



Disponible en ligne sur
SciVerse ScienceDirect
 www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
EM|consulte
 www.em-consulte.com



ÉDITORIAL

Activités physiques chez les personnes âgées

Physical activity in the elderly

Connaissez-vous le Grec Dimitri Yordanidis ? Non ? Et l'Anglais Pierre Jean « Buster » Martin ? Pas plus ? Le premier a longtemps détenu le record du plus vieil homme à avoir terminé un marathon. Soit 7 h 33 d'effort à l'âge de 98 ans en 1976. Puis le second l'a — officieusement — détrôné en 1998 lors du marathon de Londres : espérant « raisonnablement » descendre sous les 14 heures et validé son nom au livre des records, il finira dans un temps non homologué et hors délais de dix heures à l'âge autoproclamé mais non vérifié de 101 ans. De sérieux doutes émanant des organisateurs quant à son âge le rajeunirent finalement de sept ans... Et c'est finalement le Britannique Fauja Singh qui détient depuis l'année écoulée le record du plus vieil athlète, âgé de 100 ans, à avoir bouclé un marathon, en l'occurrence celui de Toronto en 2011 en huit heures, 11 minutes et cinq secondes. Plus récemment, le français Robert Marchand fut obligé de prendre sa première licence à 100 ans auprès de la fédération française de cyclisme, afin de pouvoir homologuer auprès de l'union cycliste internationale son record de l'heure de 24,250 km.

L'activité physique régulière est reconnue pour être bénéfique à tout âge, en termes d'impact sur la santé (maladies cardiovasculaires et respiratoires), de bien-être (troubles dépressifs et cognitifs) et de qualité de vie. Cependant, la population vieillit. En France, en se référant aux prévisions de l'INSEE, 22,3 millions de personnes seront âgées de 60 ans ou plus en 2050 contre 12,6 millions en 2005, soit une hausse de 80 % en 45 ans. Parallèlement, la durée de vie est passée de 45 ans au début du xx^e siècle à 79 ans à la fin du siècle avec une prévision de 85 ans de moyenne en 2020.

Il est donc logique de voir de plus en plus de seniors s'adonner à une activité physique régulière de loisir et même s'aligner au départ d'épreuves sportives avec comme dilemme : effet bénéfique ou prise de risque inutile ? Initialement décrié, le bénéfice de l'activité physique existe, a été démontré et a été confirmé jusqu'à l'âge de... 85 ans, non seulement en termes de longévité, mais aussi d'autonomie et de performances cognitives comme le démontrent encore les dernières publications [1,2].

Le but de ce nouveau dossier de DPC est de finir de vous persuader. De plus, Anne Vuillemin exposera les bénéfices de l'activité physique sur la santé des personnes âgées en termes de mortalité et de morbidité, suivi des recommandations actuelles de l'Organisation mondiale de la santé. Puis, Jean Fournier nous décrira les moyens de mesure et les tests pouvant être utilisés dans l'évaluation de la condition physique.

À travers ces données, il semble logique de penser qu'il est temps de renforcer la stratégie de santé publique basée entre autre sur le développement des programmes d'activité physique pour les seniors, une évaluation du niveau par des personnels compétents et la libération de crédits nécessaires. En effet, le bénéfice apporté par cette activité physique permet de réduire ou de retarder les handicaps et de diminuer in fine la morbidité et la mortalité.

Déclaration d'intérêts

L'auteur n'a pas transmis de déclaration de conflits d'intérêts.

Références

- [1] Stessman J, Hammerman-Rozenberg R, Cohen A, et al. Physical activity, function, and longevity among the very old. *Arch Intern Med* 2009;169:1476–83.
- [2] Aarsland D, Sardaahae FS, Anderssen S, et al. Is physical activity a potential preventive factor for vascular dementia? A systematic review. *Aging Ment Health* 2010;14:386–95.

J. Watelet

Service HGE, CHU Nancy-Brabois, 54511
 Vandoeuvre-les-Nancy, France

Adresse e-mail : j.watelet@chu-nancy.fr
 Disponible sur Internet le 13 septembre 2012