

Seniors, activité physique et santé connectée : la question des usages, de la prévention et de la régulation

Nicolas Blondel

Thomas Walgraef

URePSSS, Atelier SHERPAS, Université d'Artois



JOURNÉE D'ÉTUDES
Seniors & défis sociaux de demain



Activité physique et bien vieillir

"L'activité physique d'intensité modérée intervient de manière très positive sur la santé des personnes âgées"

- Fonction musculaire : meilleure mobilité, diminution du risque de chutes
- Fonction cardiovasculaire
- Fonction cognitive
- Santé mentale : bien-être et qualité de vie
- Programmes d'exercices combinant exercices d'équilibre, de renforcement musculaire et d'endurance

Activité physique

Contextes et effets sur la santé

Expertise collective

Synthèse et recommandations

Inserm
Institut national de la santé et de la recherche médicale

Recommandations d'activité physique

- Activités de type aérobie (endurance)
 - d'intensité modérée 30 min x 5 jours/semaine
 - d'intensité élevée 20 min x 3 jours/semaine
- Activités de renforcement musculaire 2x/semaine
- Activités d'équilibre et de souplesse 3x/semaine
- 40% des 55-75 atteignent ces recommandations (Baromètre santé nutrition 2008)

Politiques nationale et locales

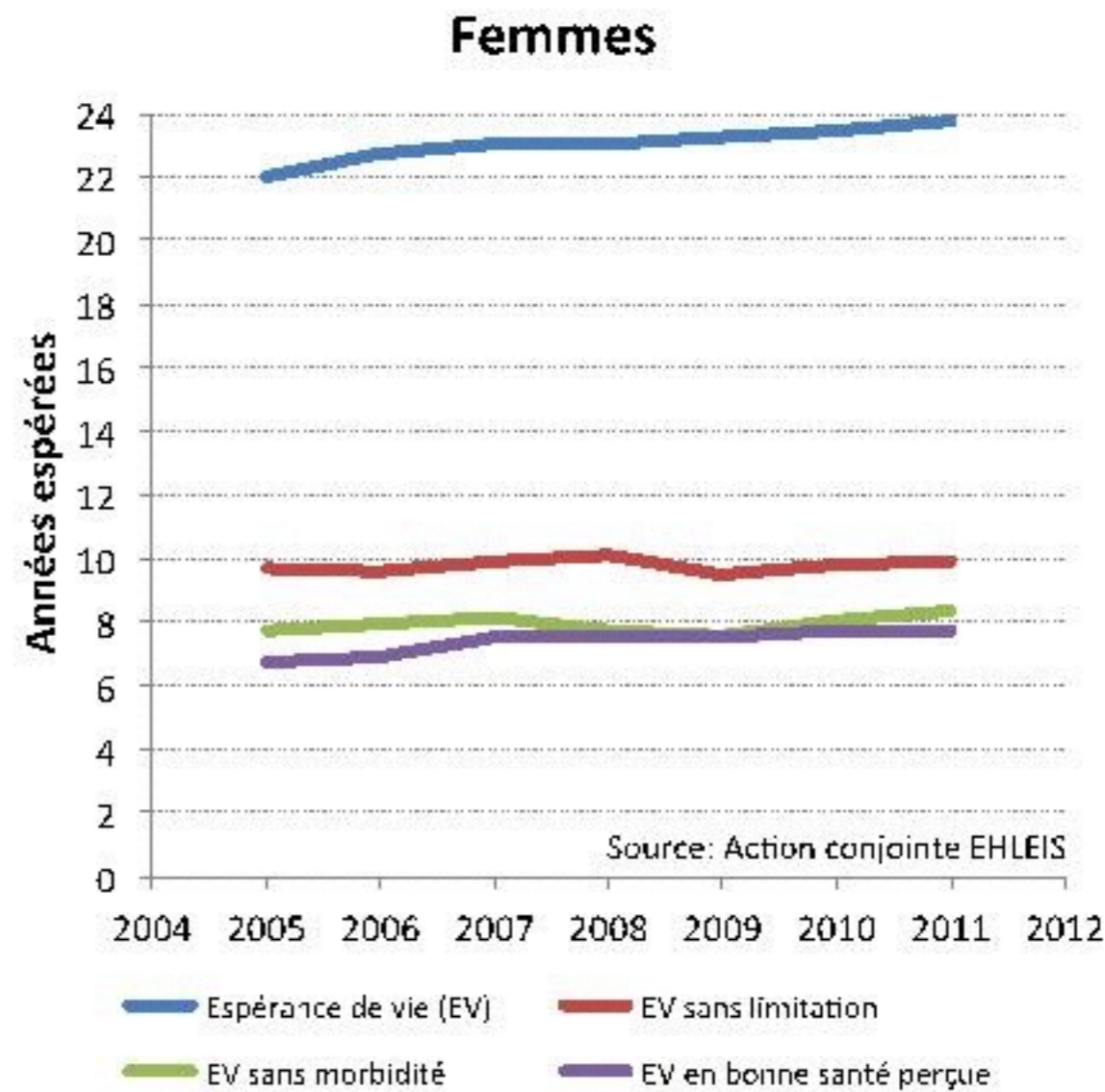
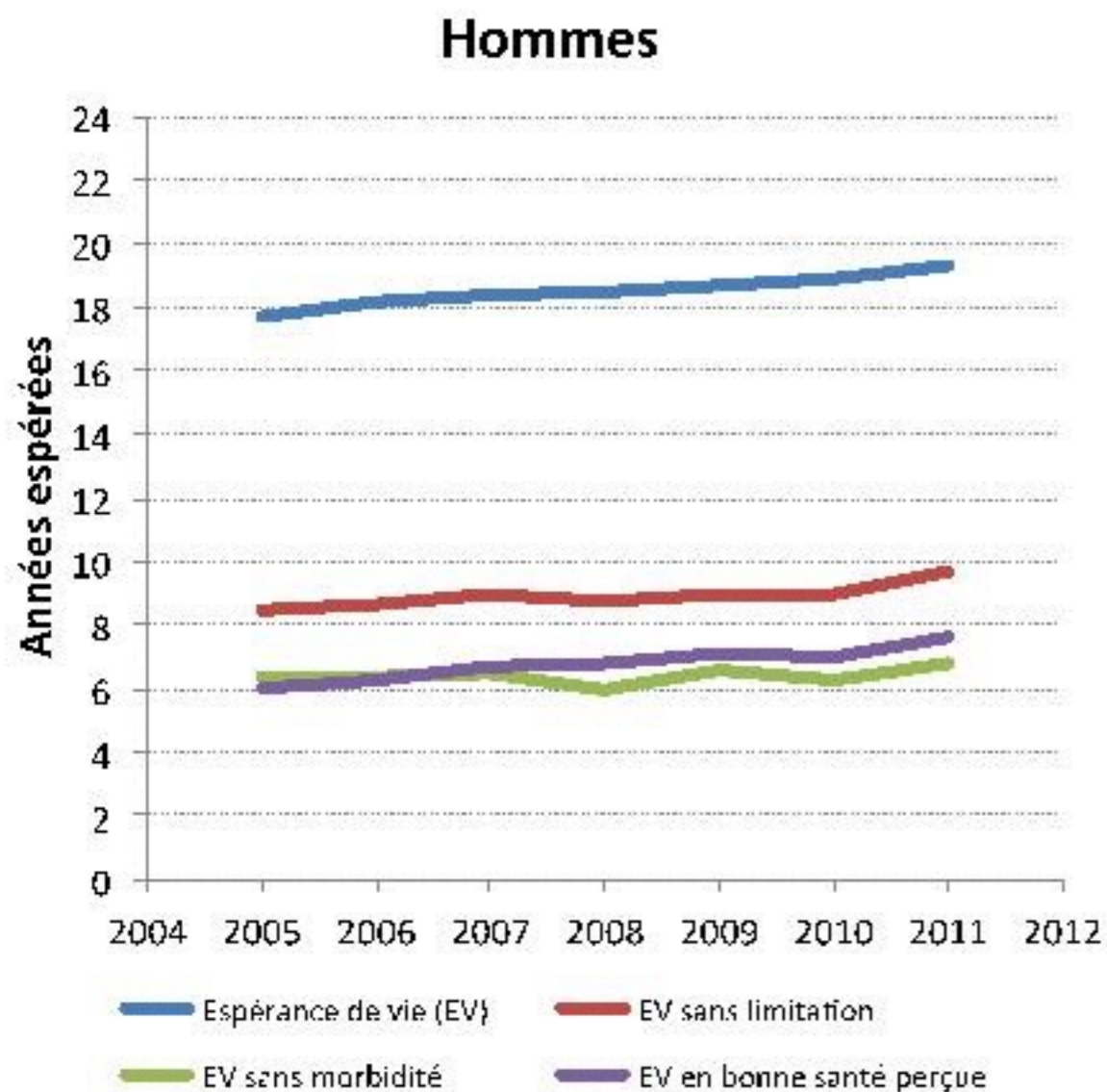
- Loi 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement

Anticipation de la perte d'autonomie

- Loi santé : sport sur ordonnance

- Cluster Senior University
- Vivalley - Cluster Sport Bien-être Santé
 - URePSSS - Atelier SHERPAS
 - Licence et Master STAPS activités physiques adaptées
 - Dynacare
 - DU Activité physique prévention santé connectée

Espérance de vie en
bonne santé



Evolution de l'espérance de vie et des espérances de santé à 65 ans pour la France de 2005 à 2011 par sexe