

réflexion

À la recherche d'“un corps de bonne humeur” quel que soit l'âge !

ALAIN BEYLIER ■ Changer de regard à propos de la vieillesse, et notamment sur les pratiques physiques suivies par les aînés est un vaste chantier toujours en cours ■ L'objectif est de sortir de la confusion entre les conséquences du vieillissement et celles liées à la sédentarité en proposant la vie et le plaisir de bouger avec des activités de qualité et des professionnels qualifiés.

Keeping the body “in good spirits” at any age! Changing the way we view old age, and notably physical activities carried out by elderly people, is a vast undertaking still in progress. The aim is to clear up the confusion between the consequences of ageing and those linked to sedentary living by reinjecting life and pleasure into moving with high quality activities and qualified professionals.

MOTS-CLÉS

- Croissance
- Entraînement
- Formation
- Mouvement
- Plaisir
- Sédentarité

KEY WORDS

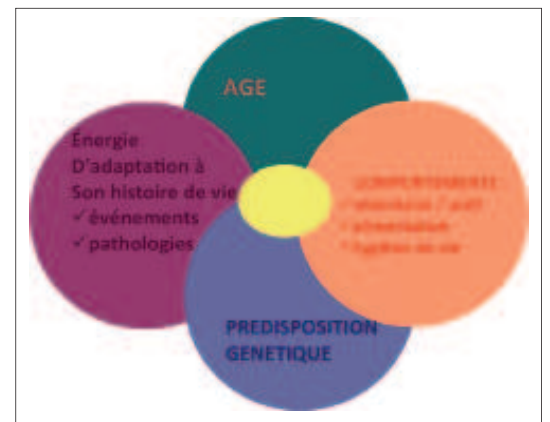
- Belief
- Movement
- Pleasure
- Practice
- Sedentary living
- Training

“Un corps de bonne humeur”, c'est celui avec lequel je me sens en accord dès le réveil. Il est en vie et heureux de commencer la journée en mouvement avec entrain. Il est en opposition aux matins où se lever est une épreuve avec un corps douloureux et ankylosé, quand tout mouvement est pénible avec une sensation d'effort insurmontable, comme si ce corps boudait ! Certains diront que c'est une question de tempérament et d'humeur, dont les variations augmentent avec le temps. Le vieillissement différentiel est une vision aujourd'hui bien connue. Il est fonction d'un capital génétique, des capacités que nous avons eues et développées pour faire face et métaboliser les événements de la vie. Il s'agit du vieillissement de surcroît en lien avec le milieu dans lequel nous avons évolué et avec nos habitudes de vie, etc.

UN CHOIX

Aujourd'hui, notre capacité d'action et notre responsabilité à garder au mieux un corps de “bonne humeur” est plus en lien avec le volet de la qualité de vie qui regroupe les notions de condition de vie et de récupération, d'alimentation et d'activité. Elles-mêmes sont en lien avec différentes composantes, biologiques, psychologiques, spirituelles et sociales (figures 1 et 2).

Changer de regard à propos de la vieillesse, de l'aide, du corps et des pratiques physiques est un vaste chantier. Il y a 30 ans, lorsque nous proposons



© DR



© DR

Figures 1 et 2. Composantes de la capacité d'action.

Vivre en mouvement

un *brainstorming* sur le terme du vieillissement, il émergeait toujours une image à dominante négative avec des mots comme : canne, rabougri, douleur, rides, dépendance, déchéance, solitude, maladie, etc. Aujourd'hui, les mêmes mots reviennent avec l'ajout important du vocable "Alzheimer". Seul changement, la représentation de l'âge de la vieillesse a reculé de 15 à 20 ans, nous sommes passés ainsi de 70 à 85 ans.

QU'EST-CE QU'UN SENIOR AUJOURD'HUI ?

Compte tenu de la pluralité des vieillissements, on doit être attentif aux amalgames. Aujourd'hui, quand on parle de "seniors et personnes âgées", il s'agit de réalités très variées pour une tranche d'âge allant de 50 à plus de 100 ans, avec des personnes en bonne santé et autonomes, et d'autres en moins bonne santé et plus dépendantes. Des histoires de vie différentes, des personnes plutôt actrices de leur vie et d'autres non, avec des tempéraments optimistes ou plutôt pessimistes sur lesquelles l'empreinte du temps a laissé plus ou moins de marques. Cela laisse sous-tendre la complexité et les précautions différentielles pour aborder ces populations plurielles qui souvent ne semblent faire qu'une dans le langage commun. La diminution de certaines compétences ne signifie pas handicap systématique. Il est important de voir ce qui est présent en capacité et d'en faciliter la prise de conscience

■ **Le besoin d'attention**, les précautions particulières et la bienveillance ne signifie pas "attention fragile !" qui empêche et invalide. Cela implique de prendre du temps et de dialoguer.

■ **L'effet de contamination** dû à un regard négatif, dépréciatif a tendance à provoquer une dynamique dépressive et d'immobilisme. Celui d'un regard optimiste et joyeux facilite la gaieté, la liberté du mouvement de vie et la capacité à oser de nouvelles expériences.

■ **Prendre soin de quelqu'un**, l'aider ne signifie pas systématiquement "faire à sa place" qui est un accélérateur de pertes de capacités, mais "faire avec" ce qui nécessite du temps, de la patience et de l'écoute.

Si le phénomène général de vieillissement est un ralentissement, tendons vers la cohérence en le respectant au travers des propositions de soins et d'animation, sans urgence, pas à pas et en prenant en compte les repères d'âges. À 60 ans, même avec de l'énergie, faire le lien avec les représentations et le passage d'un statut d'actif à

celui de retraité n'est pas simple à intégrer. Entre 75 et 80 ans, il s'agit d'une étape charnière où l'on voit un abaissement des rythmes, un ralentissement de l'ensemble des fonctions et une modification des besoins, en particulier ceux de temps, et un retrait. À 90 ans et plus, la personne est souvent en lien avec des besoins d'aide et d'accompagnement plus importants, des "pannes" avec moins de possibilités de compensation.

DES EXPRESSIONS DANS TOUS LEURS ÉTATS

■ **Réfléchissons à la portée de quelques expressions.** "À chaque âge ses plaisirs" peut laisser entendre qu'à un moment donné, cela n'est plus possible voire interdit. Gardons à l'esprit que c'est souvent la représentation de l'âge et non pas d'un âge défini qui est à la source de notre capacité ! Moultes expériences peuvent nous laisser penser que l'âge ne fait rien à l'affaire. Lucienne a commencé l'apprentissage de la natation à 81 ans, et nager fut 10 ans de passion. Georges commença à nager et à plonger à 93 ans et continua chaque semaine avec bonheur jusqu'à 104 ans. Notre culture encourage plutôt le corps "travail et production". Même au travers du sport, où il est de bon ton d'"être performant", le "corps douleur" est valorisé. Si ça fait mal, ça fait du bien ! Il faut "tirer, s'éclater, se défoncer" et les courbatures sont vécues comme signifiantes d'un bon travail en serrant les dents et avec le sourire bien sûr. Souvent derrière l'expression "ça se mérite" est sous-entendu "ce doit être dur" pour y arriver. C'est ce qui fait qu'à un moment donné, la personne n'a plus l'énergie et juge ses capacités de façon négative et péjorative ou se met dans des processus d'"incapacitation".

■ **Par ailleurs, la demande systématique d'un certificat médical est à interroger.** Si la personne manifeste l'envie de bouger, n'est-ce pas un signe de bonne santé suffisant pour valider l'aptitude ? N'avons-nous pas intérêt à une médecine de bon sens à la place de batteries de tests sophistiqués ? Ceux qui ne bougent pas, ne devraient-ils pas suivre des évaluations signifiant qu'ils sont en suffisamment bonne forme pour se permettre la sédentarité ? Nos représentations sont à la fois internes et externes. Internes, ce sont les miennes et mes propres résistances et les réticences à bouger en sont une conséquence. Externes, ce sont celles qui sont autour de moi. La vision sociétale est celle des soignants, des animateurs ou de ma famille qui freine ou encourage.

NOTES

1. www.who.int/fr/
2. Aujourd'hui par les filières universitaires, licences et masters Sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) ou diplôme universitaire (DU) comme par exemple à Lyon 1, ou les brevets professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BP JEPS) spécialisés, les formations fédérales habilitées.

Souvent, c'est la rencontre des deux qui agit en harmonie ou en dysharmonie avec en arrière-plan une idée de respect et la peur de mal faire, de se faire mal ! C'est aussi l'idée de repos bien mérité ou la réalité du coût énergétique de l'effort qui provoque la sédentarité.

SORTIR DE LA CONFUSION ENTRE LES CONSÉQUENCES DU VIEILLISSEMENT ET CELLES DE LA SÉDENTARITÉ

■ **À tout âge, la sédentarité a des effets délétères.** L'inactivité est un facteur de risque direct, ou un facteur aggravant, reconnu dans le développement de pathologies diverses, aucune n'échappant à son influence. Comme l'illustre la figure 3, concernant l'exemple des maladies coronariennes, nous pouvons mesurer l'impact de l'inactivité.

■ **La santé n'est pas seulement l'absence de maladie ;** même si limiter l'incidence de celle-ci va être un enjeu essentiel lors de l'avancée en âge, correspondant à une période de vie fragilisée par la baisse fonctionnelle des organes à maintenir l'homéostasie. La santé est, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un état complet de bien-être physique, mental et social¹.

Le concept de sédentarité

■ **Le processus de sédentarité peut être représenté par ce cercle vicieux,** "syndrome des 3H ou de l'oreiller" :

- **Hypodynamie**, la personne n'a plus envie de faire ("j'ai plus le goût") ;
- **Hypoxie**, la personne perd ses capacités à faire ("ça me fatigue", "ça me fait mal", "ça me coûte", "je ne peux plus") ;
- **Hypokinésie**, la personne ne fait plus et s'installe ainsi dans l'inactivité. Dix jours d'alitement entraînent une perte de puissance musculaire de 20 % (figure 4).

■ **L'activité physique est le meilleur moyen de rompre ce cercle vicieux** et d'entretenir sa forme et son bien-être au quotidien. La forme,

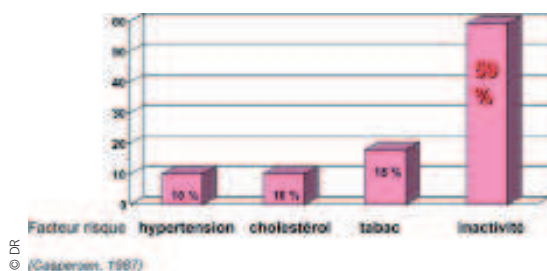


Figure 3. Impact de l'inactivité.

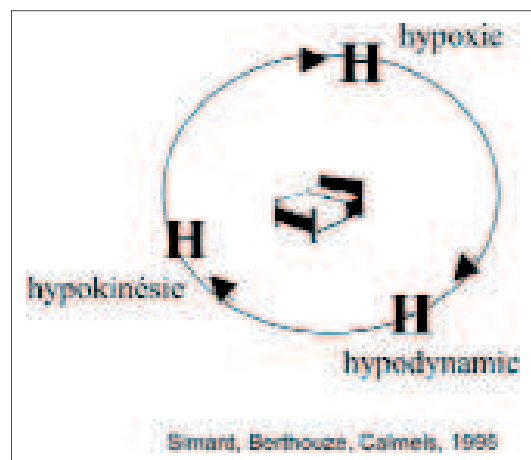


Figure 4. Syndrome des 3 H.

reflet de la condition physique est « un heureux cocktail d'efficacité physique et intellectuelle, assorti d'une bonne capacité d'adaptation et d'un bon moral » [1]. La condition physique selon l'OMS est « la capacité de mener à bien les tâches de la vie quotidienne, avec vigueur et vigilance, sans fatigue induite, et avec une ample réserve d'énergie permettant de pouvoir jouir de ses loisirs et de pouvoir faire face aux situations critiques et imprévues ». Elle est liée à notre capacité de transport et d'utilisation de l'oxygène (endurance, VO_2 max) corrélée à notre masse grasseuse, notre endurance musculaire et notre souplesse. Si être en bonne condition physique optimise les capacités, être inactif augmente le coût des activités quotidiennes, diminuant d'autant la réserve d'énergie à disposition des personnes pour y faire face avec une réduction des capacités d'action (figure 5).

C'est aussi une altération du bien-être, de l'intérêt porté à soi-même, du tissu relationnel avec perte de l'envie d'être en lien, de la confiance en soi et de l'identité avec des comportements de passivité. La solitude et une tendance à la dépression s'installent en conséquence. Quel que soit le milieu de vie, ces mêmes phénomènes sont observés. Il



Figure 5. Activités de la vie quotidienne.

Vivre en mouvement

est décrit dans la littérature l'involution des capacités physiques avec l'avancée en âge (capacité aérobie, force musculaire, souplesse, etc.) [2]. L'homme, comme toute espèce vivante, a une tendance spontanée à diminuer son activité selon Berthouze et al. [3] qui décrit une perte d'environ 125 kJ/j par an, allant d'une dépense énergétique quotidienne de 16 000 kJ/j à l'âge de 20 ans à une dépense de 8 000 kJ/j à l'âge de 80 ans.

Le consensus scientifique établit aujourd'hui que la plupart des effets habituellement attribués au vieillissement sont en fait principalement dus et/ou accélérés par l'inactivité. Une personne de plus de 60 ans poursuivant une activité physique régulière garde des aptitudes comparables à un sédentaire âgé de 30 ans.

ROMPRE LE CERCLE VICIEUX DE LA SÉDENTARITÉ : LE PLAISIR DE BOUGER

Les bénéfices de l'activité physique peuvent être décrits dans les trois dimensions de la santé (figure 6).

■ **Bénéfices physiques** : maintenir et/ou retrouver une condition physique générale, limiter l'involution cardio-respiratoire, entretenir force et souplesse nécessaires à l'autonomie physique, reculer l'échéance de l'atteinte du seuil d'incapacité, conserver sa composition corporelle, préserver son habileté motrice et l'équilibre, c'est aussi baisser les risques de maladies cardiovasculaires et d'autres pathologies non transmissibles, limiter l'ostéopénie et la sarcopénie.

■ **Bénéfices psychologiques** : favoriser la confiance en soi, l'amour propre, avoir du plaisir à agir, augmenter la satisfaction de vie.

■ **Bénéfices sociaux** : stimuler le lien social, le maillage relationnel et l'appartenance à un groupe, favoriser les amitiés, l'aide et la solidarité.

Bouger, comment ?

■ **S'entraîner est le moyen d'améliorer sa condition physique, quel que soit son âge.** L'entraînement est conditionné par la régularité, la progressivité, la continuité et la charge de travail. Le besoin de l'humain est de se dépenser. Toute carence ou excès est un facteur de risque pour l'équilibre de l'individu. Il ne suffit donc pas de mettre des personnes en activité, il convient de veiller aux conditions de celle-ci, à la sécurité de la pratique et être attentif aux limites des participants. Les personnes peuvent apprendre à tout âge, Lucienne et Georges ont appris à nager à plus de 80 ans.

■ **Il faut différencier le sport de l'activité physique adaptée.** Dans le sport, la recherche du résultat est centrale, l'activité est le sujet, la personne est objet de performance. Les filières énergétiques et les pratiques nécessitent des capacités et des préparations spécifiques. L'activité physique adaptée a pour but la recherche du bien-être. L'activité en est le moyen, la personne un sujet. Le concept doit permettre à chacun de trouver sa mesure. La filière énergétique est principalement d'ordre "aérobie".

L'activité physique, quel travail pour quel profil ?

■ **Elle est destinée aux jeunes retraités comme aux plus âgés**, pour ceux qui sont en forme, comme pour ceux qui sont en perte d'autonomie. Il n'est jamais trop tard pour faire du bien à son corps : « Chacun a la capacité à tout moment de sa vie de développer son potentiel physique et d'être plus en accord avec son corps » selon Alain Beylier [4].

