

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

**L'activité physique,**

**UN ATOUT**

**pour bien vieillir**

Activité Physique Adaptée et vieillissement

**Frédéric Chorin**

Préface du Pr Olivier Guérin,  
Président de la Société française  
de gériatrie et de gérontologie

• EDITIONS IN PRESS •



**L'activité physique**  
*un atout*  
*pour bien vieillir*

Activité Physique Adaptée et vieillissement

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

Collection *Et si on allait mieux !*, dirigée par Sébastien Landry.

*L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ATOUT POUR BIEN VIEILLIR.*

ISBN : 978-2-84835-756-0

ISSN : 2440-7799

©2022 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages* : Lorraine Desgardin

*Illustrations* : Lorraine Desgardin, sauf p. 32 ©rumruay (Adobe Stock.com),  
p. 34 ©lenka (Adobe Stock.com), p. 60 ©stockshoppe (Adobe Stock.com),  
p. 107-123 ©Activiti.

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

# L'activité physique

*un atout  
pour bien vieillir*

Activité Physique Adaptée et vieillissement

**Frédéric Chorin**  
préface du **Pr Olivier Guérin**

• EDITIONS IN PRESS •

# ET si on allait MIEUX!

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

# Sommaire

<b>L'auteur .....</b>	<b>7</b>
<b>Le directeur de collection .....</b>	<b>7</b>
<b>Préface.....</b>	<b>9</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>11</b>

## Partie 1

<b>Le vieillissement .....</b>	<b>17</b>
Une définition du vieillissement.....	19
Les modes de vieillissement.....	21
Les enjeux dus au vieillissement : la motricité .....	25

## Partie 2

<b>Importance de l'activité physique .....</b>	<b>51</b>
La chute, effet direct du déconditionnement .....	53
Activité physique et sédentarité.....	57

## Partie 3

<b>Recommandations .....</b>	<b>73</b>
Proposition de solutions ou de compréhensions .....	75
Recommandations en prévention primaire.....	77
Recommandations en prévention secondaire ou tertiaire .....	85

## Partie 4

<b>Concrètement, comment faire ?.....</b>	<b>97</b>
Conseil pratique pour les personnes concernées par la ou les problématiques .....	99
Fiches pratiques.....	105
Programme équilibre.....	107
Programme renforcement musculaire .....	113
Programme souplesse .....	119
Évaluation et suivi .....	125
Comment dois-je procéder pour me mettre à l'activité physique.	133

## Partie 5

<b>Les points essentiels .....</b>	<b>135</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>143</b>

# L'auteur



**Frédéric Chorin** est docteur en STAPS, responsable de la plateforme Fragilité de l'Hôpital de Cimiez du CHU de Nice, expert « *APS et Avancée en âge* » du Comité National Olympique et Sportif Français dans le cadre du Médicosport-Santé, chercheur rattaché au Laboratoire Motricité Humaine Expertise Sport Santé (LAMHESS UPR 6312) et enseignant vacataire de l'Université Nice Côte d'Azur, diplômé universitaire de réadaptation gériatrique de la Faculté de Médecine de Nice.

# Le directeur de collection

**Sébastien Landry** est psychosexologue et sexothérapeute au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur d'un Diplôme universitaire spécialisé en cancérologie et il donne également des cours à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres sur la sexualité, le cancer et l'activité physique adaptée.





# Préface

Activité physique et bien vieillir... c'est un lieu commun que de considérer que le lien est fort. Mais c'est en dessous de la vérité ! L'activité physique est un des plus puissants leviers pour vieillir en santé et en autonomie. La littérature scientifique est riche à ce sujet. C'est devenu un domaine de recherche à part entière, transdisciplinaire, et la Société Française de Gériatrie et Gérontologie que j'ai l'honneur de présider pousse à cette création de connaissances dans ce domaine capital.

En effet, ça n'est qu'avec une alliance des sciences médicales et soignantes, des sciences du mouvement humain (les « STAPS »), des sciences humaines et sociales (notamment la sociologie et la psychologie) mais aussi des sciences de l'ingénierie (et la maîtrise de nouveaux outils numériques) que nous pourrons porter une action efficace dans le but de préserver par l'activité physique l'état de santé et l'autonomie de nos concitoyens tout au long de leur vie.

Le défi est donc immense, à l'heure où le vieillissement de notre population doit devenir un des premiers sujets de tous les décideurs.

C'est pourquoi un ouvrage comme celui-ci, conçu par un collègue Docteur en STAPS de grand talent, Frédéric Chorin, prend une importance réelle dans l'actualisation de nos connaissances et la mise en application de recommandations pratiques. Car ce défi est

aussi un défi d'organisation, dans un modèle préventif qui fait tant défaut dans notre pays.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir que moi à sa lecture, et que vous entreverrez les perspectives si intéressantes de l'activité physique comme déterminant majeur de santé.

**Pr Olivier Guérin,  
Professeur de Gériatrie, Président de la Société Française  
de Gériatrie et de Gérontologie**

# ET si on allait MIEUX!

Comment réussir son vieillissement ? L'activité physique a un rôle prépondérant dans cette réussite !

Avec l'avancée en âge peuvent survenir des désagréments de santé, physique et psychologique. Outre les troubles chroniques (diabète, hypertension, excès de cholestérol) et les baisses de moral associées, nous faisons face à une diminution des capacités fonctionnelles (force, endurance, équilibre et souplesse) en lien avec le processus de dynapénie. La perte d'autonomie qui en découle est la principale crainte des Français liée au vieillissement.

Pourtant, des solutions simples existent pour stopper cette spirale négative ! L'activité physique est un outil de prévention : elle ralentit les effets du vieillissement et protège des conséquences de la sédentarité. Elle est aussi un outil de traitement : il n'est jamais trop tard pour se mettre à bouger, dans la mesure de ses capacités, et améliorer sa qualité de vie et sa santé !

Avec des explications claires, des astuces pour modifier en douceur ses habitudes de vie et des exercices accessibles à faire chez soi, ce livre est un guide complet pour envisager un vieillissement serein et rester actif et indépendant pendant longtemps.

Frédéric Chorin, docteur en STAPS, est responsable de la plateforme Fragilité de l'Hôpital de Cimiez (CHU de Nice). Il est expert « APS et Avancée en âge » du Comité national olympique et sportif français dans le cadre du Médicosport-Santé. Chercheur rattaché au Laboratoire Motricité Humaine Expertise Sport Santé de l'Université Nice Côte d'Azur, il y est aussi enseignant vacataire et titulaire du Diplôme universitaire de réadaptation gériatrique de la Faculté de Médecine de Nice.



ISBN : 978-2-84835-756-0

12,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe.stock.com

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •