Activité physique modérée : des résultats probants pour les personnes âgées de plus de 65 ans

L'étude de cohorte PROOF (Prognostic indicator of cardiovascular and cerebrovascular events), dont les résultats ont été dévoilés par une équipe de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), montre que l'activité physique, même légère, réduit le risque global de décès, mais aussi le risque de décès d'origine cardiovasculaire.

La Fédération se réjouit de ces résultats inattendus car c'est une excellente nouvelle pour les personnes vivant avec un diabète et dont le risque cardiovasculaire est accru. L'activité physique est un moyen qui a fait ses preuves pour prévenir la survenue d'un diabète et pour prévenir ses complications. Or, l'étude apporte un élément nouveau essentiel : l'activité physique est efficace même si sa pratique est modérée.

Des effets protecteurs sur le système cardiovasculaire même à un niveau d'activité modérée

L'étude a été menée pendant 18 ans, auprès d'un groupe de 1 011 personnes de plus de 65 ans pour évaluer les bienfaits de l'activité physique. Les résultats globaux démontrent que *« les personnes qui ont une activité physique équivalente à une heure et demie de marche quotidienne, à un rythme normal, ont un risque de mortalité réduit de plus de 30 % par rapport aux personnes qui n'atteignent pas ce niveau d'activité. »*

Les participants ont été soumis à des examens cliniques et ont répondu à des questionnaires de manière régulière, notamment sur les activités qu'ils pratiquaient au quotidien.

L'analyse des résultats montre qu'augmenter la quantité d'activité physique, même légère, réduit le risque global de décès d'origine cardiovasculaire, mais aussi le risque global de décès.

Cette étude met en lumière plusieurs éléments :

- Une activité quotidienne équivalente à de la marche à faible intensité (c'est-à-dire, pratiquée au moins 1h30 par jour à son rythme) a déjà un effet bénéfique sur la santé des personnes âgées, avec une réduction de 30% du risque de mortalité. Les activités de la vie quotidienne apportent des bénéfices sur la santé.
- De plus, cette réduction du risque de mortalité est encore plus forte (80%) à partir de 3 heures de marche de faible intensité par jour.

L'activité physique comprend les activités physiques de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives.

Un bénéfice encore plus élevé chez les femmes, les personnes hypertendues ou les personnes diabétiques de type 2

Ces résultats sont encore meilleurs chez les personnes qui souffrent de pathologies chroniques telles que l'hypertension ou le diabète de type 2.

Comme l'explique le chercheur David Hupin, : *« Chez les femmes et les personnes qui souffrent d'hypertension ou de diabète de type 2, le bénéfice était encore plus important, puisque le taux de décès dans ces sous-groupes était 83 % inférieur à celui des personnes qui n'atteignaient pas ce niveau d'activité. »*

Les résultats de cette étude montrent qu'à chaque activité, le système cardiovasculaire se porte mieux, et que le moindre effort est bénéfique pour le corps.

David Hupin nous rappelle que *« ces données suggèrent que les personnes âgées qui ont été inactives et très sédentaires durant la majorité de leur vie peuvent tirer bénéfice d'une activité physique d'intensité légère, même tard dans la vie »*. Dès lors, si les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé de pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée à intense par semaine par période d'au moins 10 minutes doivent rester l'objectif à atteindre, on pourrait y associer des messages en faveur de l'activité physique légère : *« De tels messages pourraient motiver certains à se remettre en mouvement et augmenter leur activité. »*

Des activités faibles à modérées peuvent s'intégrer dans les activités de la vie quotidienne : vélo, jardinage, promenades à pied, sortir son chien, etc. Ce ne sont pas des activités difficiles et elles sont applicables pour les personnes âgées de plus de 65 ans, mais également à tous les publics.

Comme le précise également l'avis de l'Agence Nationale Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du travail (Anses), les orientations des politiques de santé publique vont dans le sens de recommander aux personnes âgées *« d'être actives tous les jours et de pratiquer des activités sollicitant les aptitudes cardio-respiratoires, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse »*.

La Fédération, en accord avec les recommandations de santé publique, encourage la reprise d'une activité physique régulière adaptée car c'est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques telles que le diabète de type 2 et de certaines maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives.

La pratique de l'activité physique présente, en effet, de nombreux bienfaits par la préservation de son capital santé. C'est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques et elle aide au maintien de l'autonomie des personnes âgées. Elle permet aussi de créer des liens sociaux.

Il est possible de vous faire accompagner via la prescription de séances d'activité physiques adaptées.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur la pratique d'une activité physique et ses bienfaits à tous âges, n'hésitez pas à consulter les pages dédiées sur le site de la Fédération :
- Les bienfaits de l'activité physique pour la santé et pour mon diabète
- Je pratique de l'activité physique adaptée
- Diabète et personnes âgées, la pratique de l'activité physique est importante
- La prescription d'activité physique adaptée

Sources :

- *C. Dupré et coll. Relationship between moderate-to-vigorous, light intensity physical activity and sedentary behavior in a prospective cohort of older French adults: a 18-year follow-up of mortality and cardiovascular events ? the PROOF cohort study. Front Public Health, 7 juin 2023 ; doi :10.3389/fpubh.2023.1182552*

- *Inserm. Après 65 ans, toute activité physique est bénéfique pour la Santé. https://www.inserm.fr/actualite/apres-65-ans-toute-activite-est-benefique-pour-la-sante*
- *OMS. Activité physique. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity*

- *Anses – Avis et rapport relatifs à l' « Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », 2016*