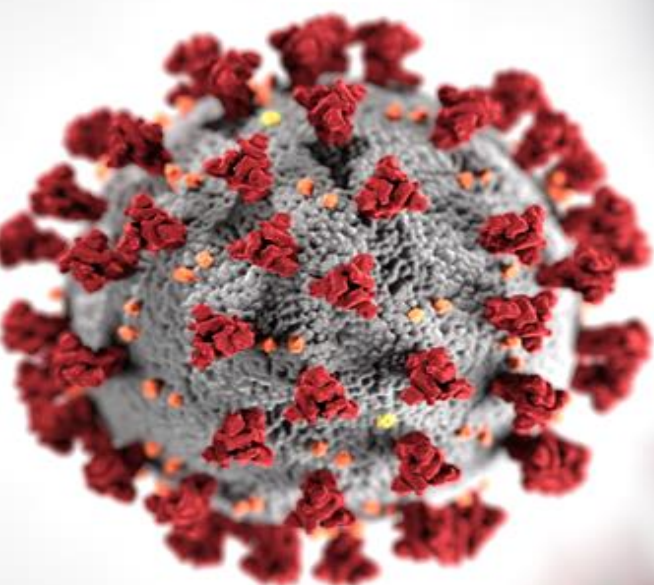


Proposition de contribution de la Chaire Active Aging à la prévention santé des séniors en période de confinement



COVID-19

CORONAVIRUS DISEASE 2019

Exposé des motifs

La période de confinement qui débute oblige, et c'est inédit, l'ensemble de la population à une situation de sédentarité forcée. Celle-ci aura des conséquences individuelles et collectives sur la forme, la santé et le bien-être, notamment chez les séniors, surtout si le confinement se prolonge plusieurs semaines.

Face à cette situation, la Chaire Active Aging dispose des ressources pour contribuer à une action d'information sociale et solidaire en faveur du maintien de la forme physique et cognitive à domicile.

Vous trouverez ci-dessous une fiche pédagogique vous proposant des exercices d'activités physiques simple à réaliser à la maison sans matériel spécifique. Nous vous proposons également quelques liens vers d'autres sites ou applications pour vous maintenir en forme.

Vous trouverez également quelques suggestions d'applications vous permettant d'entretenir diverses fonctions cognitives à utiliser sur smartphone.

RESTEZ ACTIF,

RECOMMANDATIONS SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE

Pendant cette période de confinement, il est important pour tous, enfants comme adultes et personnes âgées, de maintenir une activité physique régulière et de limiter le temps passé assis, notamment devant des écrans.

- Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents et à 30 minutes par jour pour les adultes.
- En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine (tous les deux ou trois jours) des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre.
- En parallèle, il est tout aussi important de réduire son temps passé en position assise ou allongée, et de rompre les périodes prolongées passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures.
- Il est recommandé d'éviter l'exposition prolongée aux écrans (télévision, ordinateur, smartphone).
- **En revanche, ne pratiquer pas d'activité physique si vous avez de la fièvre** (en cas de température supérieure ou égale à 38°C).

RESTEZ ACTIF,

ADAPTER LES GESTES DE VOTRE QUOTIDIEN

Pour maintenir une pratique régulière voici quelques réflexes simples à adopter dans le déroulement de son quotidien :

- Il est essentiel pendant cette période de rester en contact avec ses proches et de maintenir un lien social. **Lorsque vous téléphonez** à vos proches pour prendre de leurs nouvelles, **faites-le en marchant**.
- Les **tâches ménagères** sont des activités physiques : essayez d'y mettre plus d'énergie que d'habitude, cela renforcera vos muscles et vous fera peut-être transpirer.
- Profitez de cette période pour faire des activités que vous avez l'habitude de reporter : **bricolage, jardinage, rangement**.
- Faire quelques **activités qui favorisent l'équilibre** : par exemple, lorsque vous vous brossez les dents, vous pouvez essayer de le faire sur une seule jambe.
- Si vous disposez d'une cour ou d'un jardin individuel, **rendez le propice aux activités physiques**, ou faites un potager.
- **Utilisez vos escaliers** lorsque vous en avez : montées et descentes, plusieurs fois par jour. Quelques astuces : la vitesse peut varier (lent et/ou rapide en s'aidant des bras) ou le nombre de marches à chaque pas, arrêt sur un pied puis sur l'autre pied à la marche suivante (travail d'équilibre et de musculation).
- En complément, vous pouvez utiliser des objets du quotidien, tel que des packs d'eau pour faire du travail de musculation, ou encore votre balai pour faire des exercices d'assouplissement.

RESTEZ ACTIF,

FICHE PEDAGOGIQUE ACTIVITE PHYSIQUE D'ENTRETIEN

Portez une tenue de sport et des chaussures de sport bien attachées. En fonction de votre forme physique actuelle, adaptez le nombre de répétitions des exercices et la durée de votre séance. Soyez vigilant à ce que la surface d'exercice ne soit pas glissante.

Echauffement :

Commencez par vos articulations proximales vers vos articulations distales (proches du tronc vers les extrémités : cou, épaules, coudes, poignets ; hanches, genoux, chevilles) en effectuant des petits cercles. Trottiner sur place pour élever votre fréquence cardiaque.

Par la suite **réalisez les exercices suivants en fonction de vos capacités physiques. Vous pouvez adapter les répétitions et le temps de repos entre chaque exercice. Alternez les exercices du haut du corps et ceux du bas du corps.**

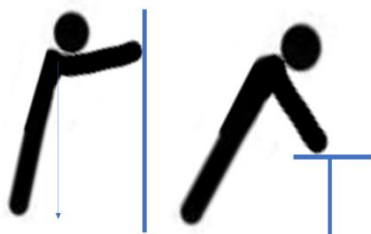
Pour les exercices réalisés au sol, pensez à vous baisser et vous relever en plusieurs étapes en prenant le temps de bien respirer.

Nous vous conseillons d'effectuer ces exercices à intensité modérée (60% à 70% de votre fréquence cardiaque maximale). Si vous ne connaissez pas votre Fréquence Cardiaque maximale (Fc max), vous pouvez utiliser la formule suivante : $Fc\ max = 220 - \text{âge}$.

Exemples : 60 ans/ $FcMax = 160\ bpm$ – Zone d'effort utile = 96-112 bpm. 70 ans/ $Fc\ max = 150\ bpm$ – Zone d'effort utile = 90-105 bpm. 75 ans/ $Fc\ max = 145$ – Zone d'effort utile = 87-101 bpm

Exercices Physiques :

Planche bras tendus (travail des abdos et du dos)



Position : Positionnez-vous devant le mur, placez vos mains contre le mur et vos pieds à environ 1 mètre du mur afin que vos épaules soient plus en avant que vos pieds. Contractez vos abdominaux et vos fesses pour éviter les courbures, sans faire de mouvements. Forcez "comme si vous deviez déplacer le mur". Si vous trouvez cela difficile, faites la même chose mais en vous appuyant sur une table. Les pieds sont unis et tout le poids est sur la pointe des pieds.

Mouvement : Maintenez la position 20 secondes sans bouger.

Répétition : Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Chaise (travail des quadriceps)

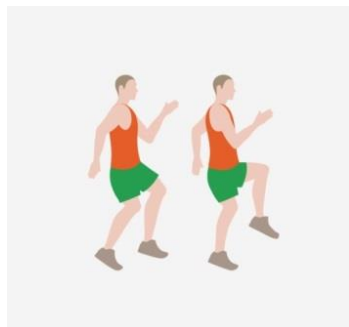


Position : Placez-vous dos contre le mur, gardez le dos bien plat. Puis descendez jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit.

Mouvement : Maintenez la position 20 secondes sans bouger.

Répétition : Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Lever de genoux (travail des membres inférieurs)



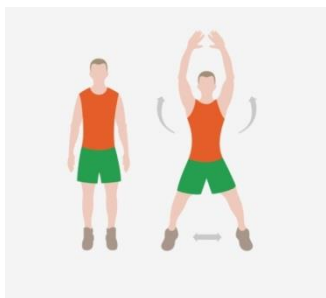
Position : Placez-vous debout jambes écartées à la largeur des hanches.

Mouvement : Levez la jambe jusqu'à ce que le genou soit à 90°. Alternez entre jambes gauche et jambe droite.

Pour complexifier l'exercice, si vous y parvenez, levez chaque jambe en effectuant un petit saut, toujours de manière alternée entre jambe gauche et jambe droite.

Répétition : Effectuez 20 répétitions avec chaque jambe. Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Jumping Jacks (Echauffement corps entier)



Position : Positionnez-vous debout, pieds joints.

