QUELLES ACTIVITÉS POUR BIEN VIEILLIR ?

Les études le prouvent. Continuer une activité physique après 60 ans permet de retarder les effets du vieillissement, mais pas seulement. Près de 70% des seniors pensent également que les activités culturelles sont bénéfiques pour garder la forme. À l'heure du « Papyboom », le magazine Les Jeunes a décidé d'enquêter sur cette question du « bien vieillir » en France et au sein des associations FSCF.

Le saviez-vous ? En 150 ans, la population mondiale a gagné plus de 30 années d'espérance de vie. Mais si nos sociétés vivent mieux et plus longtemps aujourd'hui, une nouvelle problématique est apparue, à savoir : « *Comment bien vieillir pour retarder au maximum les effets du vieillissement et l'entrée dans la dépendance ?* ». Selon une récente étude menée par l'institut de sondage LH2 pour le compte de la société Seniosphère, 81% des personnes de plus de 50 ans pensent qu'il est important pour « bien vieillir » de continuer à « voir ses enfants et ses petits enfants », mais près de 69 % des personnes interrogées affirment aussi que les activités culturelles, la lecture, les sorties, sont importantes pour garder la forme, tout comme le fait de pratiquer une activité sportive (65 %).

Aussi, les plus de 50 ans sont déjà nombreux à avoir mis en application ces quelques solutions. Depuis plusieurs années, les professionnels du sport constatent en effet que le nombre de seniors pratiquant une activité physique est en constante augmentation. D'après les derniers chiffres disponibles, publiés par l'INSEE en 2006, 82% des hommes et 73% des femmes de plus de 50 ans avouent ainsi pratiquer une activité sportive, 25% se tournant majoritairement vers le vélo, 20 % vers la randonnée pédestre et 16% vers la natation. Trois sports très accessibles et ne nécessitant aucune inscription en club. Pour autant, si les 50-65 ans restent de gros consommateurs d'activités sportives, ils ne sont plus que 25 % à poursuivre une activité physique au delà des 65 ans. Et c'est bien dommage.

Car toutes les études le prouvent, pratiquer une activité physique au-delà de 60 ans est bénéfique pour la santé. « *Cela permet en effet de conserver un capital santé et de retarder au maximum l'entrée dans la dépendance* », affirme le médecin fédéral, Charles Agenet.

L'activité physique favorise le maintien du capital osseux et permet donc de lutter contre l'ostéoporose, qui se traduit par une fragilisation des os qui deviennent poreux et cassants avec l'âge. Au niveau du système cardiorespiratoire, l'activité physique permet d'améliorer la ventilation pulmonaire, l'irrigation et l'efficacité cardiaque, elle prévient des maladies coronariennes et lutte contre l'hypertension artérielle et le surpoids. Enfin, elle permet aussi de préserver le tonus et la masse musculaire, la souplesse tendineuse et articulaire, la coordination motrice et les réflexes, ainsi que le maintien de l'équilibre et de la sensation du corps dans l'espace. Mais attention, toutefois. Si l'activité sportive est reconnue pour ses effets bénéfiques contre le vieillissement, il ne faut pas pour autant la pratiquer n'importe comment, surtout lorsque l'on a soufflé ses 60 bougies. Avant toute chose « *il est primordial de passer un examen médical approfondi* », rappelle

UNE ANNÉE EUROPÉENNE POUR LE VIEILLISSEMENT ACTIF

2012 a été proclamée « année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations ». Son objectif ? Souligner la contribution que les personnes âgées apportent à la société et encourager les décideurs et les acteurs concernés, à tous les niveaux, à agir pour favoriser le vieillissement actif et resserrer la solidarité entre les générations. En France, cette année européenne a déjà permis à plusieurs initiatives de voir le jour et même d'obtenir des subventions. Parmi elles, une « école-vélo » pour aider les seniors à réapprendre à se déplacer en bicyclette, une randonnée pédestre sur les chemins de Compostelle spécifique pour les seniors ou encore des journées d'initiation aux nouvelles technologies. Vous désirez participer à cette année européenne avec votre association ? Retrouvez dès à présent tous les renseignements sur cette opération sur http://europa.eu/ey2012/.

DOSSIER

SPÉCIAL SENIORS

Charles Agenet, c'est-à-dire avec exploration du souffle, électrocardiogramme de repos et à l'effort et détection des éventuels problèmes locomoteurs, cardiaques ou pulmonaires. Ensuite, il faut choisir une activité en correspondance avec son parcours sportif et l'état de son squelette. Car passé la soixantaine, le corps n'est plus aussi rapide et élastique qu'à 20 ans ! De ce fait, on privilégiera davantage les sports doux et moins

traumatisants, comme la randonnée, les diverses gymnastiques d'entretien, la natation ou le vélo. « *Il n'y a pas vraiment d'activités déconseillées. Certaines personnes peuvent très bien faire du judo ou de l'Aikido à 60 ans s'ils en ont fait auparavant. Le choix de l'activité dépend de chaque individu et de chaque parcours...* », le principal étant de « *trouver une activité plaisir* »... car « *sans plaisir, on ne reste pas assidu !* ». Les activités culturelles, comme le théâtre ou la danse, peuvent d'ailleurs, elles aussi, être d'excellentes pratiques pour maintenir sa forme et sa mémoire au delà des 60 ans.

À la FSCF, les seniors font partie du paysage depuis longtemps. Annick Louvard se souvient ainsi avoir lancé les premières formations de gym form' détente versus « senior » en 1978, soit deux ans seulement après la formation GFD initiale. Depuis quatre ans, celle qui a longuement travaillé, à l'université comme au sein de la FSCF, sur les questions du vieillissement, a décidé d'y greffer la randonnée pédestre afin de permettre aux animateurs de ces deux activités d'acquérir les notions essentielles pour travailler correctement avec ce public qui avance en âge. « *C'est très bien de faire de la gymnastique dans une salle, mais il faut aussi amener les gens à marcher et à sortir dehors* », dit-elle avec la vivacité de ses 75 ans. Aujourd'hui, les plus de 60 ans représentent environ 10% des licenciés FSCF selon le logiciel Lolita. Ils se répartissent essentiellement dans les activités de randonnée, gym form'détente, boules lyonnaises, théâtre ou encore chant choral. Mais pas seulement. De nombreuses associations, ici où là, ont en effet développé d'autres activités qui leur sont accessibles, telle la marche nordique ou le Qi Gong... À la Palaisienne par exemple, en plus de la danse country, l'association a créé en 2008 une séance hebdomadaire de « neurogym ». « *L'activité gym form' détente proposait déjà des cours aux 50-75 ans. L'idée était d'ajouter une activité plus cérébrale afin de faire travailler de façon ludique la mémoire des personnes les plus âgées* ».

La ligue du Lyonnais, quant à elle, organise depuis l'année dernière, en partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques de Vacances (ANCV), des séjours spécifiques pour les plus de 60 ans. « *L'idée est de leur proposer des séjours vacances tout compris couplant activités touristiques et activités physiques douces auxquelles nous ajoutons des séances d'initiation à l'informatique ou des ateliers d'arts plastiques* », explique Anny Sylvestre Baron. À la Cita de Besançon, on mise sur les activités intergénérationnelles pour maintenir la motivation des anciens et créer du lien social au sein de la structure. L'ancienne secrétaire générale de la FSCF, Monique Rouge, y a en effet initié des temps de lecture entre retraitées et jeunes pratiquants. Car, pour les seniors retraités, le plus important, au-delà de bouger son corps et de faire fonctionner ses neurones, c'est bien de conserver avant tout un lien avec le monde extérieur. « *Dans la vie, il faut bouger, rester en communication avec les autres et ne surtout pas vieillir seul dans son coin* », rappelle Annick Louvard. Pour les dirigeants associatifs, les raisons d'ouvrir les portes aux seniors sont donc multiples. En plus de les aider à « bien vieillir » en leur proposant des activités spécifiques, ils peuvent également y trouver un apport d'énergie et de compétences supplémentaires qui forcément ne pourra qu'être bénéfique à la vie de leur association. Ce serait dommage de se priver de toutes ces bonnes volontés...

Véronique Bury

LES 10 COMMANDEMENTS...

... pour une activité physique réussie après 55 ans*

1. Choisissez une activité qui vous plaise et qui soit à proximité de chez vous.
2. Pratiquez une activité physique modérée, régulière et adaptée.
3. Appliquez les règles de pratique : échauffement, étirement, récupération...
4. Diversifiez vos activités.
5. Privilégiez l'exercice à plusieurs (amis, proches, professionnels...).
6. Consultez votre médecin au moindre doute sur votre santé.
7. Respectez les règles de sécurité.
8. Adoptez une alimentation équilibrée et réduisez votre consommation de tabac et d'alcool.
9. Tenez un carnet de bord et notez-y vos objectifs et vos projets.
10. Gardez présent à l'esprit qu'un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout.

** établis en 2007 par le ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative via son programme visa forme.*

LES SENIORS EN CHIFFRES

84,8 C'est l'espérance de vie à la naissance d'une femme née en 2010 en France selon l'INSEE. Pour les hommes, cette même espérance de vie est de 78,1 ans. Aujourd'hui, près d'un bébé sur deux qui nait dans un pays développé peut espérer vivre au-delà de 100 ans.

1,2 million C'est le nombre de personnes âgées aujourd'hui concernées par la dépendance en France. On estime à 2 millions le nombre de personnes âgées de plus de 85 ans pour 2015. Chaque année, 80000 personnes supplémentaires dépassent les 80 ans.

61,6 Selon une étude Eurostat, l'espérance de vie en bonne santé en Europe pour les femmes est de 61,6 ans, et pour les hommes de 60,9 ans en 2009.

53 C'est l'âge à partir duquel les Français estiment qu'il faut commencer à agir pour prévenir la dépendance en adoptant un comportement de vie sain (étude CSA pour AXA Prévention).

ILS TÉMOIGNENT

Colette Cohade, 85 ans, pratique la gym douce à la Salésienne.

« *Cela fait plus de 25 ans que je viens à la Salésienne. J'ai commencé par des cours de danse, et maintenant je suis les cours de gym douce deux fois par semaine. J'estime que c'est indispensable d'avoir cette activité physique quotidienne. Cela m'apporte beaucoup physiquement parlant et cela m'évite de m'ankyloser. Je le sens d'ailleurs pendant les vacances, cela me manque. Et puis, le fait de venir ici toutes les semaines me permet aussi de continuer à rencontrer des gens. La Salésienne est un club très sympathique, ce n'est pas un club commercial. L'ambiance y est plus familiale. À côté, j'essaie aussi de faire des activités culturelles, je vais au théâtre et j'essaie de faire travailler mes neurones quotidiennement.* »

Roger Gaydon, 69 ans, pratique le tennis de table au sein du Patro Sport Annonay.

« *Je fais du tennis de table depuis une cinquantaine d'années et je continue encore aujourd'hui à m'entraîner deux ou trois fois par semaine. Bien sûr, au fil des années, on sent que les réflexes et les déplacements ne sont plus les mêmes, que cela devient plus dur et plus fatigant : les entrainements ne peuvent plus durer aussi longtemps qu'avant mais c'est important de continuer. Cela me permet d'entretenir ma condition physique, ma coordination, et puis c'est bon aussi pour le moral. Cela fait du bien de voir d'autres personnes, de sortir de chez soi, cela évite l'isolement et l'ennui. Il y a beaucoup de convivialité et de mélange entre les jeunes et les anciens au sein de notre association. Tous les jeudis soirs par exemple, toutes les catégories et les tranches d'âge (de 5 ans et demi à 80 ans) se mélangent afin de jouer les uns contre les autres. Cela crée des liens d'amitié et cela permet d'éduquer la jeunesse dans un esprit de meilleure compréhension mutuelle.* »

Bernadette Brunau, 66 ans, pratique la randonnée et la GFD à la Cita de Besançon

« *J'ai toujours marché et j'essaie donc de continuer à marcher régulièrement depuis que je suis à la retraite. Je randonne une fois par mois avec le groupe de la Cita. Cela me permet de prendre l'air et de ne pas penser à mes problèmes de vieux ! Parfois c'est dur, on a mal partout, mais c'est toujours une satisfaction de réussir à aller au bout. C'est bon pour le moral et on se sent mieux dans sa tête et dans son corps après. Sinon, je fais aussi de la Gym Form'Détente et de l'aérobic à côté et j'encadre les plus petits en GRS. C'est important de continuer à avoir diverses activités, car cela permet de continuer à échanger avec d'autres personnes qui ne sont pas forcément de notre âge.* »