

Vous avancez en âge

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous avancez en âge et votre médecin traitant vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes âgées, quel que soit leur âge, peuvent pratiquer de l'activité physique ajustée à leur condition physique.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé.

- L'activité physique régulière ralentit les changements physiologiques liés à l'âge. Elle contribue au maintien de la force musculaire, de la souplesse et de l'équilibre. Elle participe au bien-être physique, psychique et social. Elle favorise ainsi le maintien de l'autonomie.
- Elle contribue aussi à prévenir les pathologies dites « du grand âge » dont les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers, l'ostéoporose, les chutes, les fractures et probablement aussi la maladie d'Alzheimer.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, choisissez celles qui vous plaisent et que vous pouvez faire facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

Votre médecin peut vous accompagner dans le choix d'activités physiques (ou sportives de loisirs) appropriées à votre âge, votre état de santé et à vos éventuelles fragilités (risque de chutes par exemple). Il doit aussi tenir compte de vos préférences.

L'activité physique peut s'exercer dans la vie quotidienne :

- lors des activités domestiques : tâches ménagères, jardinage, bricolage... ;
- lors des déplacements : marche, vélo, monter et descendre les escaliers, prendre les transports en commun... ;
- lors des activités de loisirs : natation, vélo, danse, gymnastique...

Pratiquer une activité d'intensité légère

Vous n'avez pas besoin de l'avis de votre médecin pour commencer ou poursuivre une activité physique d'intensité légère, comme promener votre chien par exemple. À cette intensité, elle ne provoque ni essoufflement, ni transpiration.

Pratiquer une activité d'intensité modérée

Un avis médical est recommandé avant de commencer une activité d'intensité modérée (marche à 4 km/h, montée lente des escaliers, vélo de loisir à 15 km/h, jardinage...). À cette intensité, l'activité physique provoque un léger essoufflement et un peu de transpiration, mais converser reste tout à fait possible.

Pratiquer une activité d'intensité élevée

Votre médecin vous proposera une consultation dédiée à l'activité physique avant de l'entreprendre. À intensité élevée (marche rapide supérieure à 6,5 km/h, course à pied à 9 km/h, montée rapide des escaliers...), l'activité physique conduit à un essoufflement important, une transpiration abondante et converser devient difficile. Si besoin, il vous fera pratiquer au préalable une épreuve cardiologique d'effort (examen qui permet d'analyser l'activité du cœur lors d'un exercice physique soutenu).

Précautions à prendre

Lors d'une activité physique modérée à intense :

- habillez-vous et chaussez-vous de manière adaptée ;
- hydratez-vous régulièrement, sans attendre la sensation de soif, qui s'émousse avec l'âge ;
- ne pratiquez pas ces activités en cas de fortes chaleurs ;
- ne soyez pas seul ou ayez un téléphone portable pour alerter en cas de besoin ;
- prenez du plaisir mais ne vous surestimez pas.

→ Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, comme le diabète ou une maladie cardiovasculaire, vous pouvez consulter les fiches correspondantes (demandez-les à votre médecin).

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de la Fédération nationale des associations de retraités. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr