

SUJETS AGES ET ACTIVITE PHYSIQUE (CSB Sayada)

MANDHOUS - BOUGUILA L - BELKAHLA S - KOUSENA I

INTRODUCTION :

- L'activité physique (AP) est indiquée à tous les stades, chez l'enfant comme chez le sujet âgé. Elle est l'une des préoccupations de médecine de 1^{ère} ligne.
- L'AP adaptée ralentit les déclinés liés au vieillissement, améliore la qualité de vie et renforce le bien être physique, mental et social du sujet âgé.
- L'OMS recommande pour le sujet > 65 ans :
 - au moins 150 mn d'AP de moyenne endurance par semaine
 - répartis sur des périodes >= 10 mn et au moins 5 jours/ 7.
 - ou 75 mn/ semaine d'AP avec une endurance soutenue.
- Un comportement est dit «sédentaire» si une position assise et/ou allongée dépasse 4h par jour ou dépasse les 2h en continue.

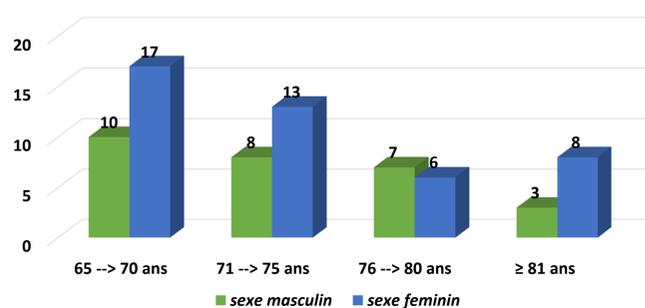
MATERIELS ET METHODES :

- C'est une étude prospective, descriptive s'étalant du 1^{er} au 28 mai 2018. Toute personne âgée de 65 ans ou plus et qui est venue consulter au CSB Sayada 3 est incluse. 72 personnes ont répondu au questionnaire préétabli.
- L'objectif** de ce travail est d'évaluer le degré de «mobilité» ou d'AP quotidienne chez les personnes de plus de 65 ans.

RESULTATS :

PROFIL :

- L'âge moyen est de 73,27 ans (65 et 99) avec prédominance féminine (61,1%)



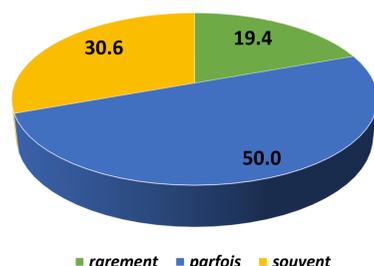
Antécédents personnels :

HTA	35(48,6%)
Diabète	26(36,1%)
Dyslipidémie	17(23,6%)
Pb pulmonaire	BBCO/asthme 8 (11,9%) Fibrose 1 (1,4%)
Pb cardiaque	tbl du rythme 7 (9,7%) HVG 3 (4,2%) Coronaropathie 2 (2,8%)
Pb rhumatologique	Gonalgie 28 (38,9%) Ostéoporose 8 (11,1%) Hernie discale 3(4,2%)
AVC	4(5,6%)
Thyroïde	4(5,6%)
Cancer	4(5,6%)
Surpoids obésité	19(26,4%) 2 (2,8%)

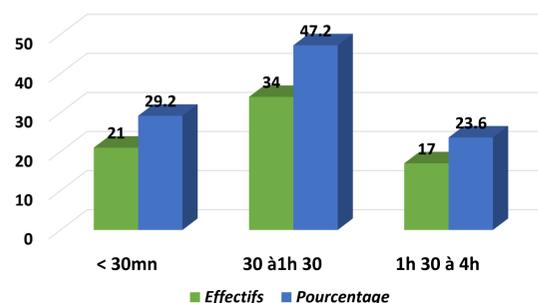
Activité physique :

1- rythme:

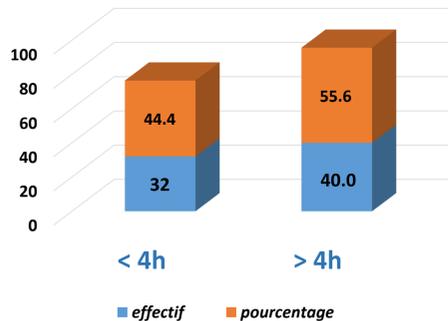
- rarement : < 1x/ S, parfois : 2 à 4 x/ S, Souvent : > = à 5 x/S
- Prés d'une personne /5 fait une AP de moyenne endurance moins d'une fois par semaine.



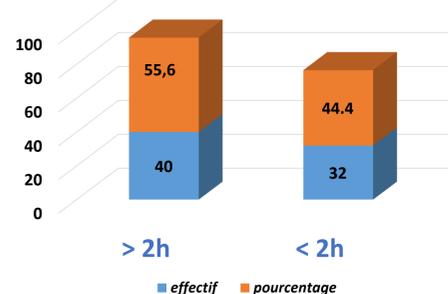
2-Durée de l'AP :



3-Position assise et/ou allongée :



4-Position assise et/ou allongée en continue :



5-Type d'AP :

Type d'AP	Effectif	Pourcentage
Marche	22	30,6
Déplacement (marche/vélo)	18	25
Ménage	21	29,2
Bricolage/Jardinage	8	11
Autonomie + prière	3	4,2

6-Raisons de non pratique d'AP:

Gonalgie	32 (44,4%)
Surpoids/obésité	10 (15,2%)
Autres	30 (41,4%)

7-Raisons de pratique d'AS :

Auto motivation	44,4%
Conseils du médecin	34,4%
Conseils d'amis	2,8%

DISCUSSION :

- On remarque que plus de la moitié (55,4%) ont un comportement sédentaire.
- 24% font une AP légère à modérée qui dépasse 1h 30 mn par jour.
- 32,4 % pratiquent la marche à visée sportive.
- Les conseils des médecins de faire une AP est signalée dans 34,4 % des cas.
- Notre population continue à se déplacer à pieds et/ ou en vélo pour faire les courses (surtout pour les hommes) ou pour visiter les proches..
- Les femmes, bien que âgées continuent à avoir des activités manuelles (produits de textile, filets des pêcheurs....).

Une grande question se pose qu'on est –il pour les nouvelles générations avec la modernisation du style de vie , l'accès facile aux moyens de transports et les heures passées devant les écrans?

CONCLUSION:

- L'AP améliore le vécu quotidien des sujets âgés en leur apportant santé, forme et joie de vivre.
- L'AP devrait être associée à une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et un bon suivi médical.
- Rôle du cadre médical

➔ BOUGER PLUS POUR UNE MEILLEURE SANTE