

Où : PR2 - Thème 2 - Module 2.2 - Quatrième vidéo de ce thème dans les ressources vidéo :
"Maintenir la mobilité en vieillissant : La clé d'un vieillissement réussi"

<https://www.youtube.com/watch?v=1NJmq--OFLY>

VIDÉO : Conserver sa mobilité en vieillissant : La clé d'un vieillissement réussi

D'ici 2050, la population mondiale dépassera les neuf milliards d'habitants. On estime qu'environ une personne sur cinq aura plus de 65 ans. Cela signifie que 20 % de la population aura plus de 65 ans. Jamais dans l'histoire de l'humanité, il n'y a eu autant de personnes dans cette tranche d'âge. Les personnes âgées sont plus exposées à de nombreuses maladies chroniques, ce qui réduit leur qualité de vie. Alors, comment mieux vieillir, avec moins de maladies chroniques ? Les chercheurs de l'université McMaster s'efforcent de démontrer que l'activité physique et la nutrition sont des éléments clés de la santé à un âge avancé. Certaines études s'intéressent à la possibilité de mieux vieillir ou d'avoir une plus longue durée de vie en bonne santé. Un vieillissement réussi se définit par un bien-être physique, mental et social à un âge avancé. L'âge est le principal facteur de risque pour la plupart des maladies chroniques, c'est pourquoi il est extrêmement important de mettre l'accent sur la santé à un âge avancé. Les maladies chroniques à un âge avancé, associées à une perte de force et de masse musculaire, entraînent souvent une perte de mobilité physique, ce qui expose les personnes âgées à d'autres problèmes de santé ou à l'aggravation de maladies chroniques existantes, qui sont autant de signes précurseurs du développement de la fragilité. La perte de muscles et de force liée à l'âge est appelée sarcopénie, qui est également associée au déclin des performances physiques. On ne sait pas quand la sarcopénie commence, mais elle est mesurable chez la plupart des gens autour de la cinquantaine. La masse musculaire diminue en moyenne de 0,5 à 1 % par an et la force de 1 à 3 % par an. La sarcopénie est associée à un risque accru de chutes et de fractures, au développement de la fragilité et de maladies métaboliques, comme le diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires. Une sarcopénie non corrigée peut conduire à l'invalidité et exacerber d'autres maladies chroniques. Pourquoi les personnes âgées développent-elles une sarcopénie ? La sarcopénie est liée à l'âge, mais elle est accélérée par le manque d'activité physique et par une alimentation pauvre en énergie et surtout en protéines. Au fil des ans, les barrières sociales, physiques et mentales peuvent créer des problèmes de mobilité pour les personnes âgées. En outre, en raison de plusieurs facteurs, dont la diminution de l'appétit, ce groupe d'âge ne consomme pas non plus suffisamment de protéines dont il a besoin. Cela peut entraîner une sous-alimentation et une réduction de la masse et de la force musculaires. L'inactivité périodique est également un facteur important d'un vieillissement raté. Des facteurs tels qu'une mauvaise santé mentale et physique et l'isolement social peuvent facilement conduire à une plus grande inactivité. Les personnes âgées ont tendance à sortir moins lorsque les conditions météorologiques sont mauvaises et, si elles sont atteintes d'une maladie comme la grippe, elles peuvent se retrouver soudainement hospitalisées et confinées pendant de plus longues périodes. Cette période d'inactivité s'accompagne souvent d'une perte de force et de masse musculaire, qui est beaucoup plus difficile à récupérer chez les personnes âgées. Comment les personnes âgées peuvent-elles réduire les effets de la sarcopénie ? Il n'existe pas de produits pharmaceutiques pour menacer la sarcopénie. Au lieu de cela, il faut modifier le mode de vie pour progresser lentement dans la maladie et mieux récupérer après l'inactivité. Il est prouvé que les personnes âgées peuvent bénéficier d'une plus grande consommation de sources de protéines riches en nutriments. On suppose que ce groupe

d'âge a besoin de plus de protéines que l'apport journalier recommandé de 0,8 gramme par jour s'il veut conserver sa force et sa masse musculaire. Plus important encore, des études montrent que si les personnes âgées restent actives physiquement, elles courent moins de risques de maladies chroniques et ont plus de chances de vieillir avec succès. La réadaptation est essentielle, après une hospitalisation, une maladie ou toute autre période d'inactivité prolongée. Sans elle, la sarcopénie peut progresser plus rapidement, de même que la détérioration de l'état de santé d'une personne. Dans de nombreux pays, c'est déjà le cas. Mais si ce n'est pas encore le cas, au cours de la prochaine décennie, les personnes âgées de plus de 65 ans commenceront à dépasser la population des moins de 15 ans. Il est donc impératif d'être actif physiquement et de promouvoir des apports plus importants en protéines le plus tôt possible pour les personnes âgées.