



INFORMER

Livret de suivi de l'Activité Physique Adaptée et Santé (APAS) à domicile



Hôpital
Louis-Mourier
AP-HP

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS

SOMMAIRE

EN PARLER	3
LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE PHYSIQUE POUR LES SENIORS	4
UN PROGRAMME ADAPTÉ	5
QUELQUES CONSEILS DE BONNE PRATIQUE	5
MATÉRIEL À PRÉVOIR POUR PRATIQUER CHEZ SOI	6
EXERCICES	7
QU'EST-CE QU'UNE CHUTE ?	14
LES CHUTES CHEZ LES PLUS DE 65 ANS	14
APPRENDRE À SE RELEVER EN CAS DE CHUTE	15
LIEUX DE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ADAPTÉE	16



EN PARLER

Encadrées par des enseignants spécialisés, les **Activités Physiques Adaptées et Santé** regroupent **l'ensemble des Activités Physiques et Sportives, adaptées aux capacités de la personne.**

Elles sont dispensées auprès des personnes en situation de handicap, et/ou vieillissantes, atteintes de maladie chronique, ou en difficulté sociale, **à des fins de prévention, de rééducation, de réadaptation, de réhabilitation, de réinsertion, d'éducation et/ou de participation sociale.**

Nous allons vous présenter ici l'activité physique pour les séniors.

Selon l'expertise collective de l'INSERM sur l'activité physique et la prévention des chutes chez les personnes âgées (2014), on retient comme critère d'âge pour définir les seniors : **65 ans et plus.**

En France en 2018, 19.6 % de la population est âgée de plus de 65 ans. Pourtant, seulement 14% des personnes de plus de 65 ans satisfont la recommandation d'activité physique (2h30 par semaine) ; 21% sont peu actives et 65% sont inactives.

Pour les personnes âgées de 65 ans ou plus, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifiés dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Les Enseignants en Activités Physiques Adaptées et Santé (EAPA-S) à l'hôpital Louis-Mourier, AP-HP

LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE PHYSIQUE POUR LES SENIORS



Selon de nombreuses études, le niveau d'activité physique et une capacité maximale d'effort élevée sont corrélés à **une espérance de vie plus grande**.

De plus, l'APAS peut permettre de prévenir :

- **les fractures** : en augmentant la densité osseuse, (rôle dans la prévention de l'ostéoporose) et ainsi augmenter leur résistance aux traumatismes
- **la sarcopénie** : en développant les capacités musculaires (force et volume),
- **les chutes** : en améliorant l'équilibre



COMMENT PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

VOICI LES DIFFÉRENTES ÉTAPES À RESPECTER POUR UNE PRATIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ :

- 1- Aller chez son médecin généraliste ou gériatre pour obtenir un certificat de non contre-indications à la pratique d'une APAS.
- 2- Etre orienté par son médecin selon son état de santé soit :
 - vers un kinésithérapeute.
 - **soit vers un professionnel en APAS.**
- 3- Si vous êtes orienté(e)s vers un professeur en APAS :
 - passation de tests d'évaluation,
 - mise en place d'un programme d'activité physique adapté aux patients.
- 4- Tests de fin de prise en charge pour observer l'évolution.
- 5- Diriger le patient vers une structure ou une association pour continuer l'APAS.

Les enseignants en APAS interviennent sur ces 3 derniers points.

UN PROGRAMME D'APAS POUR LES + DE 65 ANS

Pour obtenir les bénéfices de l'APAS décrit dans ce livret, le travail musculaire chez la personne âgée doit être composé :

- **d'un travail de renforcement musculaire**,
(avec objectif de prise de force et de masse)
- **et d'un travail de l'équilibre pour la prévention des chutes.**

LA SÉANCE COMMENCE TOUJOURS PAR UN ÉCHAUFFEMENT :

- **Musculaire** (augmentation de la vascularisation musculaire et de la température corporelle)
- **Articulaire** (exploration de l'amplitude articulaire)

PUIS LA SÉANCE SE TERMINE TOUJOURS PAR QUELQUES ÉTIREMENTS.

QUELQUES CONSEILS DE BONNES PRATIQUES

AVANT ET PENDANT LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, ASSUREZ-VOUS :

- d'avoir **une bonne paire de chaussures, des vêtements confortables et adaptés.**
- Il est conseillé de **manger 2h avant la pratique** (temps nécessaire à l'organisme pour stocker de l'énergie, digérer et être prêt pour l'exercice). Il ne faut pas pratiquer à jeun car le corps manquerait d'énergie et vous risqueriez de faire un malaise.
- **Bien s'hydrater** avant la pratique et par petite gorgée d'eau pendant la pratique.
- Enfin, **prévoyez du temps de récupération**, il faut garder des forces (ou des réserves pour aller au bout de sa pratique).

APRÈS LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

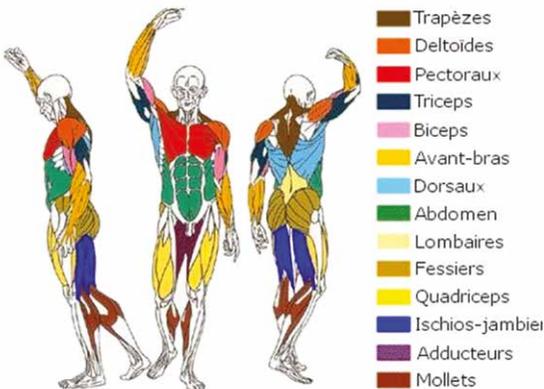
- Après la séance, **reposez-vous et ne pratiquez pas d'autres APAS dans les 24h** cela va permettre à votre corps de récupérer de cet effort.
- Pensez à redonner de l'énergie à votre corps par des apports alimentaires et pensez à boire, vous avez un peu ou beaucoup transpiré, il faut donc réhydrater votre corps. Il récupèrera mieux et ainsi vous pourrez enchaîner vos autres tâches avec une moindre fatigue.

