

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:

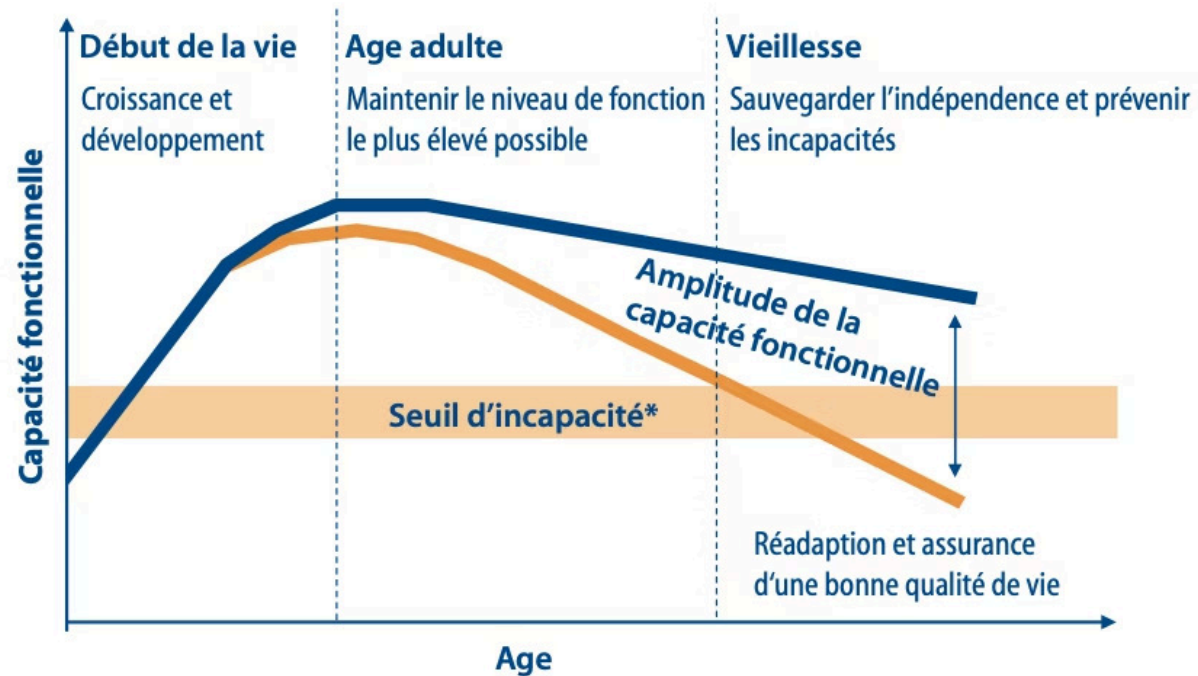
- Augmentation du risque de développer des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancers)
- Aggravation des maladies chroniques existantes
- Diminution de l'espérance de vie et de l'espérance de vie en bonne santé
- Accumulation de la graisse viscérale
- Baisse de la capacité 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 saviez-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 adaptée encadré (maître de sport ou physiothérapeute)
- Patient hospitalisé déconditionné ou atteint par la maladie tout âge confondu
- Entrainement aérobique / force / hypertrophique

2 Groupe flashmob (HFR)

- Prise en charge pour l'activité physique adaptée 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

Créer un climat de confiance

Encourager sans juger

Donner du sens

Favoriser les groupes

