

# Colloque **Vieillir en santé**

**16 janvier 2018 - DIJON**



**Activité physique et sédentarité**

## **Temps forts du colloque**

Rédigé par le PRN Sport Santé Bien-Être et l'Onaps / 2018

L'ensemble des présentations sont disponibles sur les sites internet de l'Onaps et du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être. Liens sur les rubriques



## Points de vue scientifiques

La première partie de la journée, modérée par Martine Duclos (présidente du comité scientifique de l'Onaps et conseillère scientifique pour le Ministère des Sports au sein du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être), avait pour objectif de faire une revue de l'état des connaissances scientifiques sur l'activité physique et la sédentarité chez les personnes avançant en âge.

Après avoir rappelé les définitions essentielles liées aux concepts d'activité physique, de sédentarité et de personnes « avançant en âge », le **Professeur Daniel Rivière** du CHU Toulouse a développé les effets de l'activité physique et de la sédentarité sur la santé physique, mentale et sociale des personnes âgées. Il a ensuite donné les recommandations en vigueur en matière d'activité physique et de sédentarité, les moyens pour les atteindre et les précautions à prendre. Ainsi, l'adoption d'un mode de vie actif, généralement associé à un bon état de santé, résulte à la fois de la réduction du temps de sédentarité et de l'augmentation de la pratique d'activité physique (activités cardio-respiratoires, renforcement musculaire, équilibre, souplesse, santé osseuse). L'activité physique est bénéfique quel que soit son âge et le niveau de pratique initial, l'important étant de personnaliser et d'adapter la pratique à chaque personne, en favorisant sa régularité. L'importance des notions de plaisir et de soutien social ont été soulignées.

L'activité physique tient un rôle fondamental dans la préservation de l'équilibre et la prévention des chutes, notamment chez les personnes âgées.

Après avoir exposé les caractéristiques des programmes efficaces en prévention des chutes, **Patricia Dargent-Molina**, chercheuse à l'Inserm, a présenté les résultats de l'étude Ossébo, réalisée en partenariat avec l'association Siel Bleu. L'étude a montré qu'il est possible de mettre en œuvre à large échelle et sur le long terme un programme d'exercices efficaces pour diminuer les chutes traumatiques ainsi que les blessures consécutives à ces chutes, même chez des personnes de plus de 75 ans. De manière générale, la présentation a également souligné que deux types d'actions sont nécessaires : la promotion de l'activité physique régulière, ainsi que des actions spécifiques sur la prévention des chutes auprès des personnes avançant en âge. Pour ce faire, chercheurs et acteurs de terrain doivent agir ensemble pour améliorer les pratiques, la santé et le bien-être du plus grand nombre.

L'avancée en âge s'accompagne d'une réduction progressive de la mobilité et d'un rétrécissement du territoire de vie. La marche devient le mode de déplacement le plus fréquent alors que le vélo reste peu utilisé. En parallèle, les personnes âgées sont plus vulnérables aux chutes et aux accidents de la circulation.

**Nicolas Merle**, du Centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement (Cerema), a exposé des solutions d'aménagements en milieu urbain pour favoriser les mobilités actives chez les personnes avançant en âge. Quatre leviers essentiels sont ainsi identifiés : l'aménagement du territoire (notamment une proximité des commerces et des services pour tous), l'aménagement de la voirie et des espaces publics (qui doit être accueillant, praticable, et sécurisé), une politique multimodale alliant qualité et accessibilité du réseau de transports collectifs et des mesures d'accompagnement (conseil en mobilité, communication, notamment sur les bienfaits sanitaires liés aux mobilités actives).

Enfin, la présentation de **Corinne Praznocy**, directrice de l'Onaps, fait un état des lieux en France sur les niveaux d'activité physique des personnes âgées au regard des recommandations en vigueur, sur leurs niveaux de sédentarité, leurs déplacements en transports actifs, leur pratique sportive et sur la surcharge pondérale, dont les comportements sédentaires et l'activité physique sont des déterminants importants. Ainsi, environ 1/3 des seniors n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique, le temps passé assis ou allongé diminuant quant à lui par rapport aux adultes tous âges confondus. L'ensemble de ces indicateurs seront disponibles dans le tableau de bord de l'activité physique et de la sédentarité chez les personnes avançant en âge réalisé par l'Onaps.

Cette table-ronde a permis de définir les différents concepts essentiels abordés tout au long de la journée, de présenter les recommandations en matière d'activité physique et de sédentarité et les moyens de les atteindre, et d'illustrer différents enjeux majeurs liés à l'activité physique chez les personnes avançant en âge (prévention des chutes, réduction de la mobilité), en soulevant des leviers à ces problématiques.



## Engagement des institutions

La table ronde animée par le Dr Jean-Luc Grillon Médecin-conseiller à la Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de Bourgogne-Franche-Comté a permis de préciser le périmètre d'intervention des institutions

L'ARS Bourgogne-Franche-Comté **Anne-Sophie Couton** et **Rachel Blanc**.

Présentation du programme « Vieillir en santé ». L'intervention est articulée autour de 2 axes : comment la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité chez la personne âgée est prévue dans la stratégie régionale décrite dans le Projet régional de santé et quel cadre d'actions découle de cette stratégie régionale. Les actions du Réseau sport santé porteur du dispositif PASS (Parcours d'accompagnement sportif pour la santé) incluses dans le PRSSBE permettent d'articuler les programmes des différents acteurs. L'approche par modules (mémoire, équilibre) permet de maintenir l'autonomie de la personne en luttant contre la sédentarité, préservant son équilibre et améliorer la confiance en soi.

CARSAT **Elise Barthélémy** et **Anne-Cécile Jacot**, Cnav, Carsat Bourgogne Franche-Comté.

La politique au plan local concourt à lutter contre la sédentarité et à promouvoir l'activité physique en diffusant des conseils en prévention (programme Les Astuces) et à sensibiliser les retraités au « Bien Vieillir » grâce à différents programmes de prévention multipartenarial « Les Ateliers Bons Jours, Vivez intensément votre retraite » porté par le GIE IMPA en partenariat avec la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et financés par l'ARS.

Toutes les infos peuvent être retrouvées sur le site [www.gie-impa.fr/](http://www.gie-impa.fr/)

**Dr Sophie Cha** médecin conseiller Bretagne

Inscrits au Projet Régional de Santé de Bretagne, les Parcours d'Activité Santé Seniors en EHPAD ont été subventionnés à hauteur de 5 000 € pour l'équipement et 8 000€ sur 3 ans pour l'intervention d'un éducateur sportif certifié AMAP, grâce à un financement multiple (DRJSCS, ARS, CARSAT).

L'évaluation (financée par la DRJSCS et SANOFI) a permis de mettre en évidence le développement des partenariats locaux et la dimension intergénérationnelle ainsi que l'amélioration des déplacements, de l'équilibre et de la qualité de vie des résidents. Elle a également permis de révéler l'impact sur le fonctionnement de l'établissement notamment auprès des soignants (lever-coucher facilités). Une baisse globale de 10% de la consommation médicamenteuse a été enregistrée. Chez les moyennement dépendants (principaux bénéficiaires), elle s'élève à 16%.

CNSA - **Delphine Proeres**, animatrice du réseau des Conférence des financeurs

La conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie est un dispositif relativement récent datant de 2015, instauré par la loi d'adaptation de la société au vieillissement.

Cette caisse répartit les moyens financiers 26 milliards € en 2017 (20 milliards de l'Etat et 6 milliards de la journée de solidarité). Ces crédits servent à animer les réseaux institutionnels : ARS (FIR) et conseils départementaux (APA, MDPA).

Instance de gouvernance, de coordination des financements, cette conférence rassemble tous les partenaires pour partager une vision commune de la politique de prévention à l'échelle du département. Elle a pour mission de définir un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention, en complément des prestations légales ou réglementaires pour les personnes de plus de 60 ans.

Sur l'axe, actions de prévention collectives, l'activité physique représente 8% des actions pour un volume financier de 14% par rapport au montant global de 67 millions.



## Politiques de territoires

La table ronde animée par Marguerite Dupechot, Médecin-conseiller à la Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale d'Auvergne-Rhône-Alpes, insistait sur l'importance de l'engagement des politiques pour le bien-vieillir de la population. Ce rôle primordial a été illustré à travers la présentation de plusieurs actions et dispositifs en faveur de la promotion de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité chez les seniors.

Le **sénateur Bernard Delcros** a présenté le dispositif sport santé sur ordonnance mis en place depuis 2016 sur le territoire rural de Hautes Terres Communauté dans le Cantal. Outre des premiers résultats très positifs (gain d'autonomie des seniors, poursuite de l'activité physique à la fin de l'action, lutte contre l'isolement...), cette expérience souligne également les avantages qui en découlent pour le territoire, comme redonner une attractivité au monde rural auprès des professionnels de santé.

Le **Dr Karim Belaïd**, médecin sport santé à Château-Thierry et président de l'association Sud'Aisne en forme, s'est appuyé sur l'expertise du réseau Picardie en forme et sur la municipalité pour labelliser des clubs sportifs existants en « sport santé ». Une ordonnance « sport santé », approuvée par le Conseil national de l'Ordre des médecins, a contribué à sensibiliser les professionnels de santé au sport santé, dans l'optique de rendre la pratique d'activité physique accessible à tous. Prendre soin de la santé de ses administrés est un réel argument électoral et cette démarche s'est nécessairement incluse dans un contexte politique.

**Françoise Tenenbaum**, élue de Dijon et de Dijon Métropole a expliqué l'importance de recueillir les besoins des seniors pour pouvoir guider les politiques locales et y répondre correctement, en incluant notamment les associations. Citons dans les démarches effectuées la mise en place de structures de repos dans la ville, d'une navette circulant dans l'hyper centre et répondant notamment à un besoin de lien social, les journées de la mobilité pour favoriser les mobilités actives, des ateliers d'équilibre et de prévention des chutes dans les EHPAD, un plan de formation des éducateurs sportifs territoriaux à l'activité physique adaptée et des créneaux sport santé dans les institutions.

**Martine Finiels et Nicolas Dupuy**, du Conseil départemental de l'Ardèche, ont présenté leur politique transversale menée en matière de santé, de sport et de culture. Par exemple, un bus « Mobil Sport » permet de découvrir des activités physiques et sportives adaptées avec plaisir et en douceur. De nombreuses autres actions sont menées ou soutenues dans le cadre de la conférence des financeurs (communication et sensibilisation, journée dédiée aux seniors dans le cadre de la semaine verte, coaching sportif individuel des personnes en perte d'autonomie, actions de prévention des chutes...). Cet engagement politique doit se faire en partenariat avec les associations sportives locales. Ce travail dynamise le tissu associatif, est source de création d'emplois et permet de développer les formations des encadrants.

Enfin, **Angélique Giacomini**, du Réseau Francophone des villes amies des aînés (RFVAA), association de collectivités territoriales accompagnant les collectivités territoriales à mettre en place des actions à destination des seniors (accompagnement méthodologique, valorisation de bonnes pratiques, mise en réseau...), est revenue sur la notion de « vieillissement actif ». L'environnement doit être facilitant pour permettre à chacun de choisir un mode de vie favorable à un vieillissement en bonne santé. Le rôle des collectivités est de donner envie aux personnes de bouger, de « donner accès » à la pratique d'activité physique pour ceux qui en sont les plus éloignées, à travers notamment la notion de plaisir. Élus, techniciens et habitants ont chacun leur expertise dans la construction de politiques publiques et la mise en œuvre d'actions répondant à des vrais besoins. Le dispositif RFVAA peut être un levier pour impulser une dynamique ou accompagner une dynamique existante sur le terrain.

Cette table-ronde a permis de montrer que la volonté politique des élus et des collectivités ainsi que leur engagement fort est nécessaire pour impulser des dynamiques. C'est également une des clés du succès des projets en faveur de la promotion de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité chez les seniors. La mobilisation des professionnels et leur accompagnement sont deux autres facteurs de réussite essentiels. Enfin, il a été montré qu'innovation et modernité peuvent rimer avec ruralité.



## Initiatives de terrain

La dernière table ronde conduite par Mélanie RANCE, chargée de mission au sein du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être avait pour objectif de présenter des initiatives de terrain en matière d'activité physique et de lutte contre la sédentarité, à destination des publics avançant en âge.

Cette table ronde a permis d'illustrer bon nombre de bienfaits de l'activité physique chez les personnes avançant en âge, et notamment à travers l'impact positif qu'elle avait en termes de lien social. Ainsi, l'intervention de **John PICARD**, Conseiller Technique National à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire a permis de débiter cette table ronde par la présentation du dispositif national « Bien Vieillir ». Via ses Clubs, la Fédération accompagne ses licenciés dans la préservation de leur autonomie en leur proposant une séance de Gymnastique Volontaire adaptée à leur âge dans le cadre d'un projet d'animation annuel.

En revanche, il semble que l'activité physique proposée de façon structurée et encadrée ne peut suffire pour vieillir en santé. L'incitation à la pratique autonome de façon parallèle reste incontournable. C'est tout l'objet du projet Motiv@dom développé par le laboratoire LL2A (Living Lab Activ Ageing) de l'Université de Technologie de Troyes. **Ludovic Chevalier**, post-doctorant en charge de cette étude a expliqué que ce dispositif, financé dans le cadre de l'appel à projet « Essaimage » du Conseil régional Champagne - Ardenne, vise à proposer aux personnes âgées des solutions innovantes de continuum entre activités physiques adaptées (APA) en ateliers collectifs et activités au domicile. L'élaboration des solutions se fait sur une démarche de conception participative. Le caractère motivant est placé au centre de la réflexion.

Autre élément pouvant constituer un frein à la pratique régulière d'activité physique, la mobilité au quotidien doit pouvoir être rendue possible. **Florent Boucher**, Directeur du centre socio-culturel et sportif Léo Lagrange de Colombelles dans le Calvados a expliqué qu'en organisant le transport de ces adhérents, tout simplement sur le principe d'un « pépédibus », les actions de terrain développées dans cette commune ouvrière, rencontraient un vif succès. En effet, cette structure propose de lutter contre l'isolement social des personnes du 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âge en s'appuyant sur une offre riche d'activités physiques adaptées.

Ce sujet des déplacements est au cœur des réflexions menées au sein du Centre de ressources et d'Innovation Mobilité Handicap (CEREMH). **Pierre-Antoine Leyrat**, chef de projet a expliqué que ce Living Lab avait pour objectif d'encourager la promotion de la mobilité à l'aide d'ateliers destinés à accompagner la conception et le déploiement de solutions innovantes (produits ou services) pour le déplacement des personnes en situation de handicap quel que soit l'origine de cette situation (pathologie, traumatisme, vieillissement).

Cette table ronde a permis d'illustrer l'importance d'une mise en relation des dispositifs de terrain afin de promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité en proposant une offre riche de pratique et en proposant des solutions pour lever les freins rencontrés par ce public.