

## L'APA et l'avancée en âge...

Comme disent les anglo-saxons , une fonction s'use quand on ne s'en sert pas : « Use it or lose it ». La sédentarité en est un parfait exemple. La sédentarité est un fléau pour notre santé récent dans l'histoire humaine. Chez la personne âgée, la sédentarité accentue les effets de l'avancée en âge et augmente le risque de perte d'autonomie.

### Les bénéfices de l'APA :

- la densité minérale osseuse est augmentée par l'exercice physique
- chez des femmes ménopausées la densité osseuse augmente de 3,8% alors que les femmes sédentaires perdaient 1,9%
- associée à des apports alimentaires adaptés (protéines, calcium, vitamine D), l'activité physique permet de ralentir la perte de masse osseuse à un âge avancé
- l'augmentation de la force musculaire semble être en lien avec l'augmentation de la masse osseuse
- des exercices en résistance, pendant 12 semaines, ont pu amener à une réversibilité de la sarcopénie
- les risques de chutes et de fractures sont réduits lorsque les sujets âgés pratiquent régulièrement une activité physique
- un entraînement combinant exercices de steps, d'équilibre et d'endurance favorise l'augmentation de la densitométrie osseuse, de la force musculaire et de la vitesse de marche. Ces paramètres, bien qu'indépendants, sont corrélés au risque de fracture lors de chute
- les fonctions cognitives et particulièrement l'attention, sont influencées positivement par les activités physiques
- existence un lien très fort entre la pratique d'une activité physique et la diminution du déclin cognitif
- **Dépression.** S'il n'est pas certain que l'exercice physique puisse prévenir la dépression et ses risques de récurrence, il semble qu'une pratique régulière puisse participer à la guérison des sujets âgés
- **Estime de soi.** Les activités physiques pratiquées en groupe permettent de lutter contre les effets délétères précédemment cités, améliorent l'estime de soi et réduisent le risque de mortalité induit par la pauvreté des relations sociales

- **Sommeil.** La qualité du sommeil est considérablement améliorée par la pratique de certaines activités physiques. Les sujets s'endorment plus rapidement, se réveillent moins souvent, présentent des transitions plus régulières entre les différents cycles de sommeil avec, la plupart du temps, une augmentation de la durée du sommeil. De manière plus subjective, ces personnes rapportent être plus en forme au réveil et pendant toute la journée, même les jours où elles ne pratiquent pas.
- même débutée à un âge avancé, l'activité physique allonge l'espérance de vie
- si l'activité dépasse 45 mn / 1 heure, des mécanismes biologiques peuvent être mis en jeu aboutissant à la production de béta-endorphines . Ces substances sont à l'origine de la sensation de bien-être perçue après l'effort. Elles ont aussi un rôle antalgique expliquant la moindre consommation médicamenteuse chez des patients douloureux chroniques.

\* Sources: Medicosport Santé Edition 2018.