

Activité physique et sédentarité chez les personnes avançant en âge

Corinne Praznoczy, Benjamin Larras

Colloque Vieillir en santé

16 janvier 2018

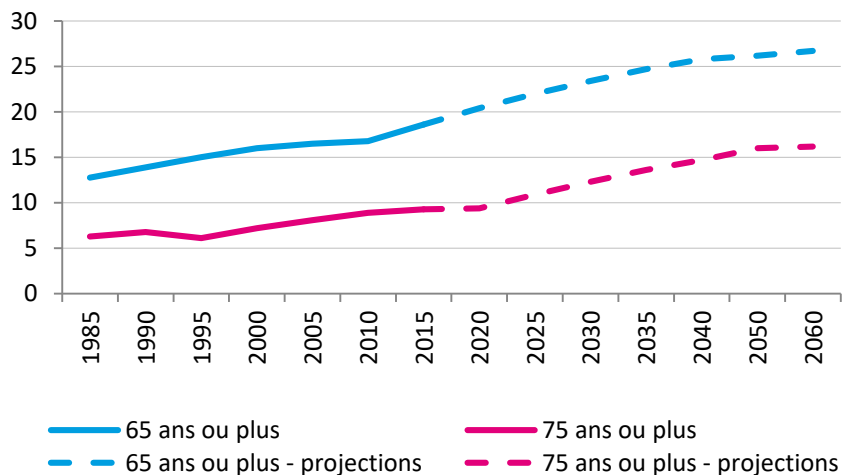
Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes



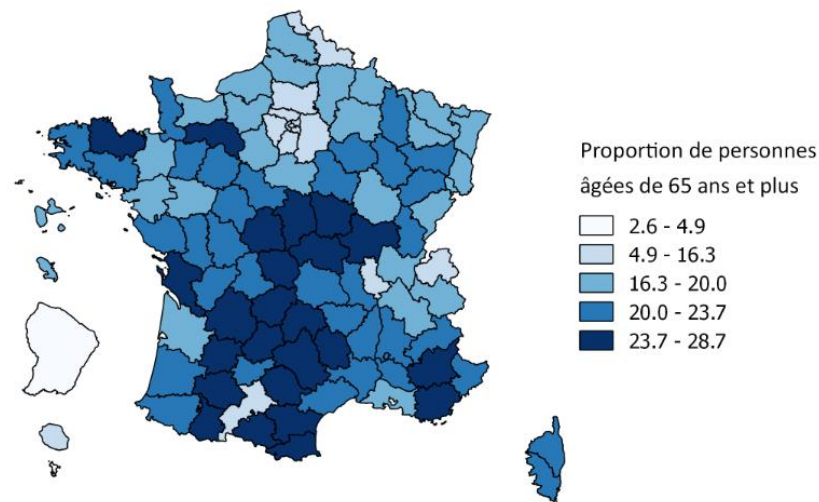
**UFR DE MÉDECINE
ET PROFESSIONS PARAMÉDICALES**
Université Clermont Auvergne



Evolution de la population des 65 ans et plus et des 75 ans et plus, en pourcentage de la population tous âges



Source : Insee, estimations de population en 2016 et projections de population 2007-2060

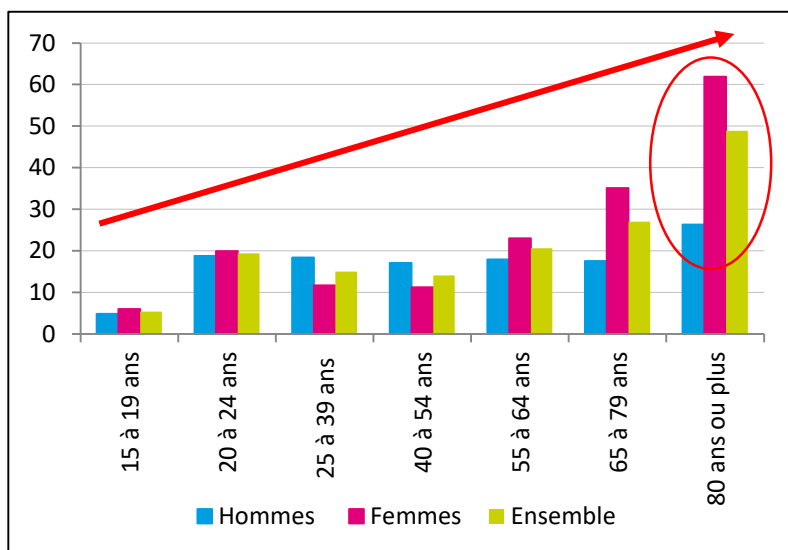


Source : Insee, estimation de population en 2016 ; carte : Onaps

France métropolitaine :

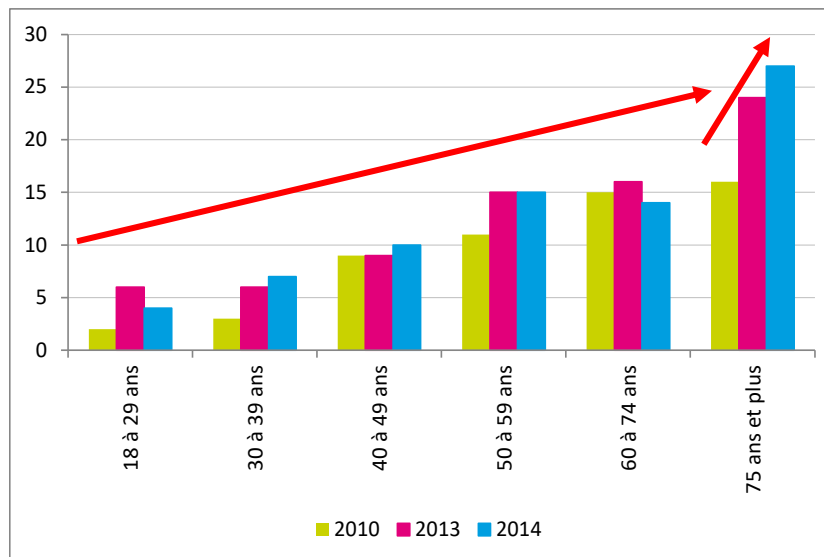
- 19 % de la population a 65 ans ou plus, dont 9 % de 75 ans ou plus
- Majorité de femmes dans la population âgée (62 % chez les 75 ans et plus)
- Disparités selon les départements

Personnes de 15 ans ou plus vivant seules selon l'âge et le sexe, en France métropolitaine (en %)



Source : Insee, recensement de population 2014

Pourcentage de personnes en situation d'isolement relationnel selon l'âge, en France métropolitaine (en %)



Source : Fondation de France, enquête sur les solitudes, 2014

Personnes vivant seules :

- 27 % des 65-79 ans et 49 % des 80 ans ou plus vivent seul à leur domicile (femmes +++)

Isolement relationnel :

- 27 % des 75 ans et plus en situation d'isolement relationnel (16 % en 2010)
- 12,5 % dans l'ensemble de la population

Bénéficiaires de l'APA en 12/2015 en France métropolitaine

	Bénéficiaires de l'APA	GIR 1
Domicile	748 000 (58 %)	
Établissement	517 000 (42 %)	
Total	1 300 000	8,5 %

Source : Drees, enquête Bénéficiaires de l'aide sociale départementale

Part de la population âgée déclarant recevoir une aide extérieure dans la vie quotidienne

aide de professionnels dans la vie quotidienne	60-74 ans	8%
	75 ans et plus	32%
aide de proches dans la vie quotidienne	60-74 ans	10%
	75 ans et plus	41%
aide technique pour se déplacer	60-74 ans	6%
	75 ans et plus	27%

Source : Drees, Enquête Vie Quotidienne et Santé 2014

- *Est considérée comme dépendante une personne de plus de 60 ans qui a besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne, ou dont l'état de santé requiert une surveillance régulière.*
 - *GIR 1 : personnes confinées au lit ou au fauteuil sans aucune autonomie et qui nécessitent une présence indispensable et continue d'intervenants*
- 728 000 personnes âgées en établissement d'hébergement en 2015 (10 % des 75 ans et plus)
 - Bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie en 2015
 - 7,5 % des 60 ans et plus et 20,5 % des 75 ans et plus
 - Le nombre de bénéficiaires a doublé entre 2002 et 2015
 - Les 3/4 ont au moins 80 ans
 - Part importante des 75 ans et plus qui reçoit une aide extérieure dans la vie quotidienne

❑ Etat de santé perçu

- 9 % des 60-74 ans et 21 % des 75 ans et plus se déclarant en mauvais ou très mauvais état de santé

❑ Problème de santé ou pathologie chronique

- près de la moitié des 60-74 ans et 62% des 75 ans et plus

❑ Difficultés dans les activités physiques du quotidien (75 ans ou plus)

- 6/10 ont des difficultés pour monter un étage d'escalier ou marcher 500m
- 1/3 ont des difficultés à se servir de leurs mains ou leurs doigts
- 1/3 ont des difficultés à sortir de leur logement

Sources : Drees, Enquête Vie Quotidienne et Santé 2014

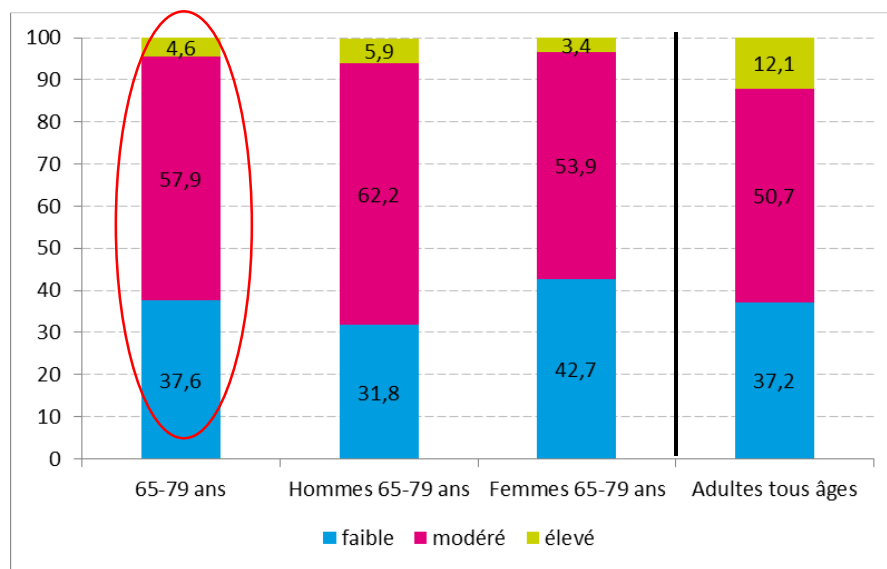
Evolution du taux d'équipement et d'utilisation des technologies de l'information chez les personnes âgées de 75 ans et plus entre 2010 et 2015 (part des individus de cette classe d'âge en %)

	2010	2015
Présence d'un ordinateur au domicile	13 %	29 %
Présence d'Internet au domicile	10 %	28 %
Utilisation d'un ordinateur au cours des trois derniers mois	8 %	21 %
Connexion à Internet au cours des trois derniers mois	9 %	21 %
Connexion à Internet tous les jours ou presque	4 %	12 %
Connexion à l'Internet mobile au cours des trois derniers mois	1 %	7 %

Ordinateur : ordinateur fixe, portable, netbook ou tablette

Source : Insee, enquêtes Technologies de l'information et de la communication

- ❑ **Importante progression de l'équipement et de l'utilisation des technologies de l'information**

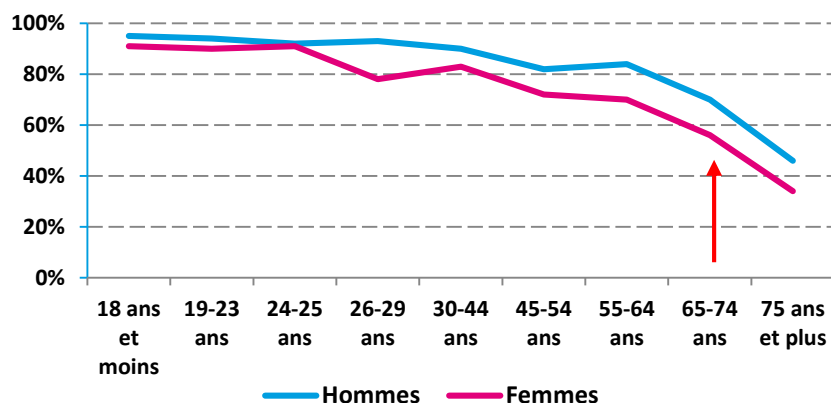


Répartition des adultes de 65-79 ans et des adultes tous âges confondus selon leur niveau d'activités physiques

Source : Anses, Etude INCA3, 2014-2015

- ❑ **Près des 2/3 (63%) des 65-79 ans ont un niveau d'activités physiques modéré ou élevé, atteignant les recommandations de l'OMS (comme adultes tous âges)**
 - Glissement du NAP élevé vers le niveau modéré
 - 5% ont un NAP élevé contre 12% chez les adultes tous âges
 - 58% ont un NAP élevé contre 51%
 - Niveaux d'activité physique plus élevés chez les hommes que chez les femmes

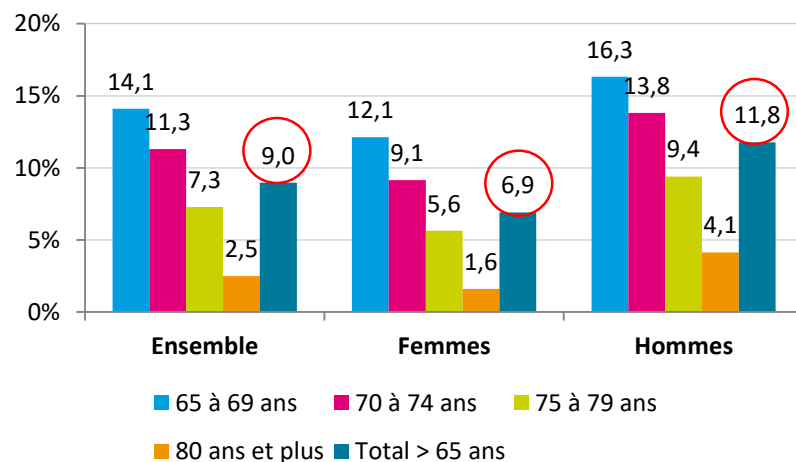
Taux de pratique d'une AP et sportive* selon l'âge et le sexe



* hors marche utilitaire, marche de loisir et balade

Source : Enquête pratique physique et sportive 2010, CNDS / direction des sports, INSEP, MEOS

Répartition des licences sportives selon l'âge et le sexe (en %)



Source : DJEPVA-MEOS (recensement annuel des licences et clubs au sein des fédérations sportives agréées, 2015)

Rupture dans la pratique d'activités physiques et sportives à partir de 65 ans

- 65-74 ans : hommes (7/10) et femmes (> 1/2)
- Après 75 ans : hommes (< 1/2) femmes (1/3)

Licenciés chez les 65 ans et plus

- 6,8 % des licences délivrées (mais 18,5 % de la population)
- Part des licences féminines plus faible (44 %), comme pour la population tous âges
- Part des licenciés = 9 % (7,9 % en 2012)
 - 24 % pour la population totale

