



Ce que les scientifiques pensent de l'activité physique

- **L'intérêt de l'activité physique pour la santé est bien reconnu. Mais comment s'expriment les scientifiques à ce sujet ? Peuvent-ils se mettre à la portée du grand public ?**

A la lumière des extraits présentés*, la réponse est sans ambiguïté affirmative

« L'activité physique d'intensité modérée intervient de manière très positive sur la santé des personnes âgées : d'abord en maintenant les capacités physiques essentielles pour conserver l'indépendance et préserver la qualité de vie au cours de l'avancée en âge ».

« La spirale du déclin fonctionnel qui se met en place au cours du vieillissement est en grande partie due au rôle de la fonction musculaire qui se dégrade progressivement et se caractérise par une réduction de la masse musculaire ».

D'où le bienfait d'une activité physique qui va ralentir la réduction de la masse musculaire « par le suivi de programme d'activité contre résistance ou d'exercice en endurance, même à un âge très avancé... Les gains obtenus chez les sujets âgés pouvant être similaires à ceux observés chez les adultes jeunes ».

« Les programmes combinant des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire des membres inférieurs, de souplesse et d'endurance permettent de réduire le risque de chutes chez les sujets âgés », et donc, diminuer le risque de fractures et d'hématomes intracrâniens spécifiques de la personne âgée et pouvant survenir sans fracture du crâne et même tardivement après une chute (ce sont les hématomes sous duraux).

« Il y a un taux d'incidence des fractures du col du fémur de 20 à 40 % plus faible chez les individus qui déclarent être physiquement actifs comparé à des sédentaires » (par réduction du risque de chutes et par ralentissement de l'ostéoporose).

« L'activité physique d'intensité modérée intervient de manière très positive sur la santé car le muscle qui travaille est la plaque tournante du métabolisme ». (Métabolisme : ensemble des transformations chimiques et physico-chimiques qui s'accomplissent dans tous les tissus de l'organisme vivant).

« L'activité musculaire joue un rôle dans la prévention des maladies métaboliques » (qui contribuent à l'obstruction des artères par l'athérome. Les maladies métaboliques étant représentées essentiellement par l'hypercholestérolémie LDL et le diabète, souvent associées à l'hypertension artérielle et au surpoids. De plus le diabète lèse les vaisseaux capillaires avec des conséquences sévères au niveau de la rétine, des reins et des pieds).

« L'activité physique permet à elle seule de prévenir la survenue du diabète de type 2 dans près de 60 % des cas » (bien mieux que le tristement célèbre Médiateur).

« L'activité physique (en endurance) est la meilleure prévention des maladies cardio-vasculaires et constitue un élément important de leur traitement » (en luttant contre les maladies métaboliques et en remusclant le cœur).

« Lorsque la maladie cardiovasculaire est installée, l'activité physique a un impact important sur l'évolution de la



maladie. Un des effets les plus spectaculaires est la réduction de la mortalité de 25 à 35 % chez les patients atteints de la maladie coronarienne ».

« L'activité physique est un traitement à part entière de la Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) ».

« L'activité physique a un rôle bénéfique dans la prévention de certains cancers (seins et colon) ».

« L'activité physique diminue de 50 % le risque de récurrence des cancers du sein ».

« L'activité physique (en groupe) agit aussi sur la santé mentale en contribuant à leur bien être et à la qualité de vie ».

Plusieurs études permettent d'affirmer que l'activité physique a des effets bénéfiques sur le psychisme et le cerveau cognitif « celui qui veut muscler son cerveau doit faire travailler ses mollets » concluait Angela Sirigu, chercheuse du CNRS, en neurosciences cognitives (Le Monde, Science & Médecine 2015).

« Des pistes explicatives sont envisagées comme la stimulation du système nerveux, (prouvé lors d'expérimentation animale), l'amélioration du système vasculaire et cardiaque, et la stimulation sociale ».

« Une étude prospective (en 2007) portait sur 250 000 personnes. Elle montre qu'il y a une réduction du risque de la mortalité de l'ordre de 30 % pour une activité modérée de 3 heures par semaine ou pour une activité intense d'au moins 20 minutes 3 fois par semaine ».

Conclusion

Les intérêts de l'activité physique sont multiples.

Elle diminue le risque de chute et de perte d'autonomie.

Elle ralentit l'ostéoporose et donc diminue le risque de fractures.

Elle améliore la fonction cardio-respiratoire en luttant contre la maladie athéromateuse et les affections vasculaires spécifiques au diabète.

L'activité physique prévient certains cancers et leurs récurrences.

Elle permet de compenser la perte des neurones qui débute dès l'âge de 25 ans en augmentant les connexions entre les cellules nerveuses.

Pratiquée en groupe conviviaux, elle intervient dans la prévention et le traitement des souffrances psychiques si fréquentes avec l'avancée en âge.

Un grand merci à nos animateurs, chevilles ouvrières de la FFRS.

*Références :

Expertises collectives publiées par l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) www.inserm.fr :

Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Synthèse et recommandations. 2008
Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées. Synthèse et recommandations. 2015

Georges Touraille - Médecin Fédéral Régional d'Ile de France

