

BESOINS EN ACTIVITÉS PHYSIQUES DES SENIORS DU BASSIN GERONTOLOGIQUE DE MONTPELLIER - 2006

Auteurs : Grégory NINOT, François RIOU et collaborateurs (Laboratoire EA Conduites Addictives, de Performance et Santé, Université Montpellier I (www.performance-sante.fr) ; CLIC Maill'Âge.

Partenaires : Conseil Général de l'Hérault, Communes du bassin gérontologique de Montpellier, Clubs des Aînés Ruraux, Clubs 3^{ème} âge du CCAS de Montpellier, Associations du montpelliérain, UDCCAS

Renseignements : CLIC Maill'Âge (<http://www.clicmaillage.com>), Maison des Seniors Jean Dauverchain, 16 rue Ferdinand Fabre, 34 090 Montpellier, Tél. : 04 67 63 67 40, clicmaillage-montpellier@wanadoo.fr

But de l'enquête

Il est démontré expérimentalement que les activités physiques améliorent la santé et la qualité de vie des seniors, limitent certains effets du vieillissement, renforcent les liens sociaux et réduisent les coûts directs de santé, notamment les hospitalisations. Toutefois, ces bénéfices ne sont envisageables qu'à plusieurs conditions : une adaptation de la pratique aux conséquences personnelles du vieillissement (nature de l'activité, intensité, durée, fréquence), une évaluation (bilan), un suivi par des spécialistes, une programmation individualisée, une connaissance du corps en rapport avec la santé et une motivation à poursuivre de manière régulière et fréquente cette pratique.

Pourtant, il est souvent repéré que chacun projette son expérience personnelle et propose en fonction de ses missions professionnelles des moyens de réponse inopérants, souvent épisodiques. Les pratiques sur les territoires sont parfois erratiques, hétérogènes, inégalement réparties d'une commune à l'autre, voir même délétères pour la santé et peu suivies à moyen terme.

Un préalable est alors indispensable, la compréhension des besoins des seniors. L'objectif de cette étude est de mesurer concrètement la nature des pratiques physiques de nos aînés sur le bassin gérontologique de Montpellier.

Population étudiée

Le territoire couvert concerne le bassin gérontologique de Montpellier, soit 39 communes. 442 personnes retraitées ont été interrogées (206 du secteur de Montpellier, 107 de Lavérune et 129 de Castries), adhérentes à un club ou à une association sportive. 338 femmes et 104 hommes âgés entre 60 ans et 99 ans (50% vivant en couple) ont répondu au questionnaire (âge moyen = $73,2 \pm 7,7$; poids moyen = $65,6 \text{ kg} \pm 10,9$; taille moyenne = $1,62 \text{ m} \pm 0,1$). 180 personnes sont originaires de l'Hérault (48% des répondants). 77% vivent à leur domicile personnel, 20% logent au domicile familial, 2% en foyer et 2% en maison de retraite.

Recommandations internationales destinées aux seniors

- *Marcher le plus possible dans ses déplacements quotidiens*
- *Faire une activité physique, au moins une heure par jour, à un minimum de 50% de la fréquence cardiaque maximale pour contribuer à la santé, la marche seule étant insuffisante*
- *Varié les intensités par des pratiques d'endurance, de force, d'équilibration, d'adresse et de contraintes articulaires*

- *Toute personne a la capacité de pratiquer une activité physique si elle est adaptée à ses capacités*
- *Changer de pratique physique ou modifier son ancienne pratique afin de l'adapter à ses possibilités physiques et psychologiques*
- *Individualiser la pratique sur la base d'évaluations objectives réalisées par des professionnels*

Propositions pour le bassin gérontologique de Montpellier

Pour les seniors

- Informer**
- ⇒ Réduire l'utilisation de la voiture au profit de la marche à pied
 - ⇒ Encourager, convaincre et légitimer la pratique des activités physiques pour la santé et l'amélioration de la qualité de vie

Pour les professionnels

- Informer**
- ⇒ Sensibiliser sur l'activité physique pour la santé notamment par l'utilisation de documents spécifiques (repérage de l'inactivité physique, guide alimentaire...)
 - ⇒ Elargir l'offre de pratiques physiques
- Former**
- ⇒ Former les professionnels des activités physiques à l'évaluation sur le terrain et à l'adaptation aux caractéristiques biopsychosociales de chaque senior
 - ⇒ Permettre une adaptation de l'ancienne pratique aux capacités actuelles avec une visée de santé et/ou orienter vers de nouvelles pratiques plus bénéfiques
 - ⇒ Aider au repérage des signes d'inactivités physiques
 - ⇒ Développer des pratiques adaptées à valeur ajoutée psychosociale (rencontre), de santé et de qualité de vie

Pour les élus

- ⇒ Créer des parcours santé adaptés
- ⇒ Développer les offres et les lieux de pratique physique bénéfiques pour la santé
- ⇒ Soutenir et faire connaître les programmes d'activités physiques à destination des seniors (maison de la prévention, comédie de la santé, foire aux associations...)

Pour le grand public

- ⇒ Rappeler que la pratique d'une activité physique suffisamment intense, régulière, adaptée et fréquente constitue avec l'alimentation le seul moyen démontré scientifiquement de lutter contre les effets du vieillissement
- ⇒ Faire connaître le fait qu'une activité physique est praticable quel que soit le niveau d'autonomie, tout dépend de son adaptation

Pour tous les partenaires (association, professionnels de santé...)

- ⇒ Créer un service itinérant d'évaluation des capacités physiques et psychologiques afin d'orienter les seniors vers la structure locale la plus adaptée à la pratique d'activités physiques bénéfiques pour la santé et la qualité de vie