

## Promouvoir le « mouvement en tant que médicament » pour les adultes canadiens âgés de 65 ans et plus

### — Une ressource pour les praticiens —

La recherche démontre de façon probante que demeurer actif tout au long de sa vie constitue le meilleur médicament pour vieillir en santé. À cet égard, les études montrent qu'un bref counseling de motivation, dans le cadre duquel les professionnels de la santé donnent de l'information et des conseils sur l'exercice, et encouragent les aînés à faire de l'activité physique régulièrement, permet d'accroître la participation.

### Est-ce sécuritaire pour les aînés de faire de l'activité physique et de l'exercice?



**Oui!**

Bien que les aînés diffèrent des populations plus jeunes en ce qui concerne la prévalence des coronaropathies asymptomatiques et la coexistence de maladies chroniques et de limitations physiques, la majorité des adultes âgés peuvent faire de l'activité physique et de l'exercice avec toute sécurité. Il n'est jamais trop tard pour adopter un mode de vie plus actif; avec l'âge, nous conservons la même capacité à devenir plus en forme et plus forts et à tirer des bienfaits pour la santé de l'activité physique et de l'exercice.

### Avantages pour la santé de l'activité physique et de l'exercice chez les aînés

- ✓ Compensent les changements physiologiques liés à l'âge comme la diminution de la masse musculaire et de la capacité aérobie.
- ✓ Maintiennent la condition physique, l'autonomie fonctionnelle, la mobilité et l'équilibre, et réduisent le risque d'incapacité.
- ✓ Réduisent le risque de maladies chroniques liées à l'âge et aident à gérer les maladies chroniques.
- ✓ Réduisent le risque de déficit cognitif et favorisent le maintien de la santé mentale.

## Quel type et quelle quantité d'activité physique et d'exercice devraient faire les aînés?

La Société canadienne de physiologie de l'exercice a élaboré les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus*. Ces Directives fondées sur des données probantes énoncent les types et les quantités d'activité physique nécessaires pour avoir un impact significatif sur la santé et la capacité fonctionnelle.

Suivre les Directives entraîne une réduction de 30 % du risque de perte d'autonomie, de décès prématuré et de morbidité, et un niveau d'activité physique plus élevé entraîne une réduction de 60 %!

# Profitez au maximum de votre journée

**Bougez plus. Soyez moins sédentaire.**

## Autorisation médicale de faire de l'activité physique et de l'exercice

Toute personne qui fait de l'exercice s'expose à un certain risque d'effets indésirables. Cependant, spécifiquement chez les aînés :

- Le risque d'infarctus du myocarde et de mort cardiaque subite augmente avec les séances d'exercice intenses (1,6 % à 79 ans, 4,8 % à 90 ans); toutefois, l'activité physique régulière atténué considérablement ce risque (5 à 50 fois).
- 89 % des aînés canadiens ont au moins une maladie chronique et après l'âge de 80 ans, il n'est pas rare d'avoir de trois à quatre maladies chroniques (avec le recours aux médicaments associés).

Ainsi, les médecins de soins primaires ont un rôle clé à jouer dans l'autorisation médicale et la stratification du risque. L'évaluation préalable à l'exercice permet de cerner les problèmes de santé liés à l'âge et d'apporter des modifications pour faciliter la pratique sécuritaire de l'exercice.

Il était auparavant courant pour une personne de plus de 65 ans de se soumettre à un dépistage médical (p. ex. à une épreuve d'effort) avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Cependant, la plupart des aînés peuvent entreprendre une activité physique d'intensité légère à modérée de manière sécuritaire, sans autorisation médicale et sans risque excessif.

Les procédures actuelles d'évaluation de la santé préalable à la participation à l'exercice peuvent être utilisées, peu importe l'âge, pour déterminer si une autorisation médicale est requise.

Ces procédures sont axées sur :

- Les niveaux d'activité physique actuels;
- Les antécédents et symptômes de maladie cardiovasculaire, métabolique, ou rénale;
- L'intensité d'exercice souhaitée pour la personne qui veut entreprendre un programme d'exercice.

Niveau d'évaluation	Critères de sélection				
Autoévaluation	<p><b>Critères.</b> La plupart des gens peuvent entreprendre une activité physique d'intensité légère à moyenne de manière sécuritaire, sans autorisation médicale et sans risque excessif.</p> <p><b>Action.</b> Le Questionnaire Mesurer une vie plus active (QMVA) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (CSEP) est un outil fondé sur des données probantes qui est facile à autoadministrer. Le QMVA a été conçu pour identifier les personnes qui devraient consulter un professionnel de l'exercice ou un professionnel de la santé approprié avant de devenir plus actives physiquement.</p>				
Évaluation et/ou conseils d'un professionnel	<p><b>Critères.</b> Les personnes atteintes d'importants problèmes de santé ou qui ont répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions du QMVA pourraient avoir besoin des conseils de l'un des professionnels suivants :</p> <table border="1"> <tr> <td>PEQ</td> <td>Professionnel de l'exercice qualifié - détient un diplôme d'études postsecondaires en sciences de l'exercice et une certification avancée dans le domaine des problèmes de santé chroniques.</td> </tr> <tr> <td>PPS</td> <td>Professionnel de la santé - médecin, infirmière praticienne ou infirmier praticien, professionnel paramédical.</td> </tr> </table> <p><b>Action.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La personne demande conseil à un PEQ ou un professionnel de la santé.</li> <li>Une personne est jugée apte à un PEQ par son professionnel de la santé.</li> </ul>	PEQ	Professionnel de l'exercice qualifié - détient un diplôme d'études postsecondaires en sciences de l'exercice et une certification avancée dans le domaine des problèmes de santé chroniques.	PPS	Professionnel de la santé - médecin, infirmière praticienne ou infirmier praticien, professionnel paramédical.
PEQ	Professionnel de l'exercice qualifié - détient un diplôme d'études postsecondaires en sciences de l'exercice et une certification avancée dans le domaine des problèmes de santé chroniques.				
PPS	Professionnel de la santé - médecin, infirmière praticienne ou infirmier praticien, professionnel paramédical.				
Autorisation médicale	<p><b>Critères.</b> Les directives d'évaluation permettant de déterminer si l'autorisation médicale d'un professionnel de la santé est recommandée sont basées sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>le niveau d'activité physique actuel;</li> <li>les antécédents et symptômes de maladie cardiovasculaire, métabolique, respiratoire ou rénale;</li> <li>l'intention de la personne de pratiquer une activité physique d'intensité élevée à laquelle elle n'est pas habituée ou d'augmenter considérablement son niveau d'activité physique.</li> </ul> <p><b>Processus.</b> Une autorisation médicale comprend généralement ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Antécédents médicaux</li> <li>Examen physique</li> <li>Épreuve d'effort</li> <li>Tests de diagnostic plus poussés</li> </ul>				

**Consultez la ressource *Évaluation préalable à l'activité physique pour les aînés***

## Considérations relatives à la sécurité

Les blessures liées à l'exercice peuvent se produire à tout âge et, de façon générale, les aînés ne présentent pas un risque plus élevé de subir des blessures musculosquelettiques s'ils emploient la bonne technique et se font prescrire des exercices sur mesure. Cependant, il existe des considérations relatives à la sécurité propres aux aînés :

- ✓ Les aînés sont plus susceptibles de se déshydrater et leur perception de la soif diminue. La consommation d'eau devrait donc être encouragée régulièrement avant, pendant et après l'exercice.
- ✓ Par temps chaud et humide, les aînés présentent un risque accru de maladies liées à la chaleur, comme un coup de chaleur. Les aînés devraient s'abstenir de toute activité intense pendant les journées chaudes et humides.
- ✓ Les aînés sont plus susceptibles de subir des lésions dues au froid en raison de leur capacité réduite à percevoir adéquatement la température de l'air ambiant et à cause de certains médicaments.
- ✓ En raison des changements sur le plan de l'équilibre (p. ex. au système vestibulaire) et de la réponse baroréflexe (p. ex. l'hypotension posturale), les activités qui nécessitent des changements rapides de position de la tête devraient être évitées afin de réduire le risque de chute et de blessure.



## Counseling sur l'activité physique

Moins d'un aîné sur quatre respecte les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus*. Il est important de comprendre et de communiquer les bienfaits pour la santé et la capacité fonctionnelle de tous les types d'activités physiques et d'exercices s'adressant aux aînés.

- ✓ Distribuez la ressource *Promouvoir le « mouvement en tant que médicament » pour les adultes canadiens âgés de 65 ans et plus* à vos patients plus âgés.
- ✓ Les « aînés » représentent une vaste tranche d'âge et un large éventail de capacités et de problèmes de santé.
- ✓ Les motivations qui poussent les gens à entreprendre une activité sont différentes d'une personne à l'autre, et les prescriptions d'exercices doivent être personnalisées.
- ✓ Un dépistage médical (comme une épreuve d'effort) et/ou l'évaluation de la condition physique fonctionnelle peuvent rassurer quant à la condition physique et servir à renforcer la confiance des aînés jusque-là inactifs.
- ✓ Contactez des ***professionnels de l'exercice qualifiés*** dont le champ d'activité inclut les aînés.

Liens vers les ressources :

L'exercice : un médicament® Canada : <https://www.exerciseismedicine.org/canada/>

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus : [csepguidelines.ca/fr/](https://csepguidelines.ca/fr/)

Questionnaire Menez une vie plus active de la SCPE : <https://magasin.scpe.ca/pages/getactivequestionnaire>