

Planifier son avenir autrement qu'avec un 3ème pilier !



Par Thibaut Devaud, Maître de sport HFR

Samy Bensaid, Physiothérapeute HFR

Jean-Paul Vassalli, Physiothérapeute HFR



Par Thomas Bugnon

Professionnel en Activités Physiques Adaptées et Santé,

Fondateur de Hop Santé Sàrl (www.hopsante.ch)

Bouger, c'est vital !

Extrait du Hop'Cast avec Pr. François Carré

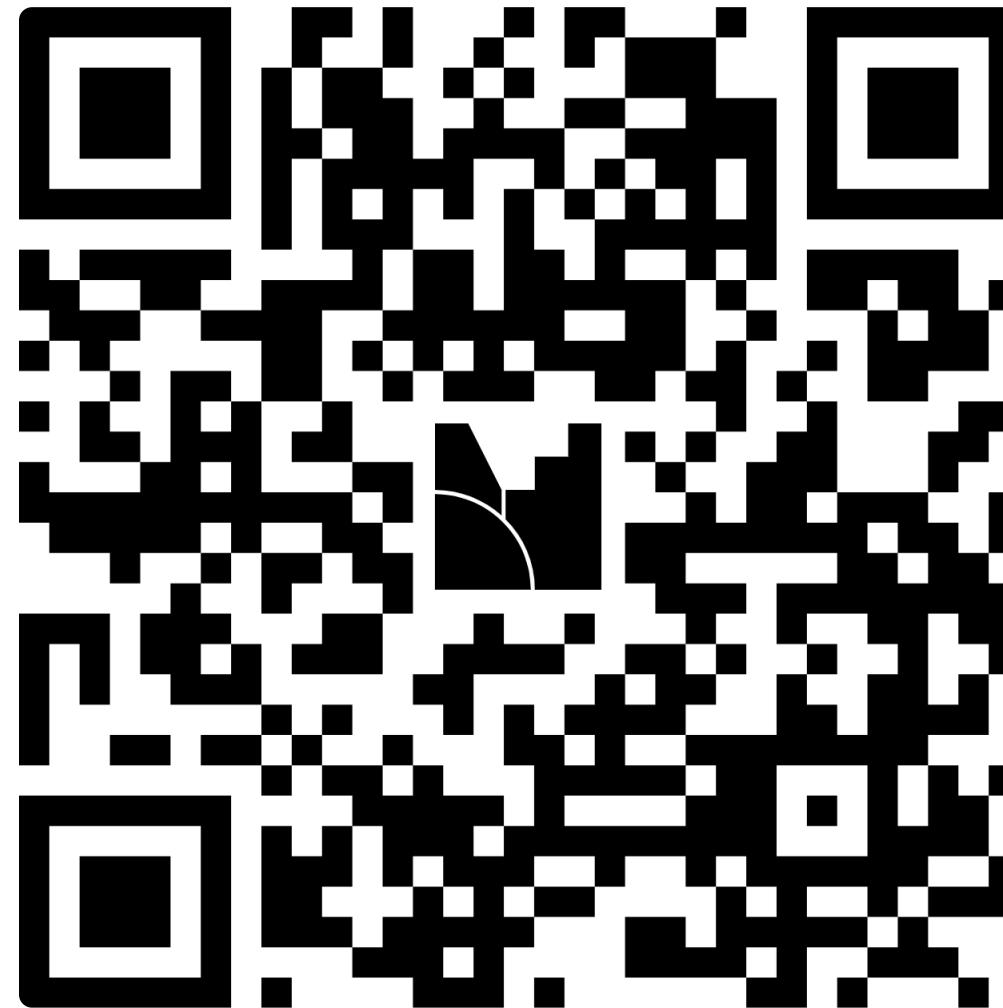
"Sitting is the new smoking"

La **sédentarité (le temps passé assis)** = un problème majeur de notre époque... avec des conséquences directes:

