



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

## la recette pour bien vieillir

● Si globalement la longévité, à l'échelle de la population de nos pays, s'accroît chaque année, le vieillissement à l'échelon individuel est très hétérogène et de ce fait inégalitaire. En effet, actuellement encore, et on peut se demander jusqu'à quand, l'espérance de vie augmente de 3 mois chaque année, c'est-à-dire d'un an tous les 4 ans.

**Pourra-t-on reculer indéfiniment les limites de la mort, sachant que l'Homme est génétiquement programmé pour vivre jusqu'à 120-130 ans ?**

Un biologiste déclarait récemment que, dans un avenir proche, tout décès survenant avant cet âge serait considéré comme prématuré.

Ce qui importe, à juste titre, aux yeux de nos concitoyens, c'est ce que l'on nomme l'espérance de vie sans incapacité et celle-ci malheureusement diminue légèrement depuis 4 ans. Nous devons donc œuvrer pour redresser la barre.

L'hétérogénéité du vieillissement saute aux yeux d'un observateur averti. Permettez-moi d'évoquer un souvenir personnel partagé avec certains de nos adhérents : en septembre dernier, lors d'un séjour fédéral à Erdevin, nous partagions la salle de restauration avec un groupe de séniors qui s'étaient extraits laborieusement d'un autocar et s'étaient rendus péniblement à petits pas vers la salle. La différence de mobilité, de vitalité, était si flagrante que plusieurs de nos participants m'ont fait part de leur étonnement et en ont tiré spontanément la conclusion qui s'imposait : l'appartenance à la FFRS, et plus précisément la pratique de l'activité physique, permet de bien vieillir.

**Effectivement, les bénéfices de l'activité physique ont été largement démontrés par de nombreuses études internationales et même avantageusement comparés à ceux des médicaments.**

Une étude récente prouve qu'une activité physique régulière, raisonnable, pratiquée selon les normes internationales, à savoir 150 mn par semaine, multipliée par 3, voire par 7 pour certains individus, les chances de bien vieillir. Globalement, une telle pratique augmente de 10 ans l'espérance de vie, qui plus est, en bonne santé. Il est également prouvé que l'on retire un bénéfice quel que soit l'âge où l'on débute la pratique, sachant qu'au-delà de 90 ans, on n'agira pas tant sur la longévité que sur l'autonomie.

On sait que la sédentarité est un facteur de risque cardio-vasculaire et que l'activité physique va intervenir en diminuant la tension artérielle de 6 à 7 mm de mercure, en fluidifiant le sang et en empêchant la formation de caillots, en augmentant la fraction HDL-cholestérol protectrice à l'égard des vaisseaux et en réduisant la masse grasse abdomino-viscérale qui est toxique. L'activité physique joue un rôle important, au même titre que les médica-

ments, tant en prévention primaire (pour tout le monde) qu'en prévention secondaire (pour ceux qui ont eu un accident cardio-vasculaire).

■ **On a démontré aussi le rôle bénéfique de l'activité physique dans la prévention des cancers**, notamment du sein, du colon, de l'utérus... (prévention primaire) ainsi que dans les rechutes (prévention secondaire) en réduisant par exemple le risque de rechute du cancer du sein de 40%.

■ **Contre l'obésité et le diabète** qui en est souvent la conséquence, l'activité physique fait partie du traitement au même titre que les médicaments.

■ **La lutte contre l'ostéoporose**, qui menace nos adhérentes, passe par l'apport alimentaire de protéines, de calcium, de vitamine D et par la pratique d'activités physiques en charge.

■ **Le maintien d'un bon capital musculaire** (masse maigre) est essentiel pour éviter la dénutrition, les chutes et par voie de conséquence les fractures, surtout en cas d'ostéoporose, souvent associée d'ailleurs à la perte musculaire (on parle de sarcopénie et d'ostéo-sarcopénie). Or, on peut fabriquer du muscle à tout âge.

Les muscles sont aussi notre réserve protéique et servent à l'élaboration des anticorps mobilisés pour lutter contre les infections.

■ **Le travail de l'équilibre contribue aussi à la prévention des chutes.**

Les enquêtes d'opinion révèlent que la maladie la plus redoutée par nos compatriotes est la maladie d'Alzheimer, or là aussi, l'activité physique joue un rôle en retardant, voire en empêchant la révélation de la maladie.

■ Enfin, citons **les bénéfices psychiques** essentiels à la perception du « bien vieillir ». L'activité physique agit en renforçant l'estime de soi, en améliorant l'humeur par le biais de la sécrétion d'endorphines et de sérotonine et en améliorant le sommeil.

Au total, un individu physiquement actif retardera sa perte d'autonomie, et cet état de dépendance est la hantise de nos concitoyens... et de leur entourage. L'idéal est la rectangularisation de la courbe de survie, à savoir une vie en bonne santé, autonome, mobile (car la mobilité est la clef du bien vieillir), jusqu'aux derniers instants.

**En conclusion, la recette pour bien vieillir comporte 3 ingrédients : une activité physique régulière, variée, diversifiée, une alimentation équilibrée, la convivialité et des liens sociaux forts. La retraite sportive vous en offre 2 sur les 3, pour vous permettre de rester mobiles, autonomes et en bonne santé tant physique que psychique.**

**Claude Paumard**  
Médecin régional Pays de la Loire