MATÉRIEL À PRÉVOIR POUR PRATIQUER CHEZ SOI

<p>CHAISE SANS OU AVEC ACCOUDOIRS</p>		
<p>MANCHE À BALAIS OU BATON DE GYM</p>		
<p>BOUTEILLES D'EAU OU ALTÈRES</p>	 <p>250ml 500ml 1L 1.5L 2L</p>	 <p>250g 500g 1kg 1,5 kg 2kg</p>
<p>AUTRES</p>	 <p>élastiband</p>	 <p>balle ou balle lestée</p>

LES MUSCLES QUI TRAVAILLENT... (?)

Les mouvements doivent être exécutés lentement.



Articulaire : cou, épaules, coudes, poignets, doigts, hanche, genoux, chevilles. 10 fois chaque mouvement.

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

Où en êtes vous aujourd'hui ?

	0: AUCUN EFFORT	Je dors.
	1: TRÈS TRÈS FACILE	Je regarde la TV en mangeant des chips.
	2: TRÈS FACILE	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée.
	3: FACILE	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement.
	4: EFFORT MODÉRÉ	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème.
	5: MOYEN	Légèrement fatiguant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement.
	6: UN PEU DIFFICILE	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7: DIFFICILE	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8: TRÈS DIFFICILE	Je peux grogner pour répondre à des questions et je peux tenir ce rythme pour une courte période.
	9: TRÈS TRÈS DIFFICILE	Je vais probablement tomber d'épuisement !
	10: MAXIMAL	Je suis tombé(e) !!!

Le ressenti sur l'échelle de Borg doit être entre 4/6

ÉCHAUFFEMENT

MUSCULAIRE

10 fois chaque mouvement.

Exemples :



Des deux côtés
à chaque fois !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les mouvements doivent être exécutés lentement.

Le ressenti sur l'échelle de Borg (page 7) doit être entre 4/6

BICEPS IMPORTANT : garder les coudes collés au corps, dos bien droit
10 fois chaque mouvement.

Exemples :



TRICEPS IMPORTANT : garder les coudes orientés vers le plafond, la nuque bien droite.

10 fois chaque mouvement



TRAPÈZE IMPORTANT : pour tous ces mouvements, garder le dos bien droit

10 fois chaque mouvement.



PECTORAUX 10 fois chaque mouvement.



DELTOÏDES/ÉPAULE 10 fois chaque mouvement.



ABDOMINAUX 10 fois chaque mouvement.



QUADRICEPS **IMPORTANT : dos bien droit, assis bien au fond du fauteuil**
10 fois chaque mouvement.



ABDUCTEURS **IMPORTANT : dos bien droit, assis bien au fond du fauteuil**
10 fois chaque mouvement.



ADDUCTEURS **IMPORTANT : dos bien droit, assis bien au fond du fauteuil**
10 fois chaque mouvement.



ISCHIO-JAMBIERS 10 fois chaque mouvement.



MOLLETS /TRICEPS SURAL

10 fois chaque mouvement.



LA SÉANCE SE TERMINE TOUJOURS PAR QUELQUES ÉTIREMENTS.

QU'EST-CE QU'UNE CHUTE ?

La chute est une perte brutale et accidentelle de l'équilibre lors de la marche ou de toutes autres activités faisant tomber la personne.



LES CHUTES CHEZ LES PERSONNES AGÉES.

Une personne sur trois de plus de 65 ans vivant à domicile chute chaque année. Ce chiffre passerait à une personne sur deux pour les plus de 80 ans.

CERCLE VICIEUX :

DE LA PEUR DE CHUTER A L'AUGMENTATION DU RISQUE DE CHUTE



QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE DE CHUTE ?

De nombreux facteurs rentrent en compte dans l'augmentation du risque de chute chez les seniors :

- **la sédentarité** : faible dépense énergétique associée à une position assise ou semi allongée. Activité physique < à 30min/jour.
- **la sarcopénie** : perte progressive et élevée de la masse, force et fonction musculaire au cours du vieillissement.
- **la dénutrition** : insuffisance des apports au regard des besoins nutritionnels de l'organisme.
- **la prise de certains médicaments** (exemple : psychotropes, ...).
- **les déficits sensoriels** (troubles de la vision, audition, ...).
- **Les troubles de l'équilibre et de la marche.**

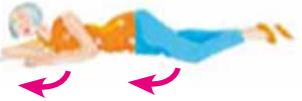
APPRENDRE À SE RELEVER EN CAS DE CHUTE

1



Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.

2



En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.

3



Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.

4



Mettez-vous à 4 pattes.

5



Prenez appui sur un chaise par exemple, pour vous relever sans douleur



Communication AP-HP - Nord - Université de Paris - septembre 2021

LIEUX DE PRATIQUE DE L'APAS À COLOMBES

MAIRIE DE COLOMBES

Service intergénérationnel - Tel : 01 47 84 21 94

intergenerationnel@mairie-colombes.fr

2, rue du Président Salvador Allende - 92700 COLOMBES

HÔPITAL LOUIS-MOURIER 01 47 60 66 91

178 rue des Renouillers - 92700 COLOMBES

Service de rééducation

hopital-louismourier-aphp.fr



Hôpital
Louis-Mourier
AP-HP

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS