Diabète et personnes âgées, la pratique de l'activité physique est importante !

Dès le plus jeune âge, et tout au long de la vie, la pratique régulière de l'activité physique vous permet de conserver un capital santé, de prévenir de nombreuses maladies non-transmissibles (obésité, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, certains cancers…), et de nouer ou de renouer des liens sociaux avec d'autres personnes.

Pour le diabète chez les personnes âgées de type 1 ou de type 2, les recommandations en termes d'activité physique sont les mêmes que pour les adultes, si la santé le permet. Avec le diabète, la pratique de l'activité physique selon l'âge permet d'améliorer l'équilibre glycémique sur le long terme.
Mais comme pour les personnes qui ne sont pas atteintes de diabète, il est recommandé, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, de "pratiquer des activités variées, et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure, 3 fois par semaine ou davantage, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes"*.
Si la pratique d'une activité physique pour les personnes âgées a de nombreux bienfaits, vous pouvez être accompagné dans la reprise de celle-ci si nécessaire, par vos professionnels de santé sur la prescription d'activités physiques adaptées pour personnes âgées sur ordonnance , par exemple. L'activité physique permet d'améliorer son autonomie, de créer des liens sociaux, d'augmenter la durée et la qualité de vie active et de réduire les risques de chutes.

Prévenir le risque de chute des séniors

Dans un contexte de vieillissement de la population, la prévention des chutes et la préservation de l'autonomie dans les activités quotidiennes constituent des enjeux majeurs de santé publique.
"Pour les plus de 65 ans, les chutes sont la première cause de passage aux urgences pour «accident de la vie courante» :
- 85 % des cas chez les 65-69 ans
- 95 % chez les plus de 90 ans.

Environ 70 000 fractures de l'extrémité supérieure du fémur chez les plus de 65 ans sont dues annuellement à des chutes (65 % de femmes, 35 % d'hommes). Plus de 9 000 personnes de plus de 65 ans décèdent chaque année des suites d'une chute."**

La pratique régulière d'une activité physique adaptée aux séniors permet de retarder ou de ralentir certains processus délétères liés au vieillissement, notamment le risque de chute. Le renforcement musculaire est une clé pour la prévention des chutes et le maintien de l'autonomie. La marche régulière doit être encouragée, ainsi que des exercices plus intenses lorsque cela est possible. Vous pouvez trouver ici le guide "Vie-eux, et alors ?" du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Toutefois, en raison du risque et des conséquences de chutes qui peuvent être liées à une hypoglycémie pendant ou (parfois plusieurs heures) après une séance d'activité physique, il faut toujours avoir de quoi se resucrer et éviter de pratiquer une activité seul.

Maintenir ou créer un lien social

Cela peut être également l'occasion pour vous de rencontrer d'autres personnes du même âge pleines de dynamisme ou de rester en contact avec des personnes jeunes et actives. En plus de se donner des repères temporels, ces rencontres actives peuvent réduire le risque de dépression , d'isolement. Pratiquer une activité physique ou de l'exercice physique, en toute convivialité, c'est aussi l'occasion de vous amuser et de vous faire plaisir !

Pour connaître la liste des acteurs qui peuvent vous accompagner dans votre envie de vous investir dans une activité physique ou sportive, vous pouvez interroger votre mairie, qui vous orientera vers les services appropriés (service des sports, office municipal des sports, centre d'action sociale, maisons des associations, maisons de quartiers…).

Les associations fédérées, présentes sur tout le territoire, peuvent également être d'une aide précieuse pour vous accompagner dans vos démarches. Contactez-les!