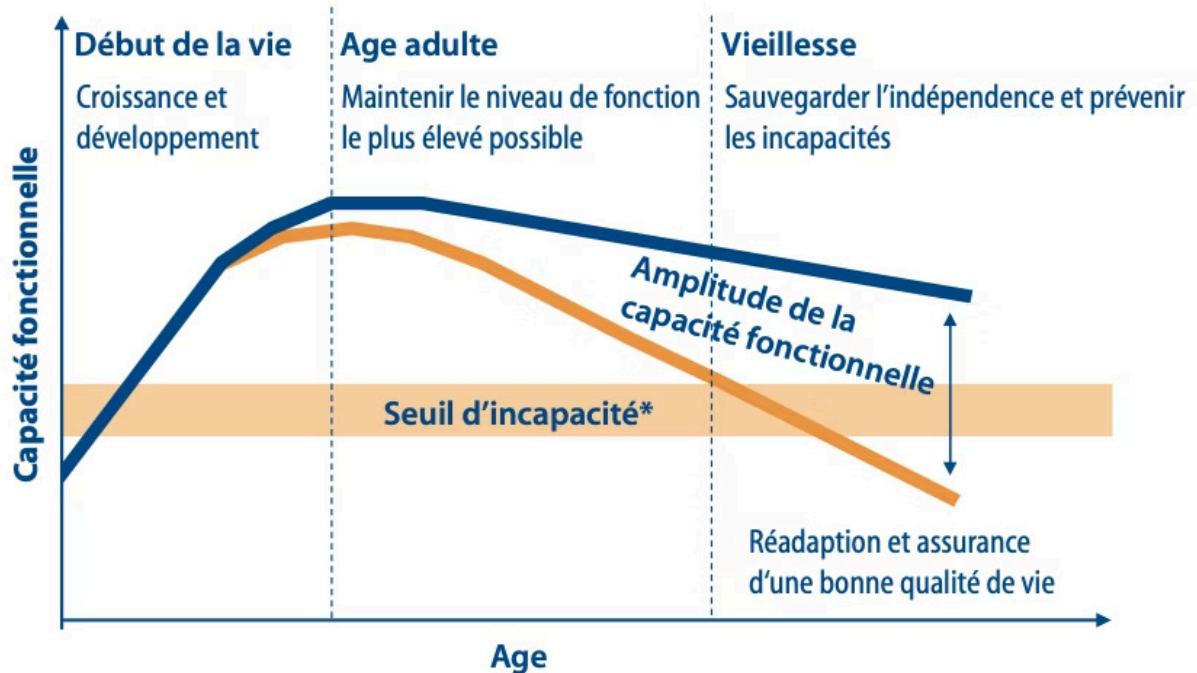
-  Augmentation du risque de développer des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancers)
-  Aggravation des maladies chroniques existantes
-  Diminution de l'espérance de vie et de l'espérance de vie en bonne santé
-  Accumulation de la graisse viscérale
-  Baisse de la capacité physique (déconditionnement)

⚠ **Sédentarité ≠ Inactivité physique** (manque de mouvement) => important de réduire le temps passé assis ET de suivre les recommandations de mouvement

Et vous ? Le savez-vous ?



Évolution de la capacité fonctionnelle



Source : Kalache et Kickbusch, 1997

Comment réactiver la mobilité

1 Groupe de réentraînement à l'effort (HFR)

- Prise en charge pour l'activité physique adapté encadré (maître de sport ou physiothérapeute)
- Patient hospitalisé déconditionné ou atteint par la maladie tout âge confondu
- Entrainement aérobie / force / hypertrophique



2 Groupe flashmob (HFR)

- Prise en charge pour l'activité physique adapté encadré (maître de sport ou physiothérapeute)
- Patient hospitalisé avec faible autonomie
- Entrainement sur "chaise", jeux de groupe avec réentraînement progressif doux

3 Hop Santé

Vivre pleinement après 40 ans: moins de douleurs, plus de plaisir, de force et d'agilité au quotidien.

- Pass Découverte
- Petits groupes Sport-Santé

Quelques chiffres...

Nakamura et al., 2022 –

Randomized trial, seniors 60+ : mobilité et qualité de vie améliorées avec un programme d'exercices à domicile.

[PubMed PMID: 33977587]

- Amélioration de la **mobilité** et de la **force** possible même après 80 ans
- Plus d'activité = plus d'autonomie et de plaisir de vivre

Valenzuela, Pedro L et al., 2023 : Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials

- 147 études (11'609 participants)
- **forts bénéfices** sur la **mobilité**, l'**équilibre**, la **force musculaire** et dans certains cas la **qualité de vie**
- Certaines études parlent de **réduction des risques de chute**

Ángel Buendía-Romero et al. : Residual Effects of Physical Exercise After Periods of Training Cessation in Older Adults: A Systematic Review With Meta-Analysis and Meta-Regression (2025)

- Revue (15 études, 787 participants ≥ 60 ans)
- les bienfaits des exercices (résistance, multi-composantes) **persistent après l'arrêt du programme** — capacité fonctionnelle mieux conservée que chez les contrôles, **quel que soit le type ou l'intensité d'exercice**

Messages à retenir :

Peu importe votre âge, il est toujours possible d'améliorer votre condition physique !

Les bienfaits sont nombreux et peuvent grandement améliorer votre qualité de vie.

Même si vous arrêtez un moment, vous ne perdrez pas tous les progrès accomplis !

Votre rôle en tant que proches



Votre rôle en tant que professionnel.les

