



**SPORT
SANTÉ**

PASS SENIORS

LE SPORT POUR LA PRÉVENTION

RESTER EN FORME EN
ÉTANT ACTIF AU QUOTIDIEN

BIEN MANGER :


LES MESURES SPÉCIFIQUES
AUX PLUS DE 60 ANS

isère
LE DÉPARTEMENT

SENIORS Les bonnes raisons d'être actif (même quand on est âgé)



* Pratiquer une activité endurante d'intensité modérée : 30 minutes par jour, 5 jours/semaine (marche, marche nordique, gymnastique...) et la combiner à de la souplesse, de l'équilibre et du renforcement musculaire permet de réduire de 25% le risque d'accident vasculaire cérébrale et de diviser par 5 le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

- 
- Marchez-vous tous les jours ?
 - Pratiquez-vous des activités d'endurance (marche, natation, vélo...) plus de 3 fois par semaine ?
 - Avez-vous vérifié avec votre médecin quelles activités sportives vous sont le mieux adaptées ?
 - Pouvez-vous porter un sac de courses de 5 kg pendant 15 minutes ?
 - Êtes-vous capable de rester sur une jambe pendant plus de 10 secondes ?

FOCUS SENIORS

→ **Le sport participe pleinement au maintien de l'autonomie chez les seniors** et notamment dans le cadre des programmes d'activité physique adaptée (APA) destinés à prévenir les chutes des personnes âgées.

LE SPORT POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES ET LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

→ **Près d'un tiers des personnes âgées de plus 65 ans** disent avoir fait une chute au cours de l'année écoulée. Ces chutes, associées à des os fragilisés par l'ostéoporose, s'accompagnent généralement de traumatismes physiques, tels que des fractures des hanches ou du bassin. Pour les personnes âgées, la peur de tomber peut entraîner une perte de confiance en soi et une réduction de l'activité physique au quotidien.

Or, c'est bien **l'activité physique qui permet de maintenir une densité osseuse et une masse musculaire** à même de prévenir le risque de chutes et de fractures. Des programmes d'activité physique adaptée, spécifiquement développés pour les seniors, visent à développer le sens de l'équilibre et la tonicité des personnes âgées.

BIEN MANGER : LES MESURES SPÉCIFIQUES AUX PLUS DE 60 ANS

Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels des seniors ne diminuent pas avec l'âge. Vous devez veiller à bien vous alimenter, afin de prévenir différents risques :

→ **Prévenir les risques de dénutrition** : les apports caloriques ne doivent pas être réduits avec



LE SAVIEZ-VOUS ?

En Isère, le Comité départemental olympique et sportif (CDOSI) a mis en place un dispositif **Prescri'Bouge** qui propose aux personnes âgées un accompagnement personnalisé dans la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, en lien avec des structures et des professionnels de santé partenaires.

→ **Renseignements :** prescribouge.fr



l'âge. En cas de faible appétit, il est possible de fractionner les repas en plus grand nombre (5 à 6 repas) et aux portions plus faibles.

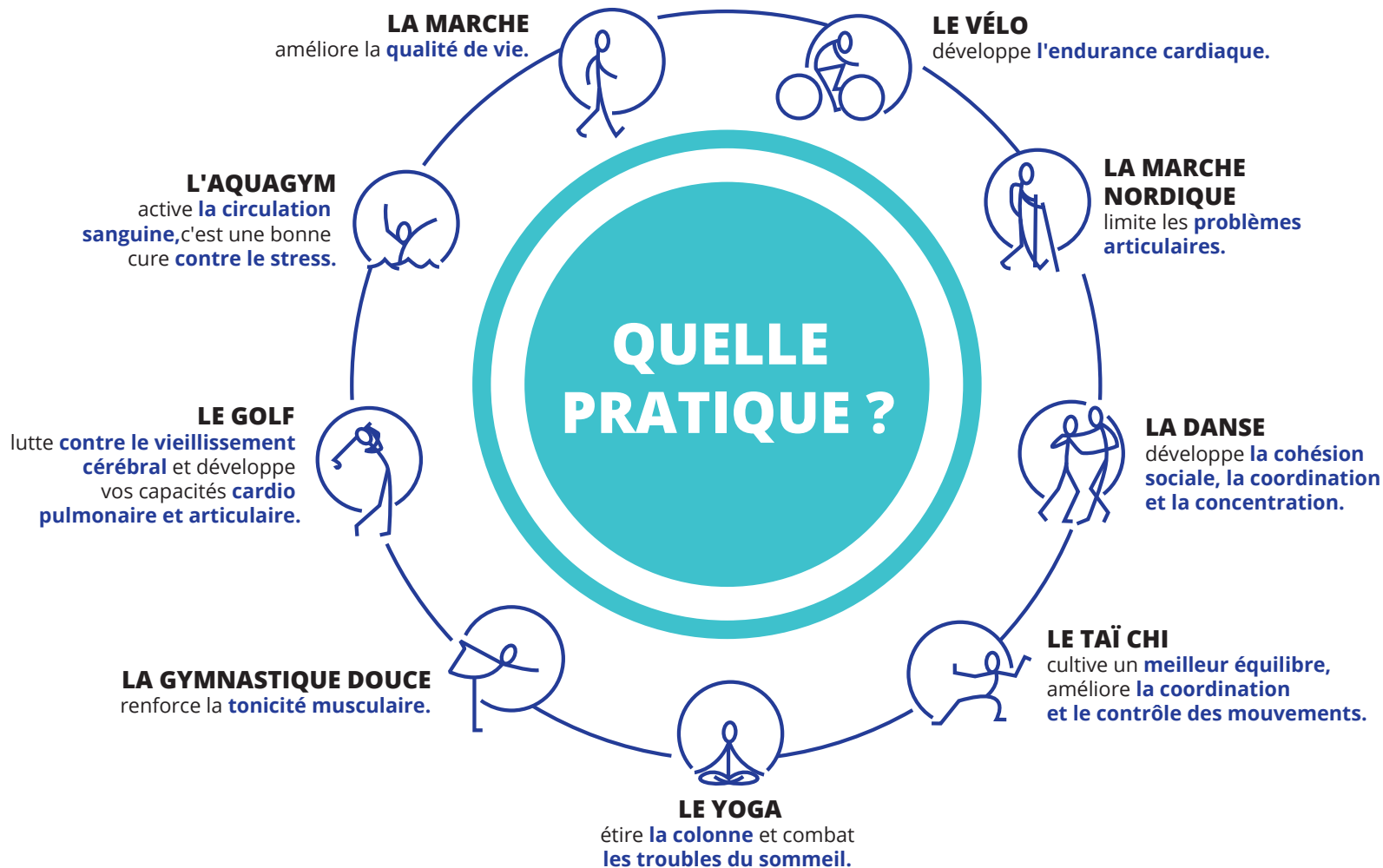
→ **Un poids stable est souvent indicateur de bonne santé** : pesez-vous régulièrement (mais pas tous les jours). Toute perte de poids anormale (plus de 3 kg en un mois ou plus de 6 kg sur 6 mois) doit être signalée à un professionnel de santé.

→ **Au contraire, une prise de poids** indique des apports alimentaires trop importants ou trop riches (notamment en graisses), ou une diminution de l'activité physique.

→ **Prévenir la perte de muscle** : la masse musculaire diminue avec l'âge (environ 40 % entre 20 et 80 ans). Pour ralentir ce processus, il est conseillé de consommer des protéines d'origine animale et végétale. Compter environ 1,5 g par kilo et par jour afin d'éviter la fonte du muscle, soit 90 g par jour pour une personne de 60 kg.

→ **Manger des protéines ne fait pas prendre de poids**, il faut même en manger plus si l'activité diminue. Les protéines permettent en outre de soutenir la production d'anticorps, et donc d'augmenter les défenses immunitaires en cas de maladie.

Des activités pour tous les besoins et toutes les envies



BIEN MANGER : LES MESURES SPÉCIFIQUES AUX PLUS DE 60 ANS (SUITE)

→ **Prévenir la décalcification des os** et la perte de masse minérale osseuse est un autre enjeu. Cela permet de diminuer les risques de chutes, de fractures, ou d'ostéoporose. Les produits riches en calcium et en vitamine D doivent être consommés au quotidien.

→ **Prévenir le risque de déshydratation** : avec l'âge, la sensation de soif diminue, la quantité d'eau stockée dans le corps est moins importante et les reins assument moins bien la surcharge en toxines et sels minéraux induite par la déshydratation. Autant de raison de consommer de l'eau régulièrement et en quantité suffisante tout au long de la journée : sous forme de boissons (eau, jus de fruits, thé, infusion) ou d'aliments riches en eau (légumes, fruits, purées, compotes, soupes).

POUR ALLER PLUS LOIN

**Téléchargez l'application SPOTISERE
pour retrouver :**

- La cartographie interactive qui référence les associations partenaires du projet « Sport santé ». Grâce à la recherche par filtre, retrouvez les associations sportives proches de chez vous.
- L'univers « Isère Outdoor » qui référence les sites de pratique de pleine nature.

**Retrouvez plus de conseils pour bien
vous alimenter sur mangerbouger.fr**