Exercice physique pour personnes âgées : trouver votre activité

Les activités les plus plébiscitées par les personnes âgées sont la marche, le jardinage, la gymnastique douce, la natation et la danse. L'essentiel est de trouver une activité qui vous convient. Les bénéfices ne tarderont pas à se faire sentir : amélioration de l'équilibre, de l'endurance, de la souplesse et de la coordination des mouvements. Les gymnastiques chinoises peuvent également apporter de l'équilibre et un certain confort : respiration plus libre, meilleur sommeil, diminution du stress et des douleurs. La danse, plus souvent pratiquée par les femmes, favorise l'endurance, la souplesse et le renforcement musculaire des jambes.

Parmi la marche, le jardinage, la gymnastique douce, la natation, la danse… Vous trouverez l'activité physique qui vous convient en la pratiquant à votre rythme. Les bénéfices ne tarderont pas à se faire sentir : amélioration de l'équilibre, de l'endurance, de la souplesse et de la coordination des mouvements. Les gymnastiques chinoises peuvent également apporter de l'équilibre et un certain confort : respiration plus libre, meilleur sommeil, diminution du stress et des douleurs. La danse favorise l'endurance, la souplesse et le renforcement musculaire des jambes.
La pratique de l'activité physique, pour les personnes en situation d'affection longue durée (ALD), peut être prescrite sur ordonnance par un professionnel de santé. Pensez-y !

Etre accompagné pour améliorer son autonomie

Alors que l'activité physique régulière offre de nombreux bienfaits et bénéfices, il est néanmoins nécessaire de pouvoir se faire accompagner dans la reprise de celle-ci pour éviter toute déconvenue. Parce que la population des personnes dites "âgées" est hétérogène, le médecin doit pouvoir évaluer les risques en réalisant un bilan de santé complet pour évaluer, notamment en cas de diabète chez les personnes âgées, l'existence de facteurs de risque (associés ou non), au niveau sensoriel, cognitif ou physique dans le cadre d'une prescription d'activité physique adaptée aux personnes âgées.

La Haute Autorité de Santé a appréhendé la notion de fragilité, qui permet "d'intégrer l'hétérogénéité de la population âgée et de différencier l'âge chronologique de "l'âge physiologique", qui probablement est un meilleur indicateur de la capacité à s'engager dans une activité physique."** Elle a distingué plusieurs groupes au sein de la population âgée : les personnes âgées "robustes", les personnes âgées "pré-fragiles et fragiles" et les personnes âgées "dépendantes".

Ainsi, pour chaque groupe, les préconisations en termes d'activité physique et les objectifs seront individualisés, selon que l'autonomie et l'indépendance de la personne puissent être (plus ou moins durablement) maintenues. Dans tous les cas, l'activité physique adaptée se doit d'être justifiée pour les personnes incapables de pratiquer des activités physiques ou sportives ordinaires en autonomie et en sécurité,

et considérées physiquement “inactives”. Dans le cadre du parcours de soins du patient, l’activité physique adaptée prescrite est systématiquement précédée d’une évaluation médicale.

Garder la forme sur la durée en quelques astuces

Si la régularité est essentielle dans la pratique de l’activité physique (ne restez pas plus de deux jours sans exercice), vous pouvez également réduire le temps passé assis en évitant de rester plus de 2 heures sans se lever et bouger.

Même minime, la pratique de l’activité physique est bénéfique sur beaucoup d’aspects, autant physiques que psychiques. Le tout est d’opter pour des activités qui vous procurent du plaisir, dans lesquelles vous avez envie de vous investir sur le long terme. Il n’y a pas d’âge pour se lancer !

Sources :

- * *Activité physique - OMS, 2022*
- ** *Prescription d'activité physique et sportive Les personnes âgées- Haute Autorité de Santé*

Plus d’informations :

- Je recherche du soutien | Fédération Française des Diabétiques
- Article Diabète LAB : Les personnes âgées diabétiques : un enjeu de santé publique
- Ministère des Sports, des Jeux Olympiques et Paralympiques : Guide vie-eux, et alors ? 2022
- Diabète et activité physique : les fondamentaux | ameli.fr
- Seniors | sports.gouv.fr