

unisanté

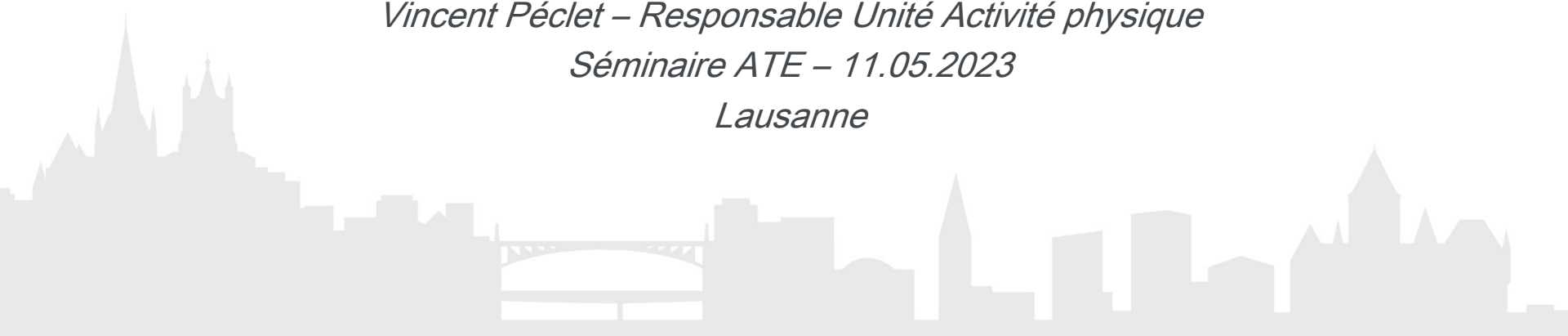
Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

Mobilité(s) des seniors : quelques enjeux en santé publique

Vincent Pécelet – Responsable Unité Activité physique

Séminaire ATE – 11.05.2023

Lausanne



Plan

- Sport et activité physique en Suisse/VD
- Recommandations en activité physique
- Enjeux – individuels et collectifs

SPORT, ACTIVITÉ PHYSIQUE, MOBILITÉ(S)

Sport Suisse 2020



Lamprecht, Markus, Bürgi, Rahel et Stamm, Hanspeter (2020): *Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population suisse*. Macolin: Office fédéral du sport OFSP

Types d'activité physique



Sports & Loisirs



Tâches de la vie
quotidienne

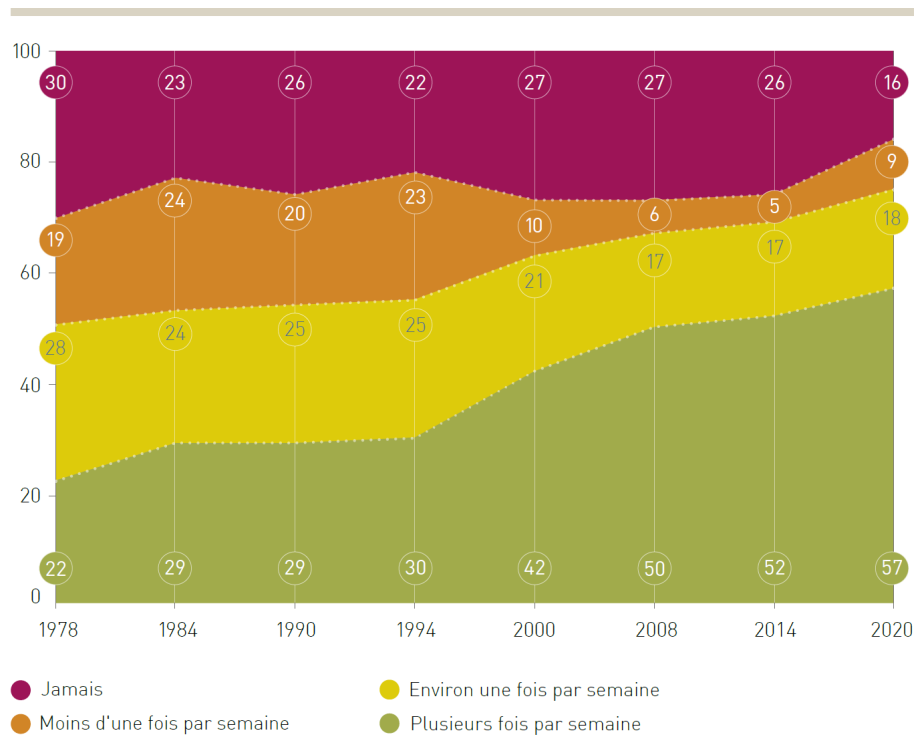


Travail



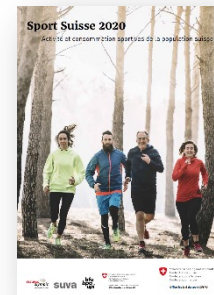
Déplacements

Activité sportive en Suisse



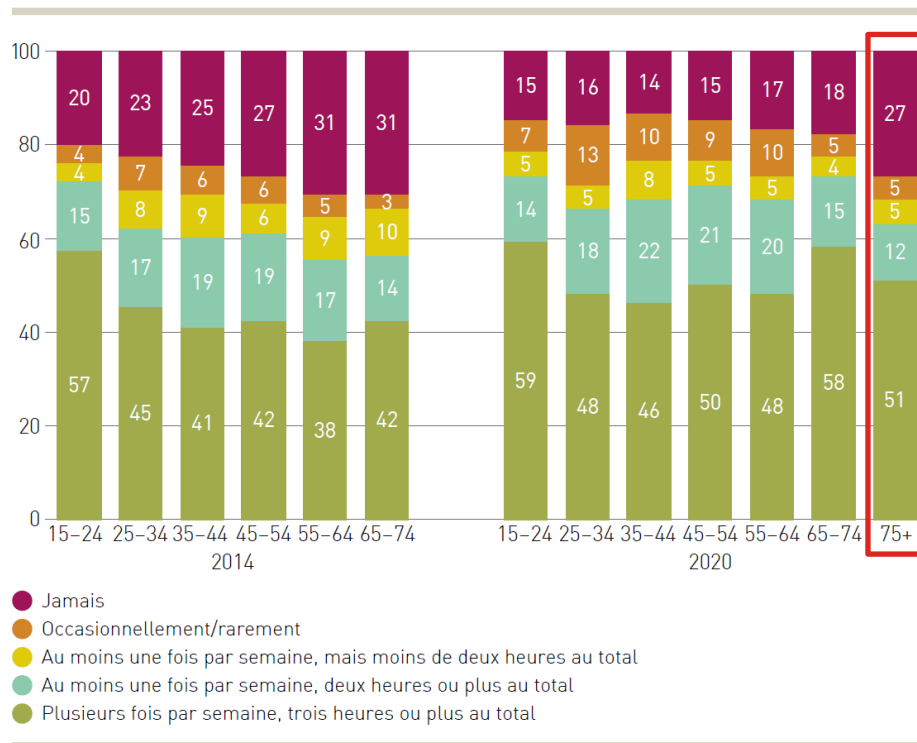
G 2.2: Evolution de l'activité sportive en Suisse entre 1978 et 2020 (en %)

Remarques: Les chiffres pré-alables à la création de l'enquête «Sport Suisse» en 2000 s'appuient sur des sondages menés auprès de la population par Swiss Olympic. Dans les éditions antérieures, la différence entre «(quasi) quotidiennement» et «plusieurs fois par semaine» n'existait pas. De plus, alors que les premiers sondages étaient effectués auprès d'un échantillon de 1000 personnes au plus, 2064 personnes ont été interrogées en 2000, 10 262 en 2008, 10 652 en 2014 et 12 120 en 2020.



Sport Suisse
2020, p. 10

Activité sportive en Suisse



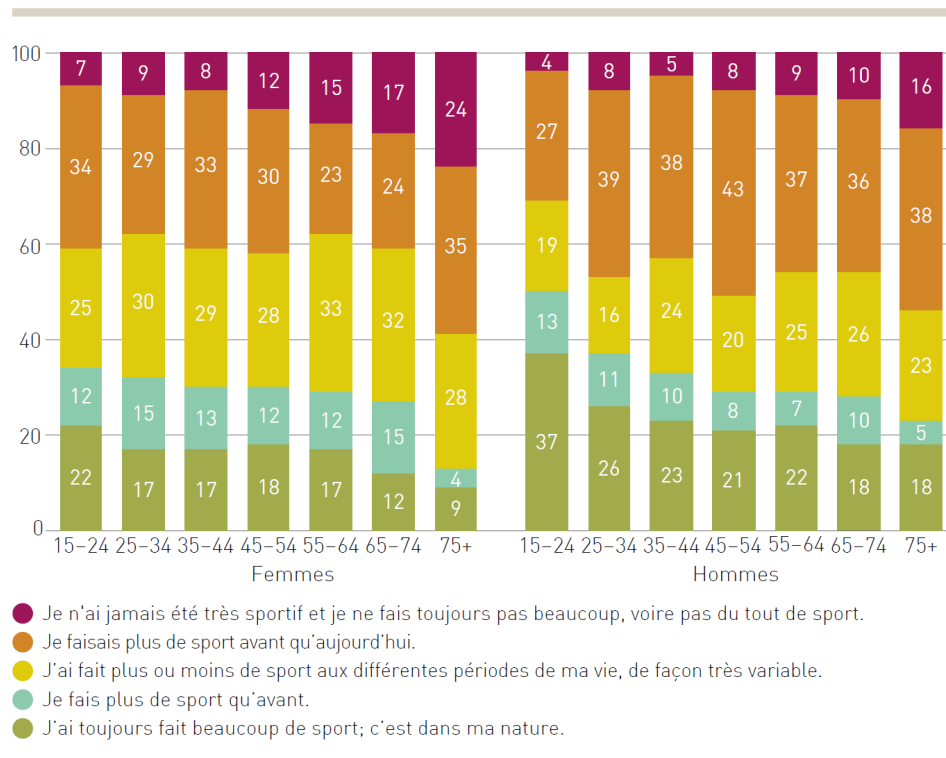
G 4.2: Activité sportive en fonction de l'âge en 2014 et en 2020 (en %)

Remarques: Nombre de personnes interrogées: 2014: 10 622; 2020: 12 086. En 2020, le sondage a été étendu au groupe des plus de 75 ans.



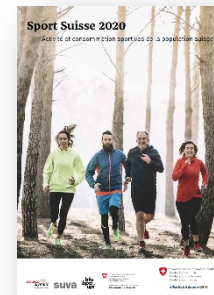
Sport Suisse
2020, p. 16

Activité sportive en Suisse



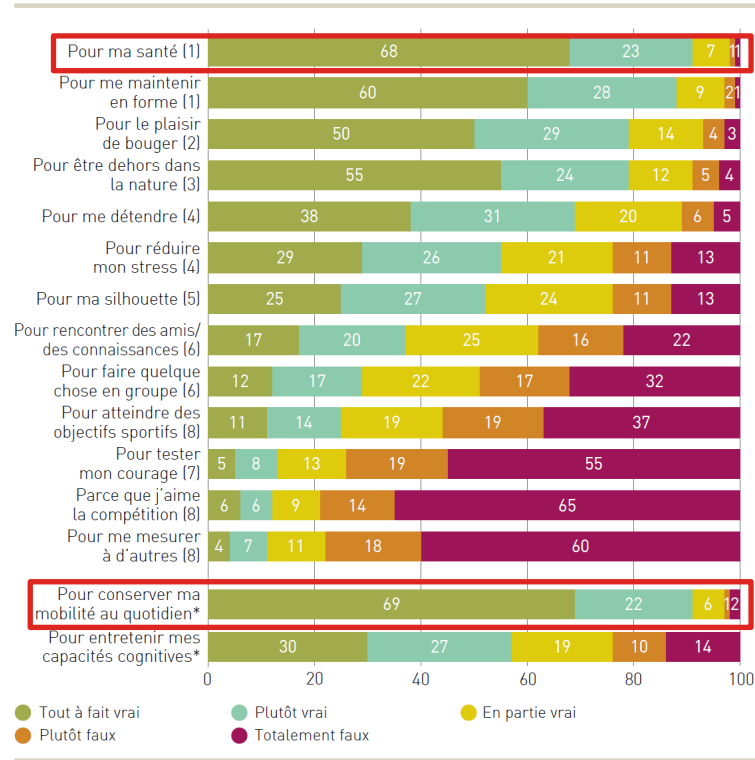
G 4.4: Evolution de l'activité sportive au cours de la vie en fonction du sexe et de l'âge (en %)

Remarques: Nombre de personnes interrogées: 11 278.
Question posée: «Avez-vous fait beaucoup de sport par le passé? Merci de choisir la réponse la plus adaptée à votre cas parmi les cinq propositions suivantes.»



