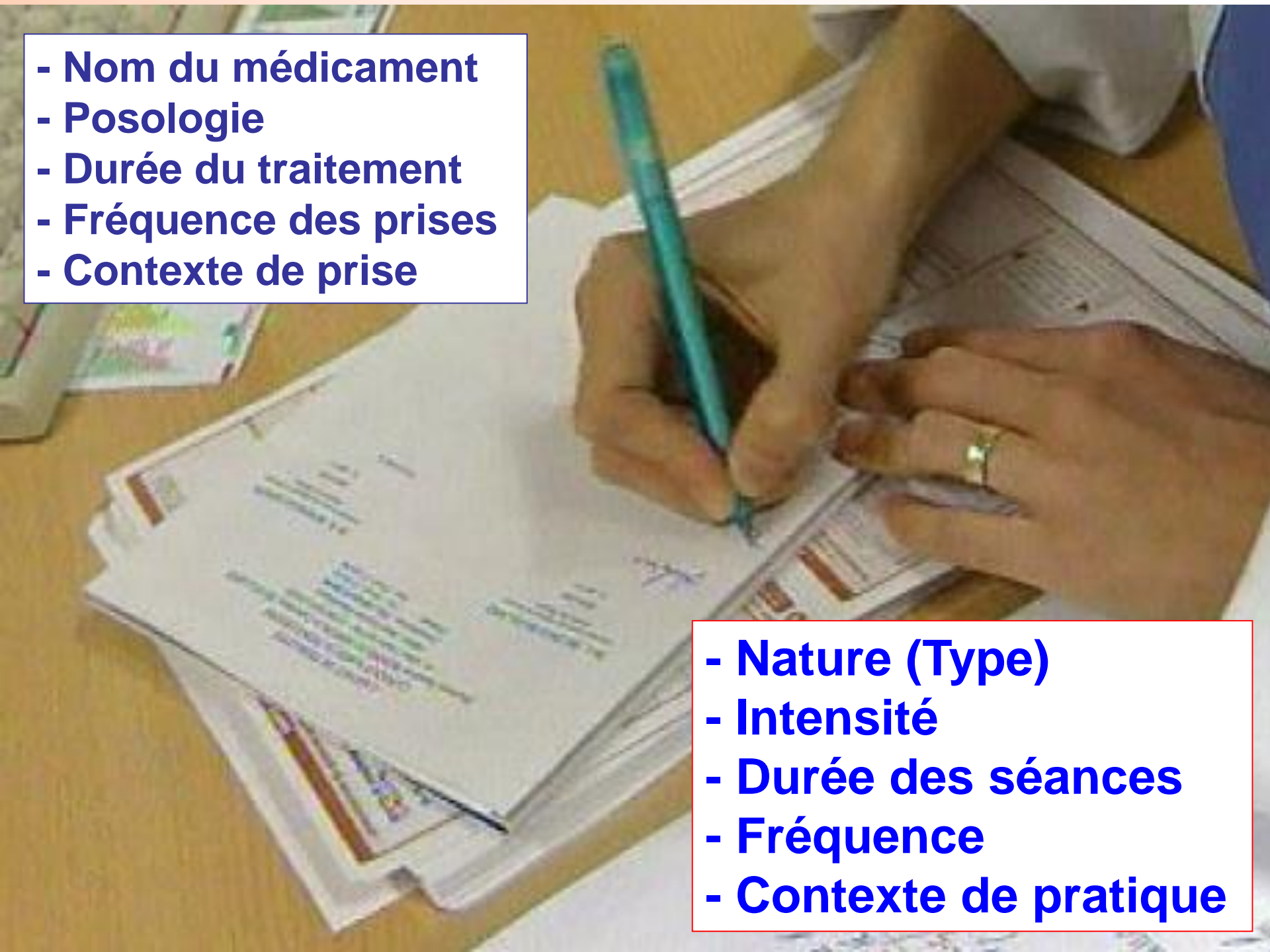
Le titre VII du livre Ier de la première partie du code de la santé publique est ainsi modifié :

- 1° Le chapitre unique devient le chapitre Ier et son intitulé est ainsi rédigé : « Fondation » ;
- 2° Il est ajouté un chapitre II ainsi rédigé :

« Chapitre II
« Prescription d'activité physique

« Art. L. 1172-1.-Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.
« Les activités physiques adaptées sont dispensées dans des conditions prévues par décret. »

[<< Article précédent - Article suivant >>](#) - [Imprimer](#)

- 
- A close-up photograph of a person's hands writing on a document. The person is wearing a white lab coat and a gold ring on their left hand. They are holding a green pen and writing on a document that has some text and a table. The document is on a wooden desk. In the background, there are other papers and a small green object.
- Nom du médicament
 - Posologie
 - Durée du traitement
 - Fréquence des prises
 - Contexte de prise

- Nature (Type)
- Intensité
- Durée des séances
- Fréquence
- Contexte de pratique



anses

Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Connaître. évaluer. protéger.

Actualisation des repères
du PNNS - Révisions des
repères relatifs à l'activité
physique et à la sédentarité

Avis de l'Anses
Rapport d'expertise collective

Février 2016 *Édition scientifique*



Février 2016

TAKE HOME MESSAGE 1

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ



Activités cardio-respiratoires

Activités de renforcement musculaire

EQUILIBRE

SOUPLESSE

SANTÉ OSSEUSE

TAKE HOME MESSAGE 2

LE DÉFI : Toute la Population Française ACTIVE en 2024 !



TAKE HOME MESSAGE 2

LE DÉFI : Toute la Population Française a déjà **ADOPTÉ UN COMPORTEMENT ACTIF** en 2024 !



TAKE HOME MESSAGE 3

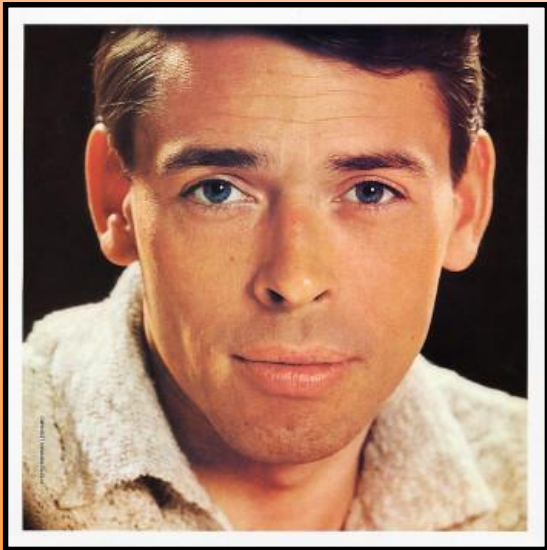
A DÉVORER
SANS RETENUE
DÈS PARUTION



ETAT DES LIEUX
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE
ET DE LA SEDENTARITE CHEZ LES
PERSONNES AGEES EN FRANCE

Benjamin Larras
Sous la direction de Corinne Praznoczy

Je le laisse conclure ...



Jacques Brel

**« Un homme c'est fait pour être
mobile, c'est pas fait pour s'arrêter,
c'est fait pour mourir
en mouvement, éventuellement ...
Un homme, c'est fait pour bouger
et le malheur vient de l'immobilité,
toujours »**

Merci pour votre attention !