

# Les activités physiques et sportives (APS)

## Bénéfices sur la santé des seniors



La lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité, ainsi que la promotion de la pratique des APS pour les personnes avançant en âge s'inscrivent au cœur des enjeux de santé publique. Ces actions ont pour but de préserver la santé des aînés, de prévenir la perte d'autonomie et d'éviter la surcharge des soins.

La chute chez les personnes de plus de 65 ans est la première cause de décès accidentelle chez les seniors. Cela a également des conséquences importantes sur les dépenses de santé.

Notre mode de vie de plus en plus inactif a pour conséquence une progression constante de différentes pathologies : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, etc...

La prévalence de certaines pathologies est significativement corrélée à l'âge : il s'agit notamment de certains cancers (colon, sein) et de maladies neurocognitives (démences, maladie de Parkinson).

### Objectifs de la pratique de l'APS régulière chez les seniors

- Maintenir l'autonomie.  
Reculer le plus tardivement possible l'entrée des personnes âgées dans la dépendance.
- Prévenir la survenue de différentes pathologies résultant de la sédentarité et de l'insuffisance d'APS pour maintenir le capital santé des seniors .  
(diabète de type 2, cancers, pathologies cardio-vasculaires telles que hypertension artérielle, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral).
- Améliorer la confiance et l'estime de soi.
- Garantir un état de bien-être physique et mental.
- Maintenir les liens sociaux grâce aux APS.



## Recommandations

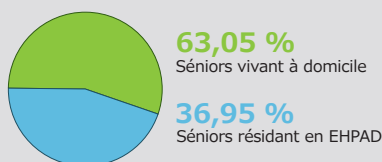
- Rendre accessible l'information concernant les bienfaits des APS sur la santé.
- Inciter les séniors à se déplacer et à avoir des activités quotidiennes diverses.
- Promouvoir, impulser et valoriser les offres d'APS à destination des aînés. Les amener à une pratique régulière.
- Développer et généraliser l'offre d'APS dans les foyers, résidences, établissements d'hébergement pour personnes âgées ou pour personnes âgées dépendantes (EHPA ou EHPAD).
- Engager une stratégie pour optimiser les programmes visant à prévenir les chutes.

**Remarque** *La mise en œuvre de ces recommandations doit prendre en considération la singularité des personnes âgées. Trois groupes sont définis : les personnes en bonne santé ou « robustes », les personnes fragiles et les personnes dépendantes.*

La population âgée augmente en nombre eu égard à l'évolution de la durée de vie. L'Office Statistique de l'Union Européenne (Eurostat) précise que la population européenne devrait continuer à vieillir. **La part des 65 ans et plus doit passer de 17 % en 2010 à 30 % en 2060.**

La pratique régulière d'APS apparaît comme une alternative « non thérapeutique » digne d'intérêt puisqu'elle apporte des réponses positives et durables. En effet, elle permet de réduire les conséquences des pathologies associées au vieillissement ainsi que les dépenses de santé publique.

### Bref bilan établi par le PRN2SBE en 2013 sur la base des plans régionaux sport santé bien-être



L'offre d'APS à destination des personnes âgées vivant à domicile est plus développée que pour celles vivant en EHPAD.

Toutefois, le nombre de séniors bénéficiant des actions est presque équivalent, qu'elles vivent à domicile ou en EHPAD.

**A noter : 738 EHPAD ont intégré les APS au sein de leur structure.**

Parmi les personnes ayant bénéficié d'une action **15,34 %** étaient des personnes âgées.

**19,38 %** des actions menées l'ont été à destination des personnes âgées.

**157 actions** ont été menées en direction de **35 048 personnes âgées.**

Retrouvez l'intégralité du bilan des plans régionaux sport santé bien-être grâce à ce flashcode



**PRN2SBE**  
PÔLE RESSOURCES NATIONAL  
SPORT, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

