CPTS

SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

26 mars 2025
MAIRIE DE SAINT MAUR

DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ

PRÉVENTION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Qui sommes-nous ?

CPTS :

COMMUNAUTE
PLURIPROFESSIONELLE
TERRITORIALE
SANTE

Structure crée en 2020(association loi 1901) réunissant les professionnels de santé de ce territoire : médecins, infirmières, kinésithérapeutes, sages-femmes, podologues, pharmaciens, structures de soins à domicile etc…avec pour objectif commun d'améliorer la prise en charge des patients du territoire.

Les intervenant(e)s

Me AMAR Chloé - Sage-femme
Me BOURGEOIS Dominique - Kinésithérapeute
Me FAURE Emmanuelle - Kinésithérapeute
Pr FERRAT Emilie - Médecin généraliste
Pr MEDIONI Michel - Médecin généraliste
Dr RENAUD Nathalie - Cardiologue
Me RODRIGUEZ Jessy - Kinésithérapeute
.

L'activité physique régulière et la prévention chez les séniors

Cette présentation aborde l’interêt de l'activité physique pour les seniors : ses bienfaits dans la prévention des maladies chroniques, la prévention des chutes et de l’osteoporose et l’amélioration de la santé mentale.
Comment intégrer l'exercice dans votre vie quotidienne et quel type d’activité.

Pr Michel Medioni

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Prévention des maladies chroniques (exemple du pre diabète et du diabète)

1/ <u>Pré-diabète : définition selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)</u>

une glycémie (Taux de sucre dans le sang) entre 1,10 g/L et 1,25 g/L après un jeûne de 8h et vérifiée à 2 reprises, sa fréquence est estimée entre 8 et 10 %, plus fréquent chez les hommes et augmente avec l'âge, augmente le risque d'accidents cardio-vasculaires

L'activité physique chez les patients prédiabétiques, réduit de 30 à 50 % le risque d'un DT2, indépendamment des conseils alimentaires, du poids et de ses variations - Etude prewiew (2019) a montré que l'APR diminue notablement le passage au diabète de type 2.

2/ <u>Diabète de type 2 (DT2) : la pratique d'une activité physique améliore le contrôle glycémique - Les études ont montre que :</u>

La pratique de l'activité physique par le patient diabétique de type 2 réduit le risque de mortalité toutes causes (entre - 30 et - 40 %), mais aussi celui de mortalité cardiovasculaire (- 25 a - 40 %), première cause de décès chez ces patients (Inserm Expertise collective Niveau de preuve A).
Elle fait partie à part entière du traitement des diabétiques associant renforcement musculaire et une activité d'endurance (niveau preuve B)

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Prévention des chutes, de l'ostéoporose et de la Sarcopénie (os et muscles)

Environ 1 personne sur 3 âgée de plus de 65 ans et une personne sur 2 de plus de 80 ans chutent chaque année. Les chutes représentent la principale cause de traumatismes physiques chez les plus de 70 ans et ont des conséquences psychiques et sociales sur l'autonomie et la qualité de vie

Les chutes résultent de l'intrication de multiples facteurs

- **Sédentarité**
- **Sarcopénie, dénutrition, obésité**
- **Déficits sensoriels**
- **Altération des fonctions exécutives et déclin cognitif**
- **Dépression**
- **Hypotension orthostatique**
- **Ostéoporose,**
- **Médicaments psychotropes**

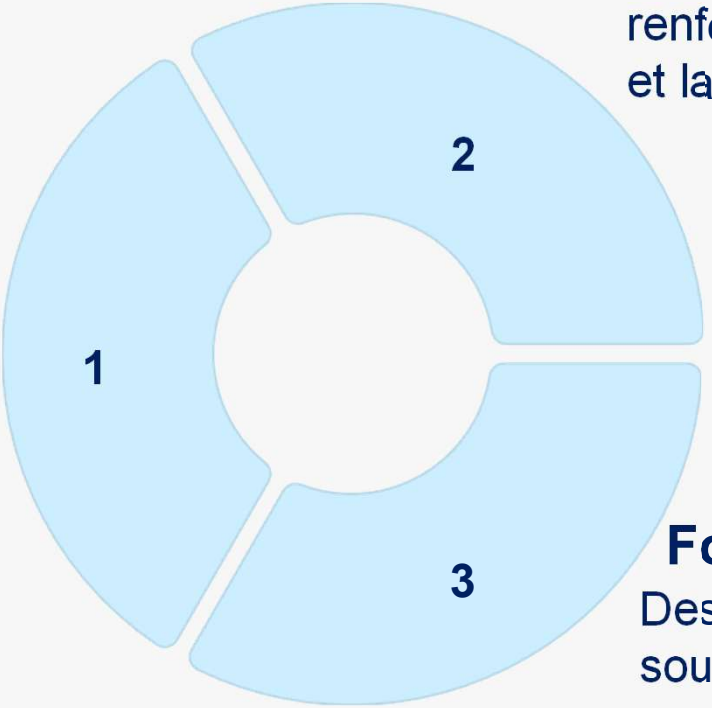
La prise en charge des chutes est donc plurifactorielle et pluridisciplinaire même si APR ne peut pas tout réglé à elle seule elle agit favorablement sur plusieurs de ces facteurs (notamment la sédentarité, la sarcopénie, l'ostéoporose)
Les résultats des études montrent que les programmes reposant sur plusieurs types d'exercices pratiqués en groupe, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 %

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Activité physique et prévention des chutes chez les séniors

Équilibre amélioré
Les exercices spécifiques renforcent la proprioception et la stabilité posturale.

Réduction des chutes
L'exercice régulier diminue le risque de chute de 29 % chez les personnes âgées.



Force musculaire
Des muscles toniques soutiennent mieux le squelette et facilitent le rattrapage d'équilibre.

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Les effets de l'activité physique sur la santé osseuse

4%

Gain densité osseuse

Augmentation possible de la densité minérale osseuse après quelques mois d'exercice régulier.

40%

Résistance

Amélioration potentielle de la résistance osseuse .

100%

Durabilité

Les bénéfices perdurent même après l'arrêt de la pratique

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Bénéfices sur la santé mentale et cognitive

Stress et anxiété

Réduction significative des symptômes

Qualité du sommeil

Amélioration du repos nocturne

Mémoire et concentration

Stimulation des fonctions cognitives

Bien-être mental

Augmentation du bien-être de 30 %

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Recommandations de l'OMS pour les séniors

Activité modérée

150 minutes par semaine, minimum.

Activité intense

75 minutes par semaine.

Renforcement musculaire

2 fois par semaine, cibler tous les groupes musculaires.

Exercises d'équilibre

3 fois par semaine. Essentiel pour prévenir les chutes.

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

L'activité physique, un investissement pour la santé, comment la pratiquer

Efficacité prouvée

Les études scientifiques confirment les bénéfices contre l'ostéoporose et les chutes.

Pratique adaptée

Chaque âge a ses besoins spécifiques. L'activité doit être personnalisée.

Suivi médical

Une consultation médicale est recommandée avant de débuter un programme d'exercices.

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Integer l'activité physique au quotidien

1. **Progressivité**
   Commencer doucement, augmenter graduellement

2. **Plaisir**
   Choisir des activités amusantes et variées

3. **Socialisation**
   Favoriser les activités en groupe

4. **Adaptation**
   Adapter l'intensité à sa condition physique

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Les activités physiques adaptées

Marche et randonnée

Facile, accessible, excellent pour le cœur.

Natation et aquagym

Douces pour les articulations.

Vélo

Renforce les jambes et le cardio.

Yoga et tai-chi

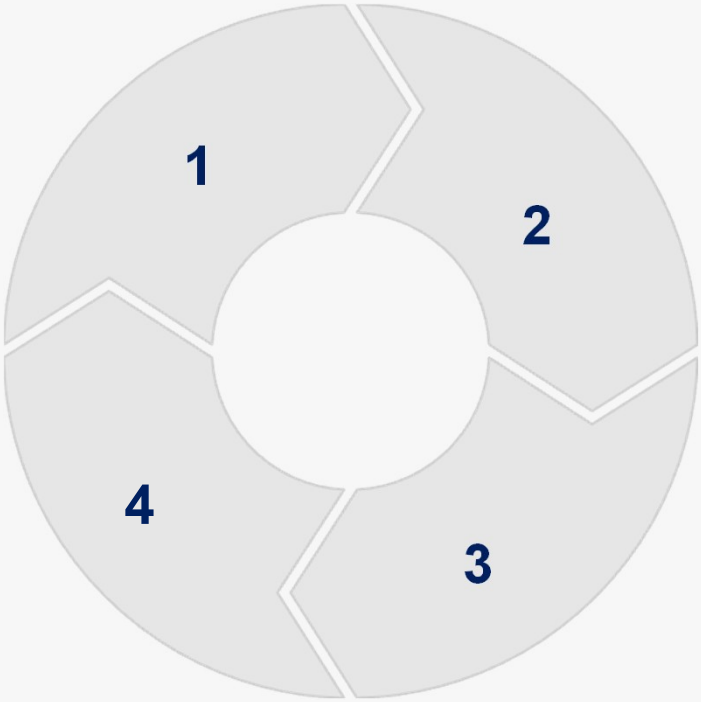
Améliorent la souplesse et l'équilibre.

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Conclusion : l'activité physique, un investissement pour bien vieillir

Qualité de vie

Autonomie



Prévention

Coûts de santé

L'activité physique améliore la qualité de vie globale. Elle maintient l'autonomie. Elle réduit les coûts de santé de 30%. C'est un moyen accessible de prévention.

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Merci de votre attention, des questions ?

Scannez pour remplir le questionnaire de satisfaction

CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT