

DU SPORT SANTE 2022 UNIVERSITE PARIS DESCARTES/INSEP

VISIO 5 MERCREDI 13 AVRIL JEUDI 14 AVRIL

13 et 14 avril 2022 SESSION 5 VISIO



LIEU VISIO VISIO

PROGRAMME

9h00 10h00
Jean Michel REYMOND
 Vieillesse et activité physique :
 Intérêts et limites des activités physiques

10h 12h
Rosette MARESCOTI
Yveline KAROLEWICZ
 Santé psychique des personnes " âgées ":
 aidantes et /ou aidées

13 h30 15h30
Sophie VINCENT
 le vieillissement physique et/ou cognitif par grand système (locomoteur, cardio-circulatoire & respiratoire, organes de sens, système endocrinien) en faisant le lien avec les capacités physiques (aptitude aérobie, force, équilibre...) & prévention par APS

15h30 17h30
Philippe NOIREZ
 La Sarcopénie

9h 10h
Jean Michel REYMOND
 Prévention des chutes:
 exercices d'entraînement

10h00 12h00
Franck BROCHERIE
 Vieillesse
 Méthode adaptée dans le cas de déficit de force (immobilisation ou sarcopénie)

13 h30 15h30
Jean Michel REYMOND
 Quels tests avec les seniors
 Quelles programmations ?

15h30 17h30
Jacques BIGOT
 APS et vieillissement réussi

*Le **vieillesse** correspond à l'ensemble des processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr. Il est la résultante des effets intriqués de facteurs génétiques (vieillesse intrinsèque) et de facteurs environnementaux auxquels est soumis l'organisme tout au long de sa vie. Il s'agit d'un processus lent et progressif qui doit être distingué des manifestations des maladies. L'état de santé d'une personne âgée résulte habituellement des effets du vieillissement et des effets additifs de maladies passées (séquelles), actuelles, chroniques ou aiguës.*

*La **vieillesse** connaît plusieurs définitions. L'OMS retient le critère d'âge de 65 ans et plus. Une définition sociale utilise l'âge de cessation d'activité professionnelle, ce qui revient à entrer dans la vieillesse à 55 - 60 ans ! Pour le calcul des taux d'équipements et de services destinés aux personnes âgées, l'âge de 75 ans est pertinent. Enfin, l'âge moyen constaté dans les institutions gériatriques est d'environ 85 ans. La perception de sa vieillesse ou de celle des autres est très variable et personnelle.*

Prévention des maladies cardio-vasculaires par l'activité physique
Les effets bénéfiques des APS (Activités Physiques et Sportives) sur les Maladies Cardio-Vasculaires (MCV) sont maintenant bien établis : Ils réduisent de façon considérable la fréquence et l'évolution de l'athérosclérose, maladie touchant la paroi des artères.
Les études portant sur de grandes populations montrent une réduction de la fréquence et de la gravité des Infarctus Du Myocarde (IDM) ; de l'Hypertension Artérielle (HTA) et des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) ainsi qu'une baisse de la mortalité d'origine cardio-vasculaire.

Les mécanismes d'action des APS sont multiples, parmi lesquels :

- Modification du système neurovégétatif avec baisse de la Fréquence Cardiaque (FC) et de la Tension Artérielle (TA) au repos et à l'effort, permettant d'« économiser » le cœur.
- Amélioration du fonctionnement du muscle cardiaque grâce à la formation de nouveaux capillaires et à l'augmentation du potentiel oxydatif des fibres myocardiques.
- Amélioration des capacités de dilatation des artères périphériques, permettant une meilleure adaptation aux différentes situations, évitant les excès hypertensifs et les lésions des parois.
- Amélioration du contrôle de la glycémie avec meilleure utilisation du glucose.
- Amélioration du profil lipidique avec baisse des triglycérides (TG) et du « mauvais » cholestérol (LDL) et augmentation du « bon » cholestérol (HDL).
- Amélioration de l'humeur par la sécrétion d'endorphines (la dépression s'accompagne d'une augmentation des MCV). Amélioration de la tolérance au stress (moindre réactivité du système neurovégétatif).

INTERVENANT(E)S

Rosette MARESCOTTI

Présidente chez SAS Humanitude

Yveline KAROLEWI

Présidente association ENTR'AIDANTS



Franck BROCHERIE

Chercheur en Physiologie Appliquée au Sport de Haut Niveau, Pôle Performance / Unité Recherche et Laboratoire INSEP



Sophie VINCENT

Maitre de conférences à l'université Rennes 2

MCU physiologie

Université Rennes 2



Philippe NOIREZ

Enseignant-Chercheur chez Université de Reims Champagne-Ardenne



Jacques BIGOT

Past Responsable du Pôle Ressources national Sport Santé Bien-être Vichy



Jean Michel REYMOND

Coordonnateur DU Sport Santé / Université Paris Cité