Mouvement : Sautez en écartant les jambes et en touchant vos mains au-dessus de votre tête puis revenir pieds joints avec les bras le long du corps. Si vous ne parvenez pas à sauter, levez vos genoux alternativement entre jambe droite et jambe gauche.

Répétition : Effectuez l'exercice pendant 30 secondes. Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Montée d'escalier (Echauffement corps entier)



Position : Positionnez-vous debout, face à votre escalier et tenez la rampe.

Mouvement : Montez et descendez vos escaliers.

Répétition : Effectuez l'exercice pendant 1 minute. Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Exercice d'équilibre (corps entier)

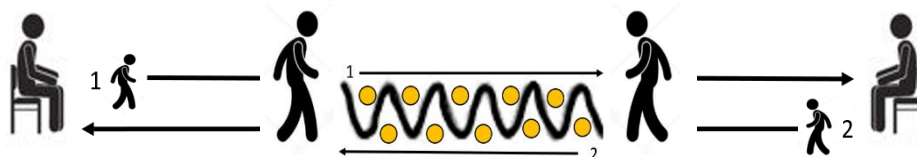


Position : Placez une chaise face à un mur, à environ 2-3 mètres de distance. (Vous pouvez utiliser une chaise à accoudoir pour réduire la difficulté si nécessaire). Asseyez-vous sur la chaise

Mouvement : Levez-vous, faites le tour de la chaise et rasseyez-vous. Levez-vous et faites le tour de la chaise dans l'autre sens. Vous pouvez réaliser cet exercice en regardant un point fixe sur le mur en face de la chaise (un tableau, une horloge, un cadre photo, etc.).

Répétition : Réalisez cette tâche 10 fois. Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Exercice de slalom (corps entier)



Cet exercice peut être réalisé seul ou à deux

Position : Placez deux chaises face à face, à environ 4-5 mètres de distance. (Vous pouvez utiliser une chaise à accoudoir pour réduire la difficulté si nécessaire). Placer des bouteilles d'eau entre les deux chaises pour constituer un slalom. Asseyez-vous sur la chaise.

Mouvement : Levez-vous, effectuez le slalom et asseyez-vous sur la chaise d'en face. Effectuer le retour.

Répétition : Réalisez cette tâche 3 fois. Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Exercice d'équilibre (corps entier)

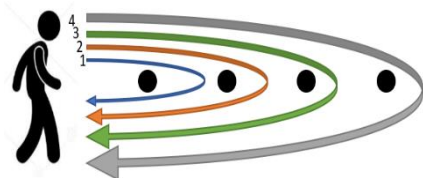


Position : Placez l'assise d'une chaise contre un mur. Placez-vous derrière la chaise, en plaçant vos deux mains sur le dossier avec le dos droit et les pieds écartés.

Mouvement : Ecartez une jambe tendue sur le côté, pointe de pied dirigée vers le sol. Effectuez des battements de bas en haut et de haut en bas. Puis changez de jambe. Pour augmenter la difficulté, réalisez le même exercice en gardant juste un doigt sur le dossier de la chaise ou sans tenir la chaise (avec les mains sur les hanches).

Répétition : Réalisez cette tâche 10 fois avec chaque jambe. Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Exercice de navette (corps entier)

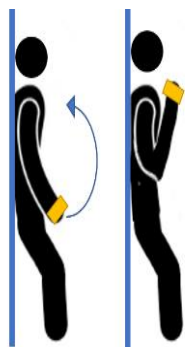


Position : Placez une chaise contre un mur.
(Vous pouvez utiliser une chaise à accoudoir pour réduire la difficulté si nécessaire). Placez des bouteilles d'eau à 2, 4, 6 et 8 mètres de distance face à la chaise. (Vous pouvez réduire la distance si vous n'avez pas de place suffisante).

Mouvement : Levez-vous, effectuez le tour de la première bouteille et asseyez-vous sur la chaise. Faites de même pour chaque bouteille jusqu'à la plus éloignée. Puis effectuez le parcours de la plus éloignée à la plus proche en vous rasseyant à chaque passage.

Répétition : Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

Exercice Biceps (Biceps)



Position : Placez-vous dos contre un mur, jambes écartées à la largeur des hanches et légèrement fléchies. Prenez une bouteille d'eau dans chaque main.

Mouvement : En même temps, en partant des bras le long du corps, pliez les bras, en amenant les mains à hauteur des épaules.

Répétition : Répétez le mouvement 10 fois. Vous pouvez répéter l'exercice 3 fois en respectant un temps de pause.

En complément vous pourrez trouver d'autres exercices sur cette fiche :

https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_renforcement_muscu.pdf

RESTEZ ACTIF,

APPLICATIONS GRATUITES ACTIVITE PHYSIQUE

De nombreuses applications gratuites existent aujourd'hui pour faciliter la pratique d'activités physiques tout en restant à la maison et limitant le matériel nécessaire. Si vous disposez d'un smartphone, vous pouvez télécharger les applications sur google play store (<https://play.google.com/store/apps?hl=fr>).

En voici quelques applications qui proposent des exercices simples, gratuites, faciles d'utilisation :



Bouge Plus Senior : [télécharger ici](#)

Utiliser la version d'évaluation gratuite (la version payante est plus complète)



Senior Fitness - Home workout for old and elderly : [télécharger ici](#).

Attention, application en anglais

Ajuster la durée du circuit selon votre niveau.

Passer à l'exercice suivant si vous ne souhaitez pas réaliser un exercice en fonction de vos limitations physiques Prolongez le temps de pause avec le bouton pause si vous le souhaitez. Faites le circuit 2-3 fois selon vos envies.



7 minutes workout : [télécharger ici](#)

Ajuster la durée du circuit selon votre niveau.

Passer à l'exercice suivant si vous ne souhaitez pas réaliser un exercice en fonction de vos limitations physiques Prolongez le temps de pause avec le bouton pause si vous le souhaitez. Faites le circuit 2-3 fois selon vos envies.



Entraînement quotidien : [télécharger ici](#)

Ajuster la durée du circuit selon votre niveau.

Passer à l'exercice suivant si vous ne souhaitez pas réaliser un exercice en fonction de vos limitations physiques Prolongez le temps de pause avec le bouton pause si vous le souhaitez. Faites le circuit 2-3 fois selon vos envies.



Exercices à la maison – Planificateur de repas : [télécharger ici](#)

Ajuster la durée du circuit selon votre niveau.

Passer à l'exercice suivant si vous ne souhaitez pas réaliser un exercice en fonction de vos limitations physiques Prolongez le temps de pause avec le bouton pause si vous le souhaitez. Faites le circuit 2-3 fois selon vos envies.

Vous pouvez aussi tester : JEFIT workout ; Fitness Budy ; 5 minutes de yoga ; FizzUp ; Sworkit Lite ; Nike training club ; Daily yoga ; Caynax HIIT ; Virtuagym.

Si vous avez testé plusieurs de ces applications et que vous avez votre préférée ou que vous en connaissez d'autres que vous souhaiteriez partager, n'hésitez pas à nous faire un retour.

EN CONCLUSION

Dans tous les cas, avec ou sans application numérique, l'effet anti-fatigue, relaxant, déstressant de l'activité physique sera quasi-immédiat. Et le sommeil sera meilleur le soir (il faut y penser car le confinement ne favorise pas le sommeil).

La prescription d'activité physique est donc :

- Au minimum 30 à 60 minutes par jour d'activités physiques, à une intensité modérée (mais une faible intensité sera efficace si vous ne pouvez avoir une intensité modérée).
- Diminuer le temps passé assis.
- Se lever régulièrement toutes les heures quelques minutes et se dégourdir les jambes.
- Varier les activités.
- Ne pas pratiquer d'activité physique si vous avez de la fièvre (en cas de température supérieure ou égale à 38°C).

RESTEZ ACTIF,

APPLICATIONS GRATUITES ENTRAINEMENT COGNITIF

Voici quelques applications gratuites, simples d'utilisation vous permettant de réaliser différents exercices de stimulations cognitives. Nous vous conseillons d'utiliser ces applications conjointement (pendant ou après) votre session d'activité physique.

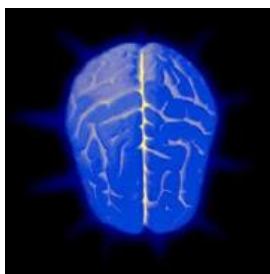


Skillz - Jeu de logique : [télécharger ici](#)

Application très sympathique proposant différents petits jeux (attention suite à la traduction depuis l'anglais quelques tournures de phrases laissent à désirer).



Smarter - Jeux d'entraînement cérébral et mental : [télécharger ici](#)



Tests de logique - QI : [télécharger ici](#)

Très sympathique mais beaucoup de pubs dans sa version gratuite. Le plus de cette application c'est qu'il y a l'explication de la solution !!



Mémorato : [télécharger ici](#)

Détendez-vous avec des exercices et histoires audio de relaxation. De plus vous obtenez un conseil journalier !

Si vous avez testé plusieurs de ces applications et que vous avez votre préférée ou que vous en connaissez d'autres que vous souhaiteriez partager, n'hésitez pas à nous faire un retour.

Nous vous remercions pour votre attention.

Prenez soin de vous et de vos proches durant cette période de confinement.

Portez-vous bien.

Vous trouverez ci-dessous un récapitulatif des gestes barrières.

*Fiche rédigée par les membres de l'équipe Chaire Active Aging
Pr Jean-Jacques Temprado, Mme Marine Julien-Vintrou, Mme Amélie Voron,
Mme Mathilde Cosimo, Mme Marta Maria Torre*

Mars 2020

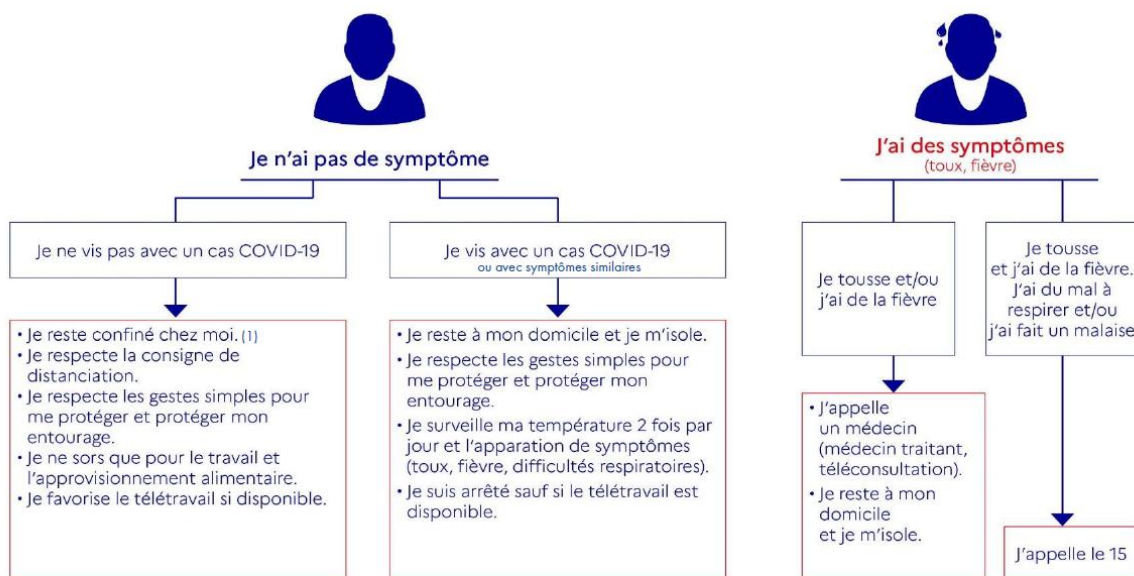
Rappel sur les consignes à suivre lors du confinement pour limiter la propagation du virus Covid-19

- **Priorité aux mesures barrières :**

- Eviter tout contact physique pour se saluer : ne pas serrer les mains, ne pas faire d’embrassade, ni d’accolade.
- Eviter tout contact avec une personne infectée ou pouvant être infectée.
- Si vous présentez des symptômes ou dans le doute, éviter tout contact avec des personnes fragiles (femmes enceintes, personnes âgées, personnes malade, ect.).
- Se laver les mains au minimum toutes les heures (savon ou gel hydro alcoolique) selon les recommandations en vigueur.
- Ne se toucher ni les yeux ni le nez ni la bouche.
- Eternuer et tousser dans son coude ou dans un mouchoir jetable.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique jetables.
- Se tenir à 1 mètre de distance es uns des autres.
- Ne pas tenir 1 discussion en face-à-face plus de 15 minutes, même avec 1 mètre de distance.

Coronavirus : quel comportement adopter ?

Coronavirus COVID-19



Pour plus d'information concernant le coronavirus et COVID-19 je peux appeler le numéro vert 0800 130 000

COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Compte-tenu du caractère évolutif de la situation, nous vous invitons à vous tenir régulièrement informés en consultant le site :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> .