

**SENIORS** Une activité physique à plus de 60 ans, même légère, a des retombées importantes sur le vieillissement. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande cent cinquante minutes d'activité modérée par semaine, soit vingt minutes par jour. Il ne s'agit pas là de sport à proprement parler, mais bien de mettre son corps en mouvement. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, marcher régulièrement ou même faire le ménage sont ainsi des activités à considérer dans ce calcul. «Chaque mouvement compte», affirme le Pr Bengt Kayser, directeur de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (ISSUL). «Même en dessous de ces cent cinquante minutes, les retours sur investissement peuvent être spectaculaires.» Parmi eux, la réduction du taux de lipides dans le sang, du risque de diabète de type II, ainsi que du tour de taille, la baisse de la pression artérielle, mais aussi l'amélioration de la performance cognitive et de la mémoire: «On ne



**“Même avec une faible activité, les retours peuvent être spectaculaires.”**

**BENGT KAYSER**  
DIRECTEUR DE L'INSTITUT DES SCIENCES  
DU SPORT DE L'UNIL

peut pas soigner un Alzheimer avec l'activité physique, mais on peut ralentir la progression de ces démences précoces.» L'activité sportive permet également de diminuer les risques de chutes et de retarder l'état de dépendance des personnes.

### Vrai ou faux?

## Le sport des seniors: testez vos connaissances

**L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande cent cinquante minutes d'activité physique modérée par semaine pour rester en forme.**

**VRAI:** soit environ vingt minutes de mouvement par jour.

**Il existe des contre-indications à l'activité sportive.**

**VRAI, MAIS...** s'il peut y avoir des contre-indications au sport, l'activité physique et le mouvement de manière générale sont à encourager à tout âge.

**Si on arrête une activité physique pendant deux semaines, on en perd les bénéfices.** FAUX: des

automatismes se mettent en place. De plus, les muscles ont besoin de périodes de repos pour se régénérer et se développer.

**Les nouvelles technologies encouragent la sédentarité.** OUI, MAIS... elles peuvent aussi être source de motivation. Les outils comme la Wii, les vidéos sur internet, les logiciels individualisés qui retracent les performances (comme les montres connectées) ou le développement de la réalité virtuelle peuvent soutenir l'activité.

## Nos conseils pour (re)commencer une activité physique:

\* Bougez au quotidien: vingt minutes par jour suffisent.

\* Variez les activités et pratiquez des exercices qui vous plaisent.

\* Prenez conscience des changements dans votre corps (meilleur maintien, meilleure coordination, plus de souffle, moins de fatigue, etc.).

\* Chauffez-vous avant de pratiquer et étirez-vous après vos séances.



# Rester actif pour vieillir mieux et moins vite

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS KEYSTONE

### De nombreuses activités sont accessibles

Trop âgé, trop fatigué, pas assez de temps ou de motivation, les excuses peuvent être nombreuses. «Il est important de trouver une activité adaptée, soutenue par des professionnels qui soient outillés pour nous accompagner», conseille Bengt Kayser. La natation est particulièrement recommandée. Idéale pour les personnes en surpoids, elle améliore la coordination tout en douceur. «Mais encore faut-il avoir du plaisir à aller dans l'eau», rappelle Bengt Kayser, qui mentionne également la danse: «On en oublie souvent les bien-

faits. Elle permet d'améliorer l'équilibre, mais offre aussi d'importants aspects sociaux. Car dans la liste des grands facteurs de risques qui peuvent amener toute personne à avoir des problèmes généraux de santé mentale, il y a souvent le besoin inassouvi de cohésion sociale.»

Comme la danse, le qi gong permet de mieux conscientiser son corps. Jacqueline Lavanchy, monitrice auprès de Pro Senectute, travaille essentiellement, lors de ses ateliers avec des personnes du troisième âge, des exercices de cette gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, respi-

ration et concentration. Les pratiquants débutent debout. «Ces exercices sont accessibles à tous», explique Jacqueline Lavanchy. «Je les ai par ailleurs pratiqués avec des personnes en chaise roulante. Couplés à une respiration consciente et à une certaine attitude mentale, ils permettent d'améliorer la santé physique, psychique ainsi que la posture, ce qui est vraiment important pour les gens du troisième âge afin d'éviter les chutes.»

### Avancer à son rythme

La marche se présente aussi comme une activité pleine de bienfaits. Gratuite et ne nécessitant aucun matériel, elle demeure accessible au plus grand nombre. Pour l'adopter au quotidien, il suffit par exemple de préférer les escaliers aux ascenseurs, de descendre un arrêt de bus avant son arrêt habituel ou de prendre l'habitude d'une balade digestive de quelques minutes après le repas du midi ou du soir. Quelle que soit l'activité choisie, aucune de celles présentées ici ne nécessite de grande souplesse préalable. Les exercices prennent en compte les possibilités de chacun. Pro-

gressivement, les mouvements se font plus fluides et deviennent des automatismes pour mieux vivre le quotidien.

### Que faire quand le sport est trop douloureux?

Non contentes de convenir à tous, ces pratiques offrent aussi des solutions face aux douleurs chroniques, comme l'explique Jacqueline Lavanchy: «Travailler avec un physiothérapeute est parfois nécessaire. Mais de simples exercices de méditation permettent de relativiser, voire d'apaiser la douleur. Les respirations conscientes peuvent détourner l'esprit des parties corporelles douloureuses.» Reprendre conscience de son corps offre ainsi au pratiquant d'en reprendre le contrôle, «et donc, d'avoir une emprise sur ce qui lui fait mal, en reconnaissant les symptômes». «Il n'y a rien de plus difficile que de changer ses habitudes», reconnaît Bengt Kayser. «Mais il y a assurément plus d'intérêt à faire de l'activité physique qu'à ne pas en faire.» Que vous choisissiez de vous y mettre individuellement, en groupe, ou sous les conseils d'un coach, il n'est donc jamais trop tard pour pratiquer une activité physique.

## EN BREF

### ENFANTS

## Changement du plan de vaccination

Le plan de vaccination a été légèrement modifié en 2019. La vaccination de base contre la diphtérie, le tétanos, la polio, la coqueluche, l'haemophilus influenza b se fait désormais en trois doses à 2,4 et 12 mois au lieu de quatre doses auparavant. La vaccination contre l'hépatite B est recommandée pour les nourrissons, mais également pour les adolescents qui n'ont pas été vaccinés. Pour la rougeole, les oreillons et la rubéole, la 1re dose est conseillée désormais à 9 mois et la deuxième à 12 mois pour assurer une protection plus précoce pour les nourrissons. La vaccination contre les pneumocoques pour les enfants de moins de 5 ans est désormais recommandée comme vaccination de base et non plus comme vaccination complémentaire. LF

### SENIORS

## Les risques de la polymédication



En vieillissant, les problèmes de santé augmentent et impliquent souvent une plus grande prise de médicaments. A partir de 50 ans, la consommation de cinq médicaments ou plus augmente les risques de pertes d'équilibre, de chutes ou d'état confusionnel. Les conséquences sont aggravées en cas de consommation concomitante de médicaments et d'alcool. Un flyer d'information a été édité pour sensibiliser les seniors et leurs proches à ces problématiques. Il a été réalisé par un groupe de travail de la Plateforme 60+ gérée par Promotion santé Valais. Plus d'infos: [www.promotionsantevalais.ch/fr/alcool-medicaments-jeux-hasard-argent-seniors-1259.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/alcool-medicaments-jeux-hasard-argent-seniors-1259.html) LF