Sport Suisse
2020, p. 18

Activité sportive en Suisse



G 5.1: Importance des différentes raisons de faire du sport (en % de sportifs)

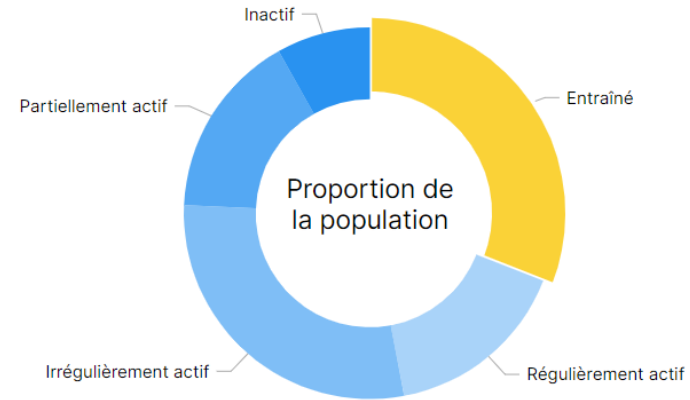
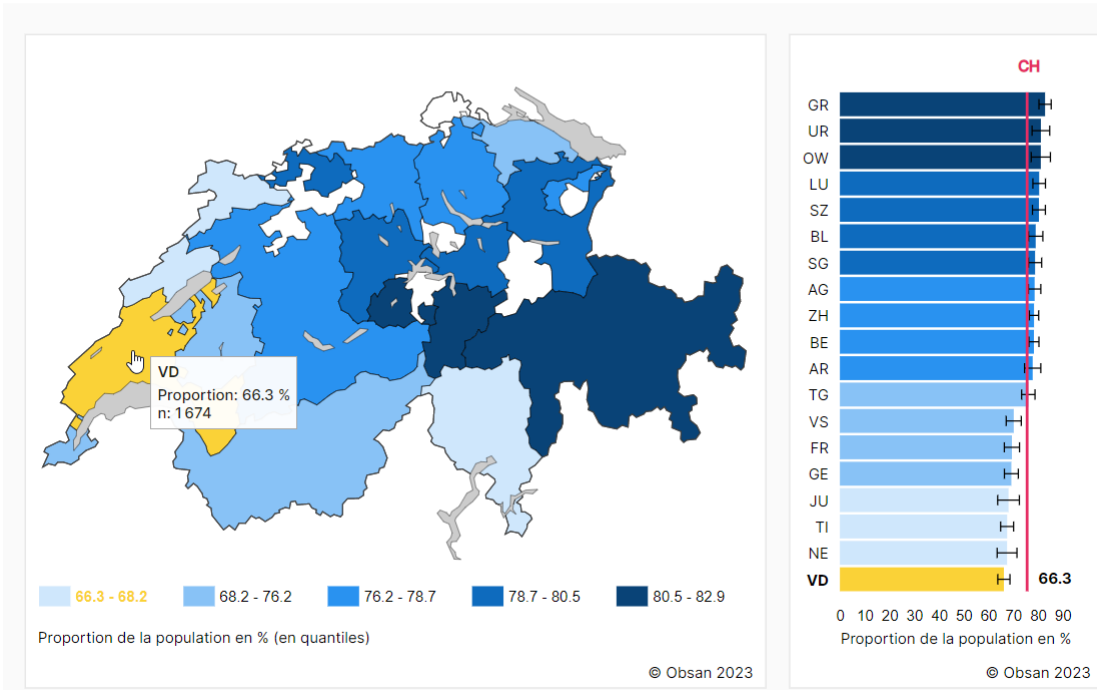
Remarques: Nombre de personnes interrogées (sportifs uniquement): entre 9433 (courage) et 9544 (santé). * Seules les personnes de 65 ans ou plus ont été interrogées sur ces motivations (n=entre 1450 et 1491). Les chiffres entre parenthèses indiquent l'appartenance des motivations à l'une des huit catégories définies.



Sport Suisse 2020, p. 19

Activité physique en Suisse

2017 Total Femmes Hommes



Activité physique en Suisse/VD

Proportion de personnes qui sont physiquement «actives», 2017

T 3.9

		VD			CH				
		Part en %	Intervalle de confiance (95%)		n	Part en %	Intervalle de confiance (95%)		n
Total		66,3	63,8	68,8	1 674	75,7	75,0	76,4	20 869
Sexe	Femmes	62,2	58,8	65,7	883	73,6	72,6	74,5	10 962
	Hommes	70,3	66,8	73,8	791	77,8	76,8	78,8	9 907
Classes d'âge	15-34 ans	70,0	65,6	74,5	480	80,2	78,9	81,4	5 387
	35-49 ans	65,5	60,8	70,2	461	74,6	73,2	76,0	5 188
	50-64 ans	65,0	60,0	69,9	419	74,5	73,1	75,8	5 560
	65 ans et plus	61,7	55,9	67,4	314	72,0	70,5	73,5	4 734
Formation	Scolarité obligatoire	61,9	56,3	67,5	338	69,2	67,5	70,9	3 985
	Degré secondaire II	68,0	64,3	71,6	747	75,5	74,5	76,5	10 110
	Degré tertiaire	67,2	63,0	71,4	583	79,2	78,1	80,3	6 722
Statut migratoire	Non issue de la migration	68,3	65,0	71,6	905	77,9	77,1	78,8	13 728
	Issue de la migration	64,2	60,5	67,9	764	71,7	70,5	72,9	7 079
Degré d'urbanisation	Urbain	65,9	62,7	69,2	996	74,9	74,1	75,8	12 247
	Intermédiaire/Rural	66,8	62,9	70,7	678	76,9	75,9	78,0	8 622
Type de ménage	Ménages d'une personne	58,8	52,4	65,1	275	71,4	69,7	73,2	3 496
	Couples sans enfants	67,3	62,6	72,1	455	77,4	76,2	78,6	6 794
	Couples avec enfant(s)	70,4	66,9	73,9	735	76,8	75,7	77,8	8 566
	Famille monoparentale	60,1	51,7	68,4	154	73,1	70,3	75,9	1 340

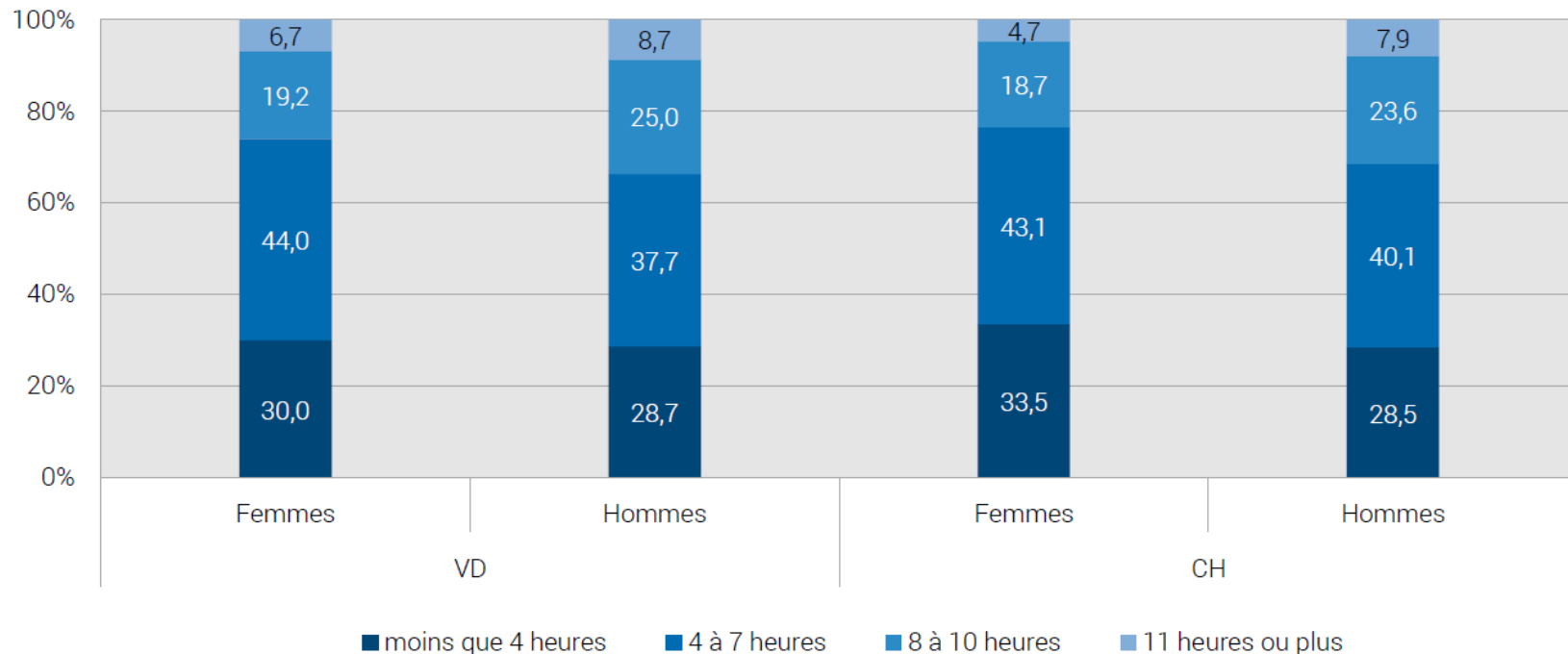
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé 2017

© Obsan 2019

Sédentarité en Suisse/VD

Répartition des personnes selon le nombre d'heures en position assise, selon le sexe, 2017

G 3.13



Recommandations AP

Chaque mouvement compte!



Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa. Recommandations suisses en matière d'activité physique. Bases. Macolin: OFSPO 2022.

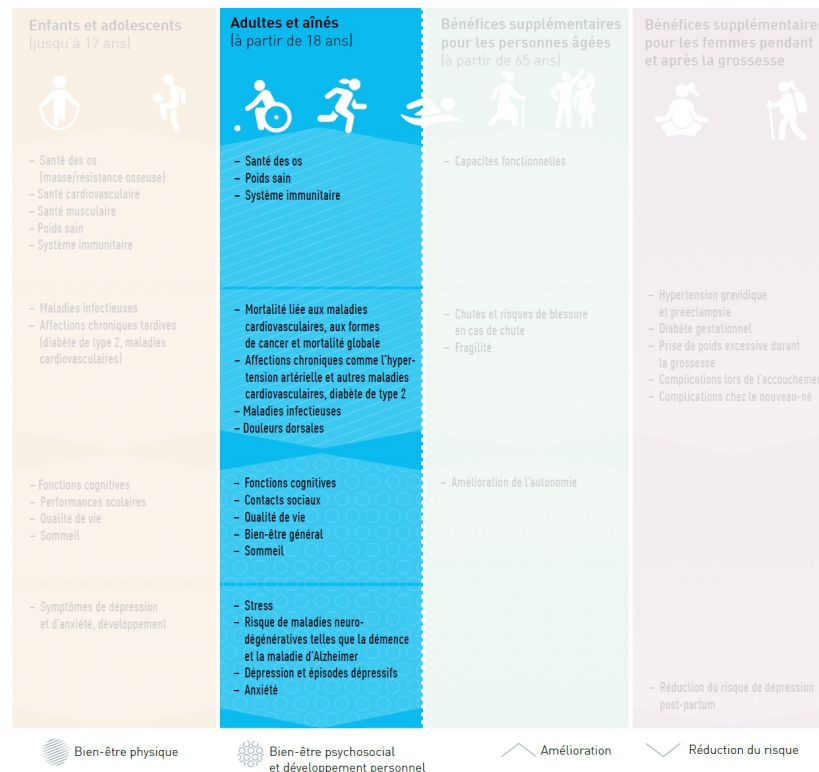
Recommandations AP



Figure 11: Durées d'activité physique hebdomadaire recommandées pour les personnes âgées



Recommandations AP



ENJEUX

Enjeux – capacités psychomotrices



4 Manuel Sport des adultes
Le concept de motricité sportive




Office fédéral du sport OSPO

OSPO
2532 Marolain

	physis	psyché
énergie	potentiel de condition physique	potentiel émotionnel
régulation	capacité de coordination	capacité tactico-mentale

Enjeux – capacités psychomotrices

4 Manuel Sport des adultes
Le concept de motricité sportive

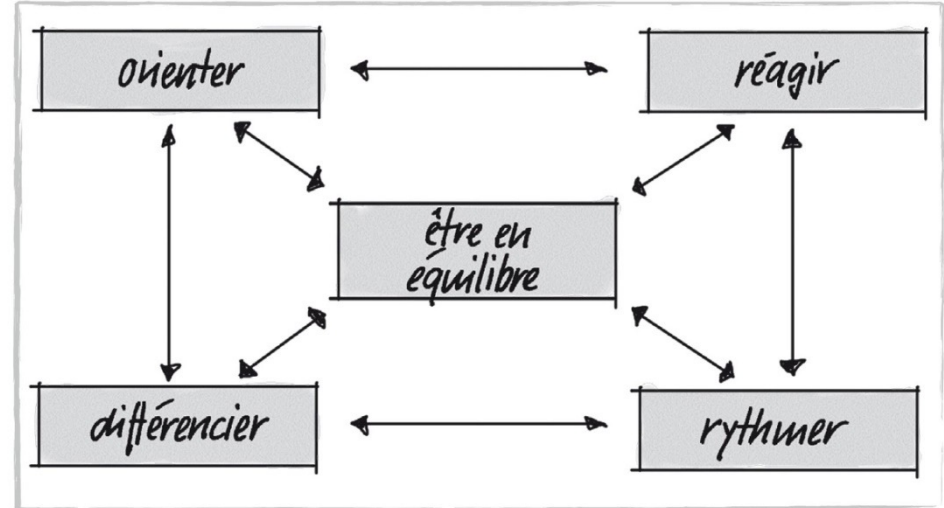


espa
Émotion sport santé
sport des adultes suisse
sportcenter für adults anziana

DSPO
2532 Marcin

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Office fédéral du sport DSPO

Facteurs de coordination (O.R.D.R.E)



Enjeux – capacités psychomotrices



Types d'activités physiques axées sur l'endurance

Marche • Marche nordique • Participation à un programme d'activité physique • Achats en autonomie ou avec un accompagnement • Jardinage



Exercices de renforcement musculaire

Exercices avec un élastique ou des poids • Se lever plusieurs fois d'une chaise • Emprunter les escaliers en utilisant la rampe • Exercices de renforcement des jambes en position assise • Aquagym



Figure 12: Exemples de types d'activité physique axée sur l'endurance et d'exercices de renforcement musculaire convenant aux personnes avec une mobilité réduite

La prévention par l'activité physique

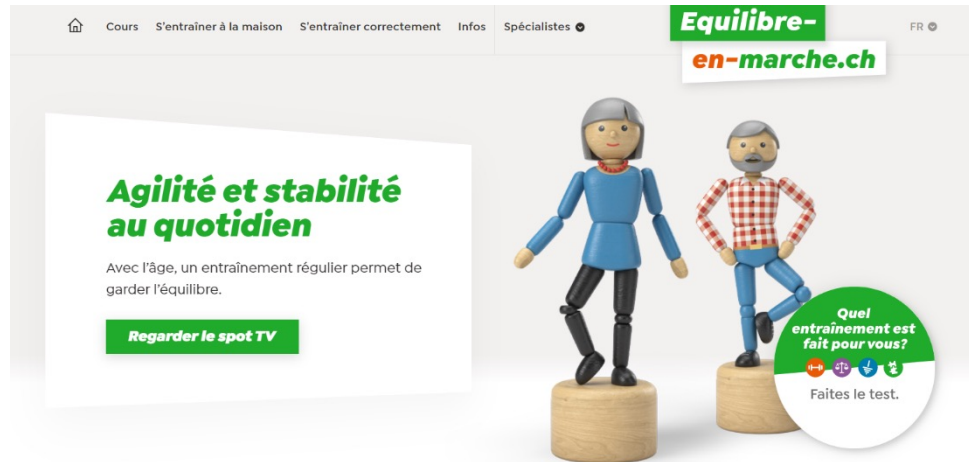
- Un entraînement régulier peut réduire le risque de chute
- Entraînement de la force musculaire et de l'équilibre
- Programme « Equilibre en marche »



Equilibre en marche

Offres

- S'entraîner ensemble – trouver un cours
- S'entraîner à la maison – entraînement du corps et de l'esprit – programmes de différents niveaux (facile, standard, plus et mental)
- Test de mobilité (auto-évaluation et exercices tests)
- Entraînement en ligne avec «Ca bouge à la maison»

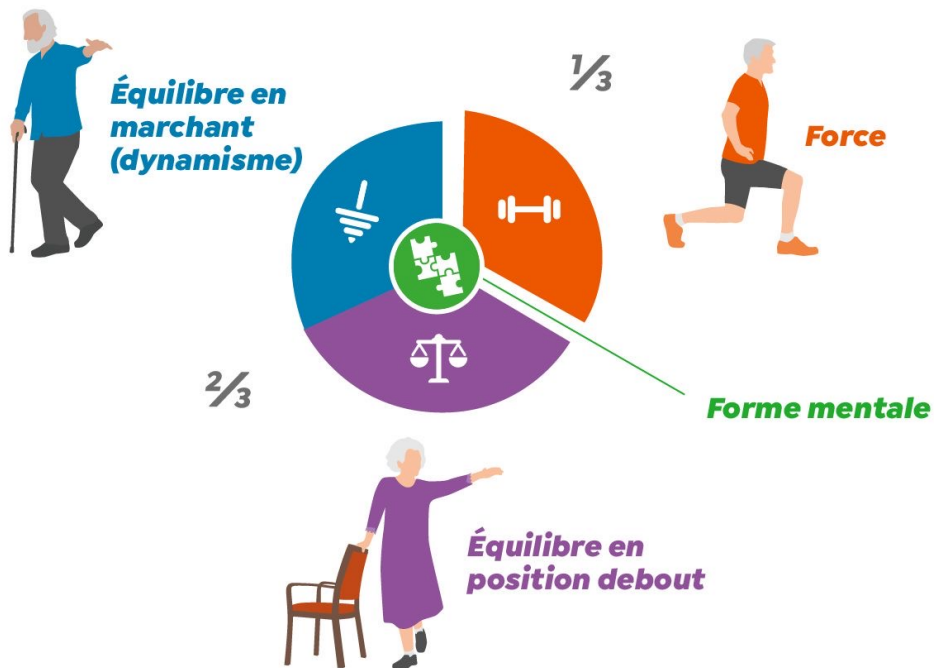


www.equilibre-en-marche.ch

Equilibre en marche

- Contenu de l'entraînement

Equilibre-
en-marche.ch



Enjeux – AP comme moyen thérapeutique



Pas à Pas+
CONSEIL ET SUIVI
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

**Prescrivez de
l'activité physique à
vos patient·e·s!**

Pas à Pas+
CONSEIL ET SUIVI
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE



Pas à Pas+
CONSEIL ET SUIVI
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

**J'aimerais
bouger plus,
comment faire?**

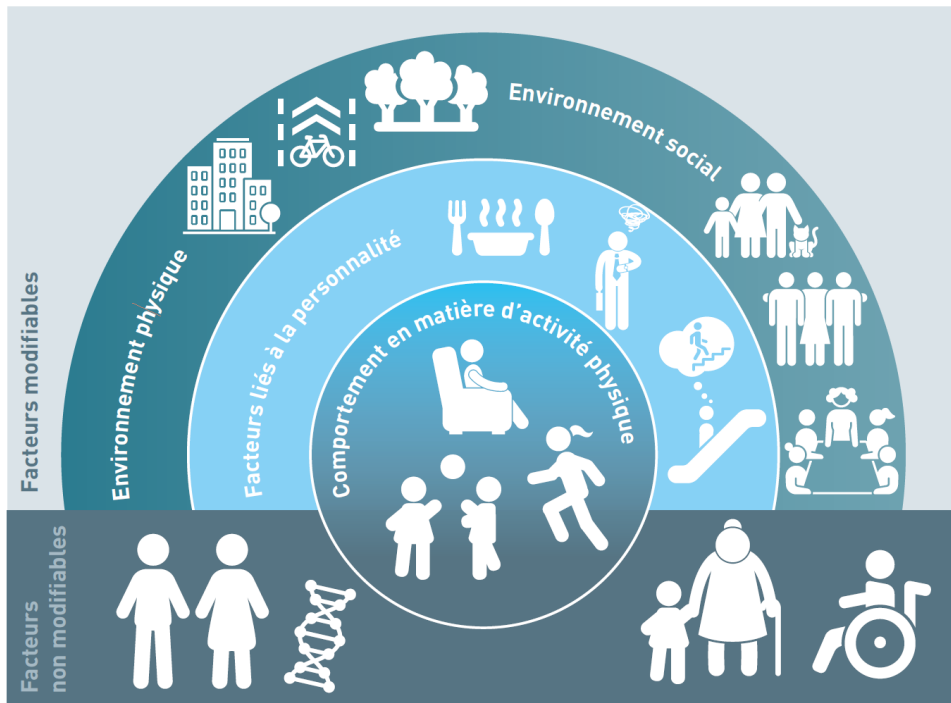
Enjeux - écosystème



Figure 16: Mise en évidence du large éventail d'acteurs contribuant à favoriser l'activité physique au sein de la population, inspirée de l'approche de l'OMS.



Enjeux – déterminants sociaux de la santé

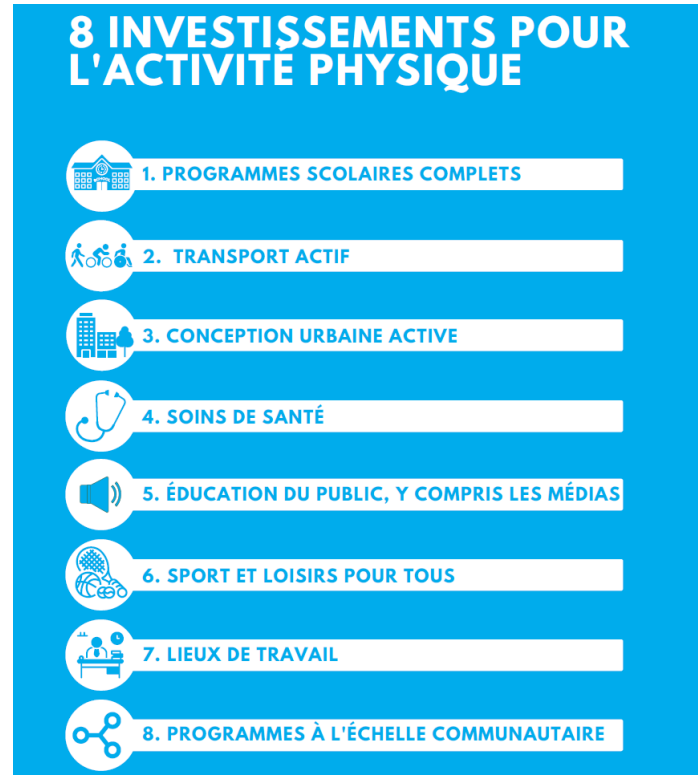


³⁹Voir <https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/mobilite-active-a-pied-velo-age-6>



Figure 14: Facteurs influant sur la pratique d'une activité physique. Le comportement en matière d'activité physique est en partie influencé par des facteurs qui ne peuvent être modifiés (hérédité, âge, sexe). En revanche, il est possible d'agir sur d'autres facteurs, notamment liés à la personnalité et à l'environnement social, physique et politique.

Enjeux – investir pour un monde actif



Message – jamais trop tard!

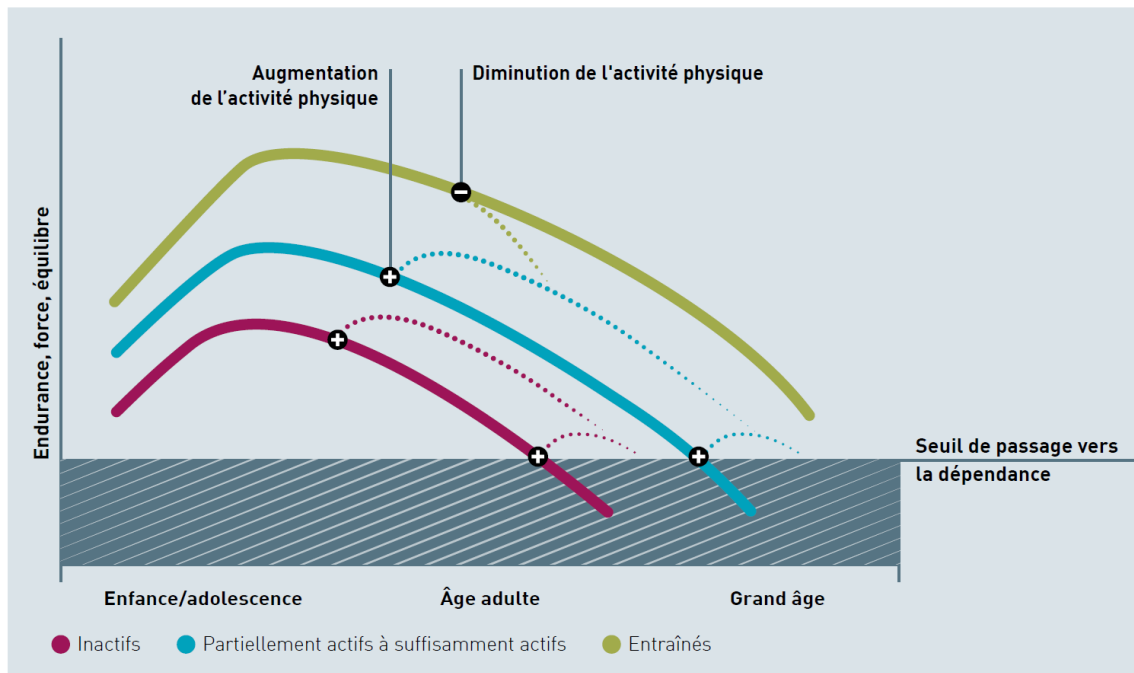


Figure 6: Âge, santé et performances: les personnes actives sont plus performantes que les autres et leur état de santé est meilleur tout au long de la vie. Les personnes sédentaires peuvent cependant améliorer leur situation à tout moment en commençant une activité régulière [d'après [12,71–74]].

«Plus forts ensemble»



<https://fr.prosenectute.ch/fr/activites/mouvement-et-sport/velo.html>

Opportunités actuelles

Nous recherchons des forces vives dans les domaines suivants :

- moniteur-trices de marche pour renforcer des groupes existants ou créer de nouvelles offres dans des régions qui restent à développer
- moniteur-trices de gymnastique pour assurer la relève en prévision de démissions annoncées dans certaines régions
- moniteur-trices d'entraînement urbain pour assurer la relève en prévision de démissions annoncées dans certaines régions. Vu le succès de cette activité, d'autres développements sont possibles. Une expérience préalable dans l'enseignement de la gym est nécessaire.

<https://vd.prosenectute.ch/fr/s-engager/Devenir-monteur-trice-d-activit%C3%A9-physique.html>

Formations de base et continues

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Formations
Sport des adultes • esa

**MONITEUR-RICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
POUR ADULTE**



PROGRAMME 2023

27.05 - 28.05 - 03.06 COURS DE BASE - PARTIE I
23.06 - 24.06 - 25.06 COURS DE BASE - PARTIE II

09.10 - 10.10 FORMATION COURTE - POUR DÉTENTEUR-TRICE J+S
14.10 ET 04.11 FORMATIONS CONTINUES

■ INSCRIPTIONS : DÈS LE 16 JANVIER 2023 SUR WWW.UNISANTE.CH/FORMATION
■ LIEU DES FORMATIONS : CENTRE SPORTIF DORIGNY UNIL/EPFL

SPORTS UNIVERSITAIRES
UNIVERSITÉ ET ÉCOLE
POLYTECHNIQUE FÉDÉRALE
DE LAUSANNE

www.unisante.ch



<https://www.unisante.ch/fr/formation-recherche/formation/formation-continue/catalogue-formations-continues?title=esa&type=All&tags=All>

Intergénérationnel?



<https://mobilitesenior.ch/triporteur/>



«A vélo sans âge» : <https://www.arcinfo.ch/neuchatel-canton/littoral/pro-velo-neuchatel-proposera-des-avril-des-balades-en-triporteur-aux-personnes-agees-820367>

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

Merci pour votre attention



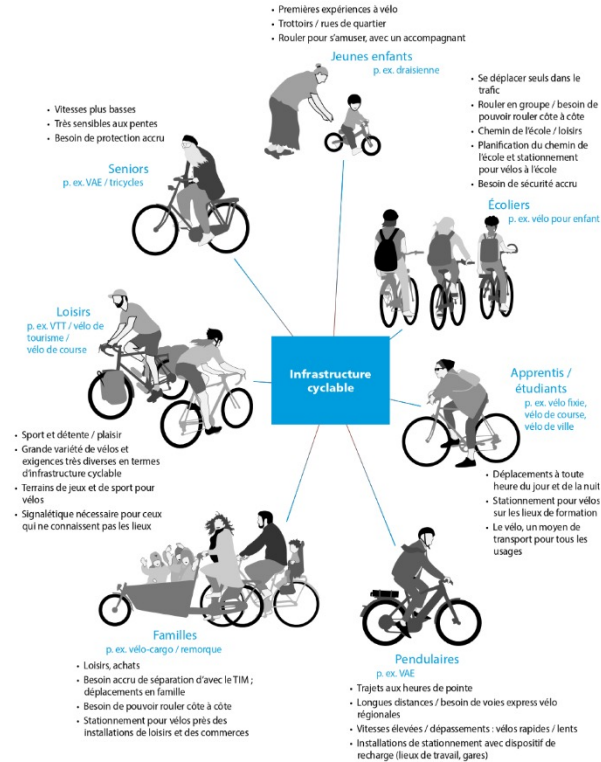
unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

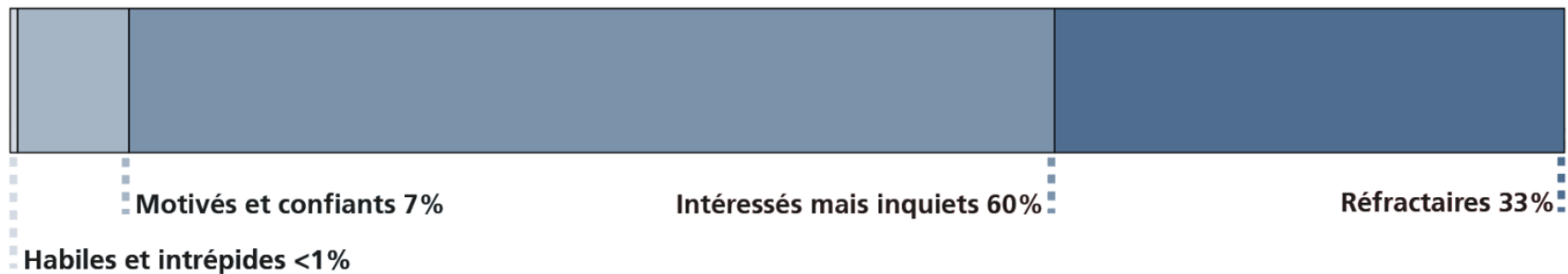
BONUS (e-bikes et seniors)



Types de cyclistes



Types de cyclistes



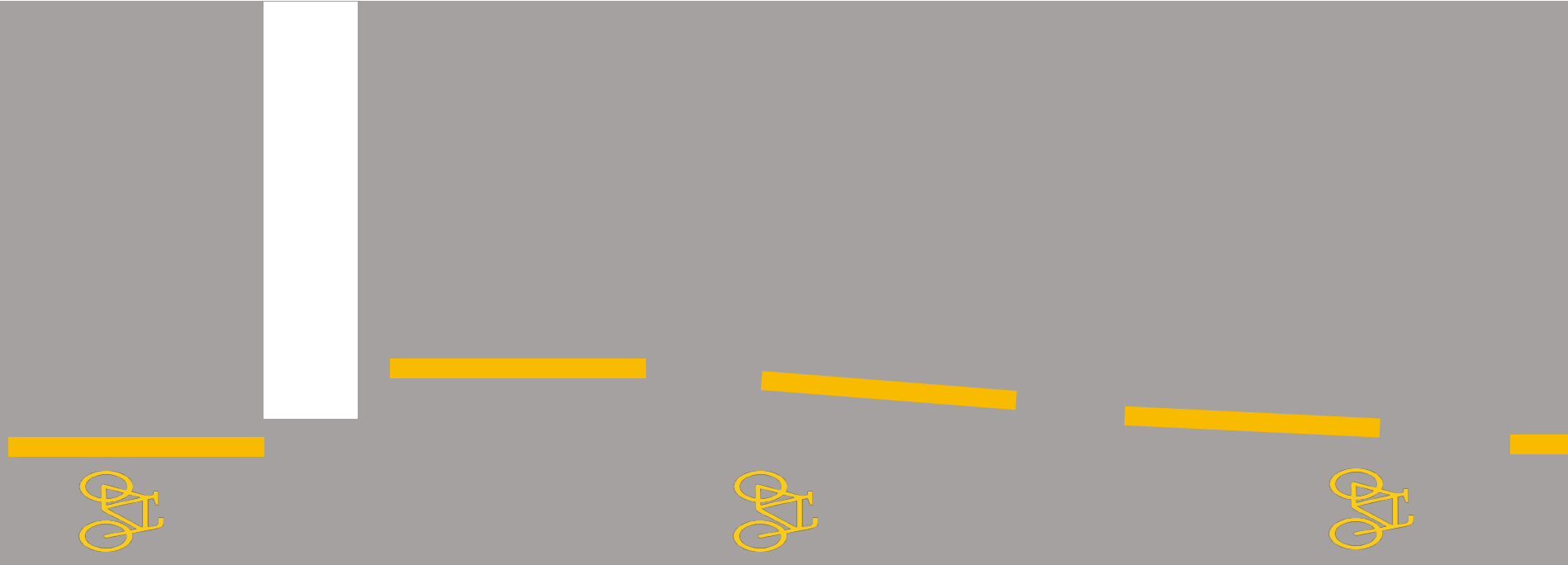
E-bikes et seniors?

- Although pedelecs provide benefits to older persons, there are **some safety concerns for this age group**. It is well known that older people have **less accurate sensory abilities** (i.e., visual, vestibular, and somatosensory) and **slower average reaction times** than young persons (e.g., [Jensen, 2006](#), [Shaffer and Harrison, 2007](#)). Therefore, older persons may have difficulties in situations that require **agile reactions and active (low-speed) stabilization** of the bicycle. Furthermore, age is associated with a decline of **physical strength** ([Kallman, Plato, & Tobin, 1990](#)).
- [...] analyses of crash characteristics have shown that pedelecs are involved in a disproportionately high number of **single bicycle crashes**, suggesting that cycling at high speed, mounting and dismounting, or difficulty in maneuvering may be causal factors ([Papoutsi et al., 2014](#), [Schepers et al., 2014](#), [Weber et al., 2014](#)).

E-bikes et seniors?

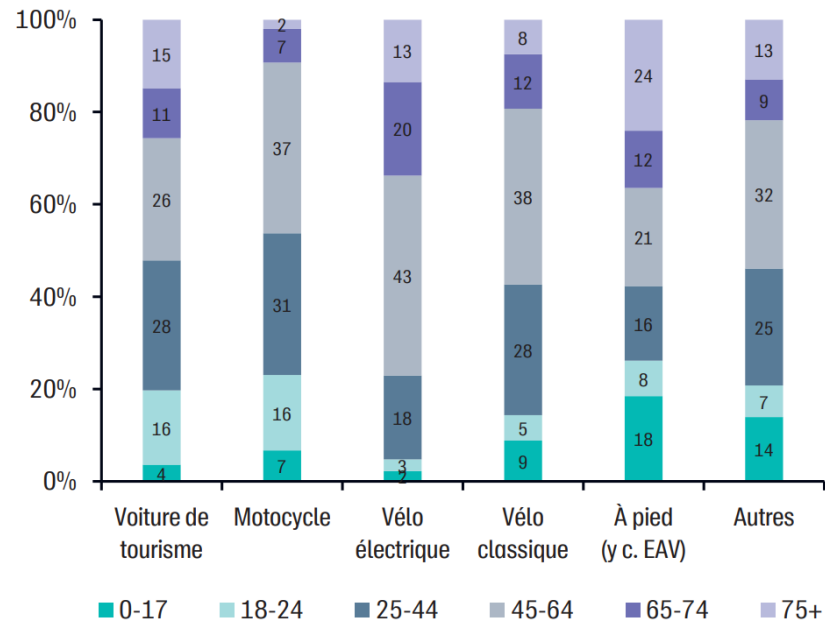


E-bikes et seniors?



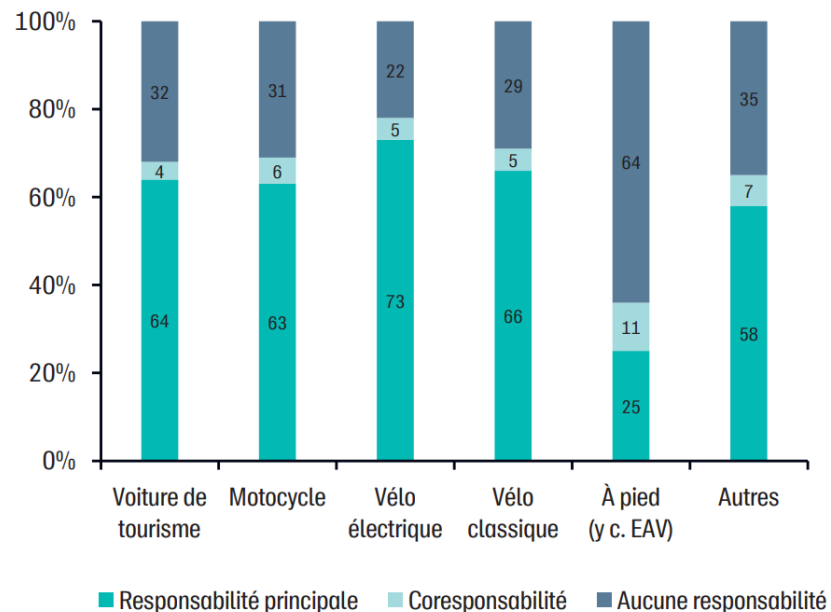
E-bikes et seniors?

Répartition, pour différents moyens de locomotion, des victimes de dommages corporels graves selon l'âge, Ø 2017-2021



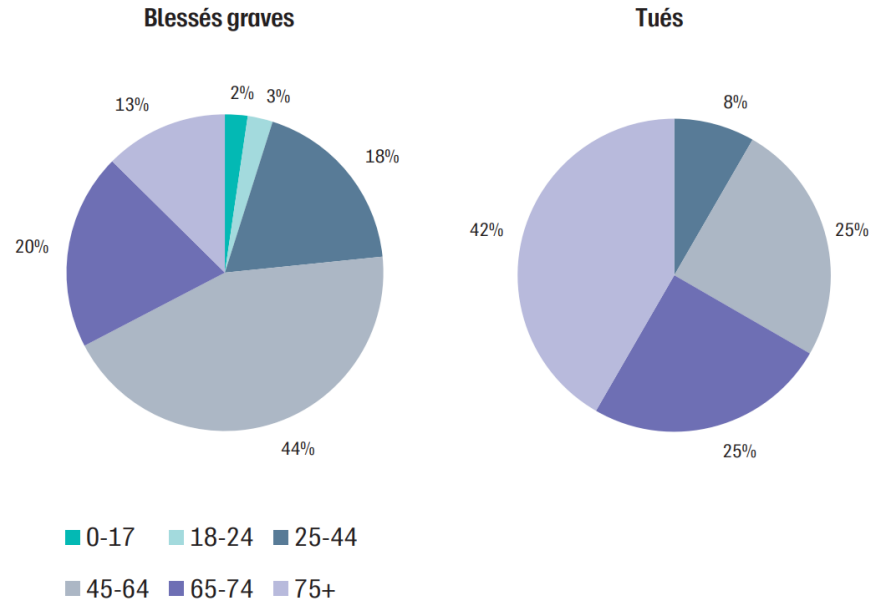
E-bikes et seniors?

Répartition, au sein de différentes catégories d'usagers de la route impliqués dans des accidents graves, de ces usagers selon leur responsabilité, Ø 2017-2021



E-bikes et seniors?

Répartition des cyclistes motorisés victimes de dommages corporels graves selon l'âge, Ø 2017-2021



E-bikes et seniors?

Répartition des cyclistes motorisés victimes de dommages corporels graves dus à une perte de maîtrise ou à une collision selon la cause principale de l'accident, Ø 2017-2021

