

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018 - DIJON



Activité physique et sédentarité



Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-Être

Lectures
et références
bibliographiques

Vieillir en santé nécessite le maintien des capacités fonctionnelles...

La lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique restent les moyens actuels à privilégier pour réduire les effets de l'avancée en âge. Cette bibliographie traite, de manière non exhaustive, différentes thématiques permettant de maintenir l'autonomie de la personne.

Seniors : contexte

Incapacité et dépendance des personnes âgées : près de 170 000 Franciliens en perte d'autonomie, 2017. *Insee Analyses Ile-de-France*. N° 68. Disponible à l'adresse :

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/3126682#consulter>

1 fichier .pdf (157 Ko ; 4 p.)

BARTH, Nathalie, et al., 2017.

La prescription de l'activité physique adaptée chez le sujet âgé : de l'intention à la réalité. *NPG Neurologie-Psychiatrie-Gériatrie*. novembre 2017. DOI 10.1016/j.npg.2017.10.002. Disponible à l'adresse :

<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1627483017301484>

1 fichier .pdf (489 Ko ; 7 p.)

AQUINO, Jean-Pierre, 2015.

Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie. 2015. Ministère chargé de la Santé.

Disponible à l'adresse :

http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_national_daction_de_prevention_de_la_perte_dautonomie.pdf

1 fichier .pdf (1,9 Mo ; 204 p.)

OMS, 2010.

Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé : l'activité physique des personnes âgées. OMS. 2010. Disponible à l'adresse :

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/fr/

Recommandations pour les personnes âgées de plus de 65 ans, 2016. In : *Actualisation des repères du PNNS, Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*. ANSES. pp. 413-416. Disponible à l'adresse :

<https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-des%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>

1 fichier .pdf (1,9 Mo ; 204 p.)

RIVIÈRE, Daniel, 2013.

Dispositif d'activités physiques et sportives en direction des âgés. 2013. La documentation française.

Disponible à l'adresse : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/144000035/index.shtml>

1 fichier .pdf (328 Ko ; 39 p.)

Seniors : bénéfices de l'activité physique

Activité physique : lutter contre la sédentarité pour bien vieillir. Étude nationale 2014, 2015. Action sociale retraite complémentaire Agirc-Arrco. Disponible à l'adresse :

http://www.agircarrco-actionsociale.fr/fileadmin/action-sociale-v2/Documents/Donner/Etudes/Etude_des_CPBVAA_2014_version_web.pdf

1 fichier .pdf (978 Ko ; 165 p.)

AUDIFFREN, Michel, et al., 2011.

Effets positifs de l'exercice physique chronique sur les fonctions cognitives des seniors : bilan et perspectives. *Revue de neuropsychologie*. 2011. Vol. 3, n° 4, pp. 207. DOI 10.3917/rne.034.0207. Disponible à l'adresse : <http://www.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2011-4-page-207.htm>

BARRÈS, Nathalie, 2017.

Faut-il promouvoir l'activité physique après 70 ans ? 10 novembre 2017. Univadis. Disponible à l'adresse : <https://www.univadis.fr/viewarticle/faut-il-promouvoir-l-activite-physique-apres-70-ans-565721>

BOUAZIZ, Walid, et al., 2017.

Bénéfices de l'activité physique en endurance chez les seniors âgés de 70 ans ou plus : une revue systématique. *La Presse Médicale* 28 juin 2017. DOI 10.1016/j.lpm.2017.05.028. Disponible à l'adresse : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0755498217302671>

FEILLET, Raymonde, 2012.

Corps, vieillissement et identité : entre préservation et présentation de soi place des activités physiques et sportives. Érès éd. Pratiques gérontologiques. ISBN 978-2-7492-1581-5. 196 p.

MAILLOT, Pauline et PERROT, Alexandra, 2012.

La théorie de l'enrichissement cognitif à travers la stimulation physique : activité physique traditionnelle versus exergames. *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie* octobre 2012. Vol. 12, n° 71, pp. 217-229. DOI 10.1016/j.npg.2012.07.008. Disponible à l'adresse :

<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1627483012001158>

1 fichier .pdf (732 Ko ; 24 p.)

RIVIERE, Daniel, et al., 2015.

Les bénéfices de l'activité physique chez les plus de 50 ans. *Revue bibliographique. Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH)*. 6 octobre 2015. N° 30-31, pp. 545-551. Disponible à l'adresse :

<http://invs.santepubliquefrance.fr//beh/2015/30-31/index.html>

1 fichier .pdf (257 Kp ; 7 p.)

Seniors : prévention des chutes

Avis de la HAS concernant l'évaluation du risque de chutes chez le sujet âgé autonome et sa prévention [Référentiel], 2013. Haute autorité de santé (HAS). Disponible à l'adresse : https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1525705/fr/avis-de-la-has-concernant-l-evaluation-du-risque-de-chutes-chez-le-sujet-age-autonome-et-sa-prevention

1 fichier .pdf (1,84 Mo ; 28 p.)

CHOQUE, Jacques, 2011.

Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée : guide pratique 200 exercices illustrés. Doc éd. ISBN 978-2-916465-40-1. 164 p.

.../...

Seniors : prévention des chutes

.../...

Vivifrail : le guide pratique pour la prescription d'un programme d'activités physiques pour la prévention de la fragilité et des chutes chez le sujet âgé, 2017. ISV, Institut des Sciences du Vieillissement et de Prévention de la Dépendance. Disponible à l'adresse :

<https://www.ensembleprevenonsladependance.fr/non-classe/vivifrail-guide-pratique-prescription-dun-programme-dactivites-physiques-prevention-de-fragilite-chutes-chez-age/>

3 fichiers .pdf (812 Ko ; 1 p.) (1,2 Mo ; 2 p.) (2,8 Mo ; 68 p.)

DARGENT-MOLINA, Patricia, et al., 2013.

The « Ossebo » intervention for the prevention of injurious falls in elderly women: background and design. In : *Global Health Promotion* 2013. Vol. 20, n° 2 Suppl, p. 108. DOI 10.1177/1757975913483341.

Disponible à l'adresse : <http://www.hal.inserm.fr/inserm-01124403/document>

1 fichier .pdf (558 Ko ; 8 p.)

INSERM, 2015.

Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées. INSERM. ISBN 978-2-85598-920-4.

Disponible à l'adresse : http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6807/expcol_2015_chutes.pdf

1 fichier .pdf (5,9 Mo ; 520 p.)

Préserver l'équilibre pour prévenir les chutes : étude nationale 2010. Action sociale retraite complémentaire Agirc-Arrco. Disponible à l'adresse : <http://www.agircarrco-actionsociale.fr/donner/lesetudes/2011-preserver-lequilibre-pour-prevenir-les-chutes/>

1 fichier .pdf (1,1 Mo ; 125 p.)

Seniors : aménagement de l'environnement

Les seniors : un enjeu pour les politiques de déplacements. 2012. Cerema. Disponible à l'adresse : <http://www.certu-catalogue.fr/mobilites-et-transports-le-point-sur.html>.

Étude sur la mobilité des seniors en France. 2014. Laboratoire de la Mobilité inclusive. Disponible à l'adresse : <http://www.mobiliteinclusive.com/etude-seniors/>

1 fichier .pdf (4,3 Mo ; 230 p.)

Rapport Piétons seniors et aménagement de la voirie en milieu urbain. État de l'art. 2 juin 2016.

Cerema. Disponible à l'adresse : http://www.territoires-ville.cerema.fr/IMG/pdf/Securite_seniors_pietons-VFinale_maj_juin2016_cle23e1b9.pdf

1 fichier .pdf (5,1 Mo ; 44 p.)

CEREMA, 2016.

Marche : fiche n° 1 Plan piéton La Chapelle de Glain ; fiche n°2 Mieux accueillir les piétons âgés.

novembre 2016. Cerema. Disponible à l'adresse : <http://www.cerema.fr/fiche-pratique-a-telecharger-mieux-accueillir-les-a1744.html>

TOUBOUL, Pia, et al., 2011.

Comment adapter l'environnement pour favoriser la marche des seniors ? Une étude qualitative. In : *Santé Publique*. 25 novembre 2011. Vol. 23, n° 5, p. 385-399. Disponible à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2011-5-page-385.htm>