Pour les sédentaires, il faut proposer au moins 1 heure 30 d'activité par semaine, travailler à faible intensité de façon progressive et plutôt en plusieurs séquences de 30 à 45 minutes. Pour les anciens sportifs qui reprennent une activité régulière, il est nécessaire de proposer 2 à 3 heures par semaine. Il faut être vigilant au décalage entre leurs envies et leurs capacités de récupération, tout comme à celui de leur mémoire sensorielle trompeuse en rapport à leurs capacités d'aujourd'hui. Pour les dynamiques, il est possible de proposer plus de 3 heures par semaine, dans le sens du maintien et du renforcement des capacités. Enfin, pour les sportifs qui n'ont jamais arrêté et qui se connaissent bien, il faut juste accompagner l'adaptation et permettre d'intégrer positivement la nécessité de ralentir et de lâcher prise à la performance.

■ **Il faut veiller aux conditions de l'activité et**

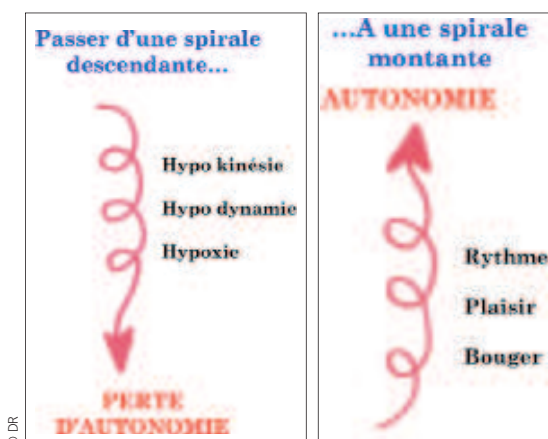


Figure 6. Bénéfices de l'activité physique.

RÉFÉRENCES

- [1] Beylier A. Vieux à quel âge ? Corps toujours tu m'intéresses. Le groupe familial. 1992; 141: 53-58.
- [2] Åstrand PO, Rodahl K. Précis de physiologie de l'exercice musculaire. Issy-les-Moulineaux : Elsevier-Masson ; 1994.
- [3] Berthouze SE, Minaire P, Castells J, et al. Relationship between mean habitual daily energy expenditure and maximal oxygen uptake. Med. Sc. Sports Ex. 1995; 27(8): 1170-1179.
- [4]
- [5] Beylier A, Ernoult JP. Le courrier du corps. Dossier pédagogique DU APPSPA, ucbylon1, 2011

POUR EN SAVOIR PLUS

- Beylier A. Courir après son espérance de vie. In : traitement social de la vieillesse. Paris : L'Harmattan ; 2006.
- Beylier A. Professeur, animateur d'APA aux seniors et personnes âgées, un métier en devenir ! *Animagine*. 2005; 38, supp.
- Beylier A. Une pratique physique pensée et adaptée, le regard de l'ucbylon1. Lettre de l'uniorpa, 2011
- Périé H, Jeandel C. Réussir son avancée en âge. Paris : Frison Roche ; 1988
- Simard C, Berthouze SE, Calmels P. Aging and morbidity: handicap situations and chronicity. *ICIDH & Environments Factors*. OMS. 1995; 8(2): 10-19.

Déclaration d'intérêts : l'auteur déclare ne pas avoir de conflit d'intérêts en relation avec cet article.

L'AUTEUR

Alain Beylier, professeur associé UFR Staps, université Claude-Bernard Lyon 1, directeur du centre d'études « À corps et accord »
alain.beylier@wanadoo.fr

de sécurité en favorisant une pratique régulière, en sensibilisant à l'importance des besoins de récupération, de sommeil, d'une alimentation adaptée et d'un apport hydrique conséquent. On doit être également attentif et respecter les limites comme le confort ou la "non douleur"; la limite de l'essoufflement ou "aérobie"; la recherche du mouvement fluide et non pas "en force". Il faut en outre favoriser la régularité; veiller au confort du lieu, de l'espace, de la température, etc. Il faut respecter un nombre de participants dépendant de la capacité de présence de l'animateur, de l'espace disponible, du niveau d'autonomie des participants limité à 15 ± 3 pour des personnes autonomes et 8 ± 2 pour des personnes en perte d'autonomie. Enfin, un contrôle et un suivi médical donneront des informations sur des précautions à prendre et non une "simple autorisation".

■ **Si le corps est une porte d'entrée**, il faut garder à l'esprit l'unicité de l'être et porter son attention sur plusieurs paramètres :

- l'importance de l'accueil de la personne sans "normalisation",
- l'importance des modalités sensorielles,
- la prise en compte des capacités de compréhension et d'apprentissage de personnes adultes,
- la sensibilité humaine du "cœur" par l'accueil des émotions,
- l'importance des rencontres en favorisant la création de liens, d'un maillage relationnel, de solidarité,
- donner de l'importance à la fiabilité de l'animateur,
- la confiance.

Il s'agit d'une animation d'accompagnement.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Elles sont :

- **positives**, facilitent et mettent en valeur la réussite et les qualités des personnes,
- **contractuelles et participatives**, rendent les personnes actrices du projet,
- **éducatives**, nourrissent la compréhension du fonctionnement de l'humain,
- **"mine de rien"** stimulant la spontanéité et la quantité de mouvements,
- **relationnelles**, attentives aux étapes de la relation, nourrissent le sentiment de sécurité et stimulent l'implication de chacun.

Respecter les capacités des personnes reste fondamental. L'organisation de petits groupes permet l'individualisation et favorise une dynamique intime facilitatrice de la prise de parole, des échanges respectueux et de la possibilité individuelle à se sentir

exister et réussir. C'est aussi un espace de répit, d'humour et d'accueil de chacun comme il est où il en est.

■ **L'encadrement doit être assuré par des professionnels compétents**², à l'écoute des goûts et des capacités des personnes, capables d'utiliser un éventail d'activités variées, ayant des connaissances sur le processus d'avancée en âge et des modalités d'entraînement aux différents niveaux d'intervention, etc.

■ **Il n'y a pas de méthodes types mais un cocktail d'approches à partir d'un panel de références**

Les activités ciblées utilisent principalement une filière énergétique "aérobie". L'endurance est privilégiée à la résistance. Les plaisirs de partager, de rire et de "se sentir" en sont le carburant.

Il existe plusieurs approches :

- **douces**, axées sur la conscience et la stimulation sensorielle (eutonnie, taï-chi, feldenkrais, yoga),
- **psycho-relationnelles et ludiques**, axées sur la rencontre, la coordination, la motricité générale et l'auto-régulation [5],
- **à partir d'activités physiques et sportives**, jeux et loisirs sportifs adaptés (frisbee, golf, hockey, football, basket-ball, volley-ball, handball adaptés),
- **plus traditionnelles**, axées sur les aspects biophysiques et énergétiques (muscultation, étirement, cardio-training),
- **à thèmes et/ou utilitaires** (équilibre, geste de la vie quotidienne),
- **à partir des activités de pleine nature** (ski, raquette, marche, vélo, natation).

■ **Les activités adaptées** impliquent le respect des limites sus-citées et s'exercent en fonction des capacités des personnes, des espaces, des règles de jeu et du matériel utilisé. Il faut qu'elles soient en cohérence avec la définition donnée ci-dessus, "la personne est centrale et c'est son bien-être qui est recherché", le confort et la bienveillance sont de mise (utiliser des balles en mousse pour jouer au tennis sur un terrain réduit avec des raquettes en plastique par exemple).

CONCLUSION

L'activité physique adaptée et régulière est une clef du mieux vieillir. Elle doit être un projet de santé publique à tous les âges de la vie et étapes de la vieillesse.

Gardons à l'esprit que notre corps est un compagnon de toute une vie et c'est en écoutant et en respectant ses besoins, en prenant soin de lui avec bienveillance que bouger permettra d'obtenir un corps de bonne humeur ! ■