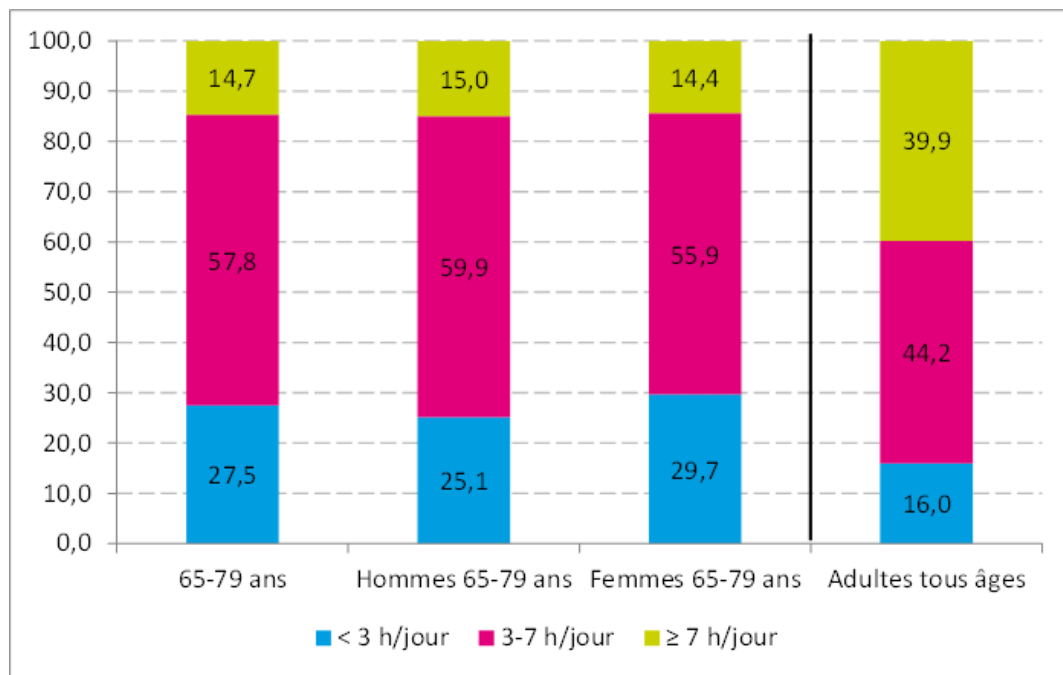
Indicateur de richesse	Classe d'âge	Déclaration spontanée	Déclaration après relance	Non pratique d'activités
Niveau inférieur	45-49 ans	56%	28%	16%
	50-54 ans	37%	33%	30%
	55-59 ans	43%	32%	25%
	60-64 ans	30%	34%	36%
	65-69 ans	39%	30%	31%
	70-75 ans	18%	26%	56%
Niveau supérieur	45-49 ans	69%	20%	11%
	50-54 ans	65%	20%	15%
	55-59 ans	57%	25%	18%
	60-64 ans	60%	23%	17%
	65-69 ans	64%	21%	15%
	70-75 ans	44%	27%	28%

Revenus et pratique physique et sportive des personnes âgées de 45 ans ou plus

Source : Burlot et Lebèvre, 2009

□ Impact du niveau de revenus sur la pratique d'une activité physique et sportive des personnes âgées

- 56 % des 70-75 ans à faibles revenus n'ont aucune APS contre 28 % des seniors les plus aisés
- L'écart entre les deux catégories s'accroît avec l'âge




Répartition des adultes de 65-79 ans et des adultes tous âges confondus selon leur niveau de sédentarité

Source : Anses, Etude INCA3, 2014-2015

- Le temps passé assis ou allongé diminue avec l'âge, aussi bien chez les hommes que chez les femmes
- La proportion des seniors ayant un niveau de sédentarité élevé diminue au profit d'un niveau de sédentarité modéré
- Peu de différences entre les hommes et les femmes chez les seniors

Temps passé devant un écran selon le sexe et l'âge, en 2014-2015 (durées en minutes par jour)

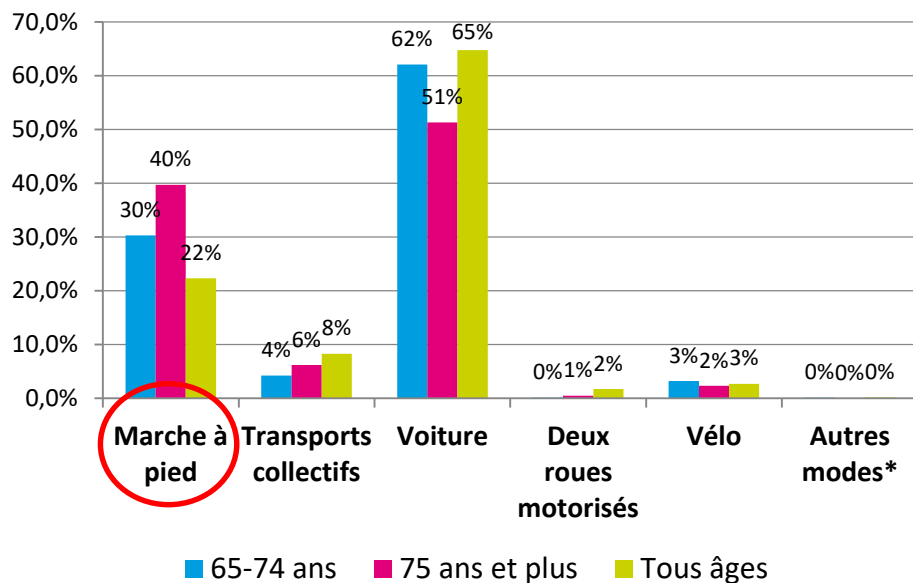
	Âge	Hommes	Femmes	Total
Temps passé devant un écran selon le sexe et l'âge (min/j)	18-44 ans	5h41	5h13	5h26
	45-65 ans	4h15	4h35	4h26
	65-79 ans	4h11	4h14	4h13
	Tous âges (18-79 ans)	4h55	4h49	4h52



Source : Anses, Etude INCA3, 2014-2015

- Temps moyen passé devant un écran par les 65-79 ans = 4h13 par jour
- Le temps d'écran diminue avec l'âge, chez les hommes comme chez les femmes
- Plus de temps devant la télévision mais moins devant un ordinateur que les adultes tous âges confondus

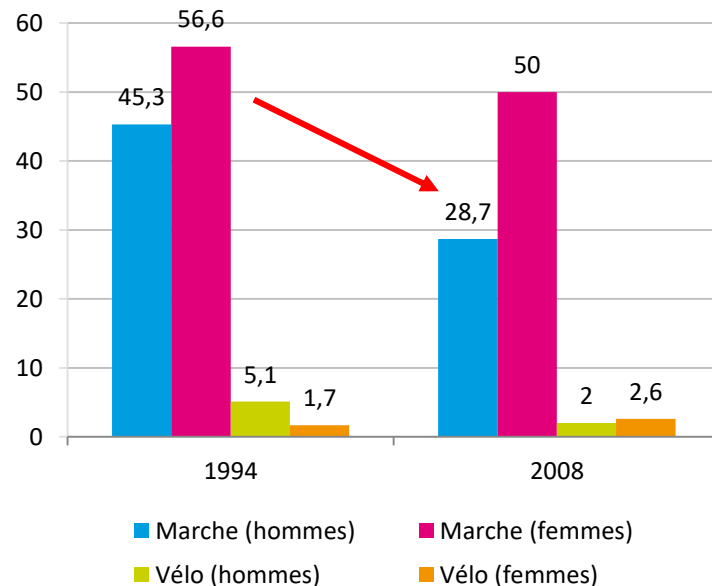
Part modale pour les 65-74 ans, les plus de 75 ans et la population tous âges, en 2008 (en %)



Déplacements effectués du lundi au vendredi à l'occasion d'activités situées dans un rayon de 80 kilomètres autour du domicile - France hexagonale
 *Autres modes : taxi, ramassage scolaire, bateau...

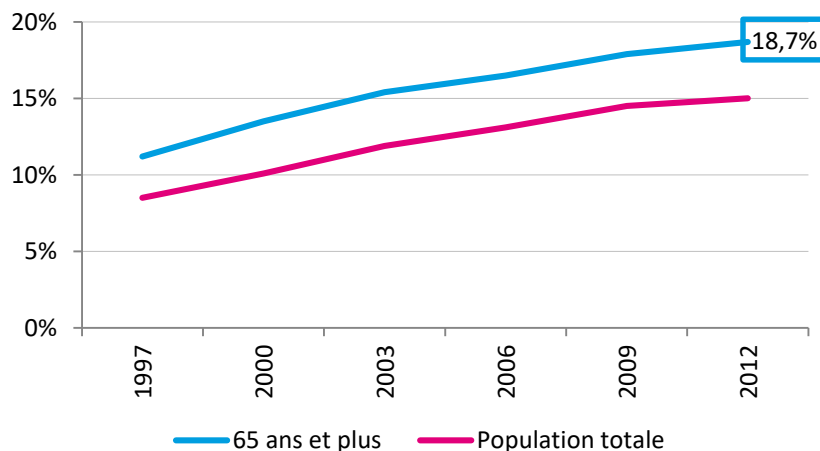
Sources : SOeS - Inrets - Insee, Enquête nationale transport et déplacements 2008 - Exploitation IFSTTAR

Evolution des parts modales de la marche et du vélo par sexe chez les seniors entre 1994 et 2008 chez les 75 ans et plus



Sources : Certu, d'après l'enquête ETC de 1994 et l'ENTD 2008

Evolution de la prévalence de l'obésité* chez les plus de 65 ans entre 1997 et 2012

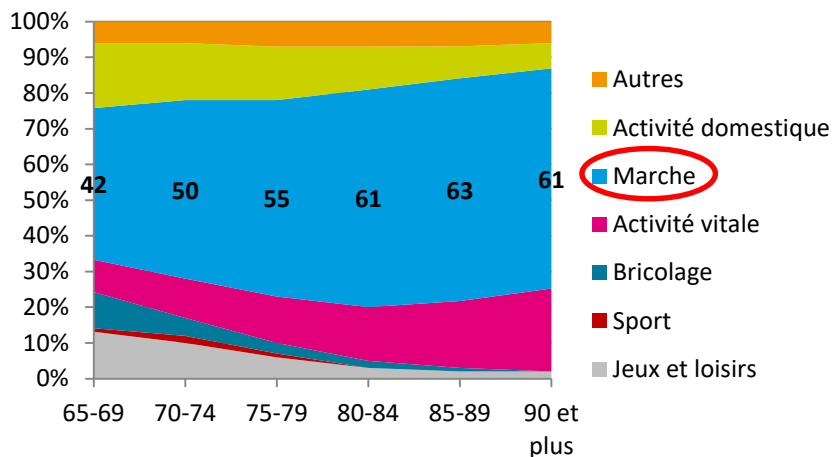


*Déclarant un indice de masse corporelle supérieur ou égal à 30 kg/m²

Sources : Inpes, Institut Roche, TNS Healthcare (Kantarhealth) (Enquête ObÉPI).

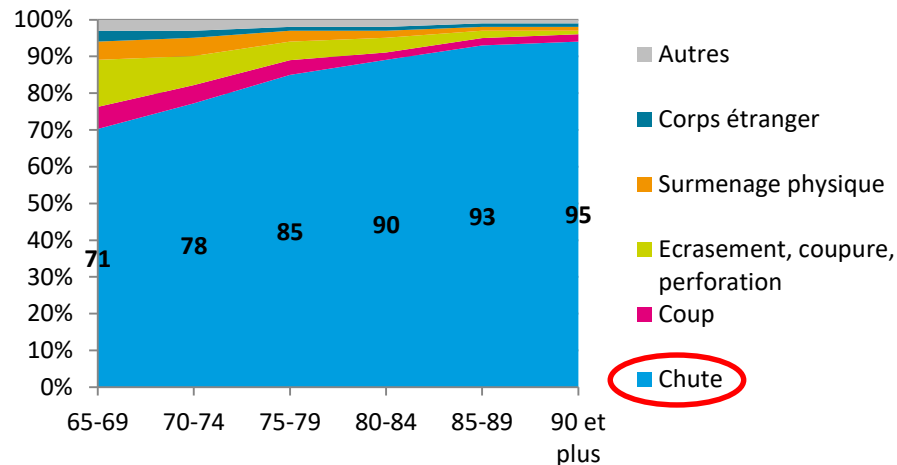
- ❑ **Surpoids : plus de 2 personnes âgées sur 5** (48 % chez les hommes et 36 % chez les femmes)
- ❑ **Obésité : près d'1 personne âgée sur 5** (19 % chez les hommes et 18 % chez les femmes)
- ❑ **Prévalence de l'obésité :**
 - plus importante pour cette classe d'âge (15 % chez les adultes tous âges confondus)
 - inversement proportionnelle aux niveaux de revenus

Répartition des accidents de la vie courante chez les 65 ans et plus selon l'activité



Source : Institut de veille sanitaire, EPAC 2010, France

Répartition des accidents de la vie courante chez les 65 ans et plus selon le mécanisme



Source : Institut de veille sanitaire, EPAC 2010, France

- Marche = 55 % des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans**
- Chutes = 85 % des accidents de la vie courante chez les 65 ans et plus**
- 22% des 55-85 ans déclarent être tombés au cours des 12 derniers mois (source : Inpes, Baromètre santé nutrition 2010)**

Pour approfondir le sujet :

État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité chez les personnes âgées en France

(prévu pour février 2017)

Merci de votre attention

www.onaps.fr

[@onaps officiel](#)

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes

