

Original Research Article

Pratique D'activites Physiques et Qualite De Vie Des Personnes Agees Dans La Commune De Yopougon

Ossiri Yao Franck^{1*}

¹Enseignant-Chercheur à l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (Côte d'Ivoire)

Article History

Received: 24.09.2023

Accepted: 20.10.2023

Published: 05.11.2023

Journal homepage:

<https://www.easpublisher.com>

Quick Response Code



Abstract: This article aims to show the effects of practicing physical activities on the quality of life of seniors in the municipality of Yopougon. The approach is a qualitative approach. The sampling method is non-probabilistic and involves a convenience sample. In total, 30 seniors were interviewed. Computer analysis was the main technique used. First, the interviews recorded with a dictaphone were then transcribed, then coded with the Dedoose software. This technique allowed us to highlight the different trends at the level of each unit of analysis. Speaking of the results obtained, we can remember that the practice of physical activities is perceived by older people as a means of combating cardiovascular diseases and a remedy for aging well. Concerning the social logics which limit the regular practice of physical activities of seniors, they are due to several factors such as: muscular fatigue, advancing age, lack of awareness of the benefits of physical activities, the high cost of life which causes daily stress and the absence of a policy for the supervision of seniors, who remain left to their own devices. As for the effects of practicing physical activities on the quality of life of older people, it appears that its practice contributes to aging well and is an excellent remedy against cardiovascular diseases. However, according to seniors, there is a need for physical activities adapted to their needs.

Keywords: Physical activities-quality of life-elderly people.

Copyright © 2023 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution **4.0 International License (CC BY-NC 4.0)** which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

INTRODUCTION

L'Organisation Mondiale de la Santé définit l'activité physique comme, tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. Autrement dit, l'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Selon cet organisme mondial, il est prouvé qu'une activité physique régulière facilite la prévention et la prise en charge des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs cancers. Elle contribue également à prévenir l'hypertension, à maintenir un poids corporel sain et à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être (OMS, 2019). S'agissant des effets de la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées, Philippe De Jardin (2014) soutient que : « Les activités physiques pratiquées régulièrement ont, au-delà des effets positifs sur le risque de développement ou d'aggravation de certaines pathologies, des impacts spécifiques dans le cadre de l'avancée en âge : le maintien de la force musculaire, le ralentissement de la perte osseuse, la diminution du

risque de chutes et l'entretien, voire l'accroissement, des performances cognitives. Le sommeil est également de meilleure qualité. Les activités physiques permettent de lutter contre l'isolement et favorisent l'estime de soi. Ceci génère un état de bien-être psychologique et réduit le risque de mortalité induit par la pauvreté des relations sociales. L'endurance s'en trouve accrue, préservant l'autonomie du sujet ».

Selon une étude québécoise sur la morbidité et l'activité physique, la détresse psychologique chez les femmes serait associée à un niveau d'activité moindre (Hudon et al, 2008). Une autre étude faite sur les patients suivis pour dépression qui pratiquent une activité physique régulière se rétablirait plus rapidement que ceux qui sont sédentaires (Herring et al., 2012).

Cette prise de conscience de l'OMS a conduit à mise en place d'un projet de plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique dans la période de 2018-2030. Ce plan reconnaît les limites aux progrès et propose en conséquence des solutions visant à renforcer les fonctions d'encadrement, la gouvernance, les partenariats multisectoriels, les ressources humaines, les

*Corresponding Author: Ossiri Yao Franck

Enseignant-Chercheur à l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (Côte d'Ivoire)

systèmes d'information et la sensibilisation. Il reconnaît les demandes formulées par les États Membres en faveur d'une coordination nationale, régionale et mondiale plus forte, ainsi que la nécessité d'un mouvement social et d'un changement de paradigme eu égard à l'activité physique (OMS, 2017). Parlant de la qualité de vie, elle est définie comme le degré de satisfaction et/ou de bonheur global ressenti par un individu dans sa vie" (Nordenfelt, 1994) ; Satisfaction des besoins et désirs (Maslow, 1954 ; Griffin, 1986). La qualité de vie est un concept très large influencé de manière complexe par la santé physique de l'individu, son état psychologique, ses ressources sociales, son niveau d'autonomie, ainsi que sa relation aux facteurs essentiels de son environnement" (OMS, 1994). Elle est également définie comme étant l'évaluation multidimensionnelle, à la fois en fonction des critères sociaux normatifs et de critères individuels, du système "personne-environnement" de chaque individu" (Lawton, 1997).

Concernant les statistiques des personnes âgées dans le monde, en 2019, on comptait un peu plus de 1 milliard de personnes âgées de 60 ans et plus, soit 13,2 % de la population mondiale de 7,7 milliards d'individus. C'est un nombre 2,5 fois plus important qu'en 1980 (382 millions) et qui devrait encore augmenter pour atteindre près de 2,1 milliards d'ici à 2050. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, les personnes âgées sont plus nombreuses que les enfants de moins de cinq ans et, d'après les projections des Nations Unies, elles sont appelées à devenir deux fois plus nombreuses que les enfants de moins de cinq ans d'ici à 2050. La plupart d'entre elles vivent dans des pays à revenu intermédiaire.

En 2019, 5 % vivaient dans la région africaine de l'OMS, 16 % dans celle des Amériques, 19 % dans celle de l'Asie du Sud-est, 20 % dans la Région européenne, 5 % dans celle de la Méditerranée orientale et 33 % dans celle du Pacifique occidental. Face au vieillissement de la population, l'OMS s'efforce d'optimiser le vieillissement en bonne santé sur toute la durée de la vie (OMS, 2016-2020). En Côte-d'Ivoire, le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans est passé à 752 637 soit une très faible augmentation de 0,5 point. (RGPH, 2021). Aussi, dans le but de mieux cerner les contours de cette étude, une enquête exploratoire qui s'est déroulée dans la période de novembre 2021 à janvier 2022 dans la commune de YOPOUGON. Le choix de cette commune résulte du fait qu'elle est la plus peuplée avec 1 571 065 d'habitants (RGPH, 2021). Au cours de cette exploration, 18 seniors ont été interrogés. A la suite de cette exploration, il en ressort les constats suivants : la majorité est atteinte de diverses pathologies comme : le diabète, l'hypertension artérielle, la prostate, la colopathie et l'arthrose ; une faible proportion d'entre eux, pratiquent une activité physique régulière ; pratiquement, tous ont reconnu avoir reçu des conseils de médecins ou de leurs proches sur la nécessité de pratiquer des activités physiques.

Comme problématisation, nous disons que ces seniors souffrent de diverses maladies. Ils sont également sensibilisés sur l'importance de la pratique d'activités physiques pour la santé. Cependant, force est de constater que seulement 3/18 seniors s'y adonnent régulièrement. Alors, Pourquoi, les seniors ont du mal à pratiquer les activités physiques malgré son importance pour la santé ? Cette étude trouve son ancrage théorique dans la théorie la représentation sociale de Dénise Jodelet. Selon lui, elle est « *une forme de connaissance, socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique et concourant à la constitution d'une réalité commune à un ensemble social* » (Jodelet, 1989). En lien avec cette étude, la représentation sociale fera ressortir dans un premier temps, la perception que les personnes âgées ont des activités physiques et dans un second temps, voir comment ces représentations peuvent orienter leur choix. La présente étude vise à montrer les effets que peuvent avoir la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des seniors de la commune de Yopougon.

De façon spécifique, il s'agit de:

- Décrire les représentations sociales associées à la pratique des activités physiques chez les individus à la retraite ;
- Identifier les logiques sociales qui limitent la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées à la retraite ;
- Analyser les effets de la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des personnes âgées.

1. METHODOLOGIE

Le cadre méthodologique se décline en quatre (04) points, notamment: le site et la population, l'échantillonnage et échantillon, les outils de collectes et les techniques d'analyse des données.

1.1. Site et population

Cette étude s'est déroulée dans le quartier de Gesco, situé dans la commune de Yopougon. Cette commune est la plus grande et la plus peuplée du District d'Abidjan, avec 1 571 065 d'habitants (RGPH, 2021). La cible est essentiellement des personnes âgées de 60 ans et plus, résidant dans cette commune.

1.2. Echantillonnage et échantillon

Pour mener cette recherche, notre a porté sur l'échantillonnage non probabiliste et porte sur les échantillons de convenance. L'une des caractéristiques de cet échantillon c'est que les individus sont facilement interrogeables. L'avantage de cet échantillon c'est la facilité d'application et l'absence d'influence de l'investigateur. Cependant, les inconvénients de cet échantillonnage portent sur le non représentativité et l'impossibilité d'évaluer le biais associé. Pour cette recherche, les individus ont été interrogés dans divers espaces de socialisation ou à leur domicile. Les critères d'inclusion retenus sont en autre : être âgé de 60 ans et

plus ; être résidant de la commune de Yopougon. Au total, ce sont trente (30) seniors, soit vingt (20) hommes et dix (10) femmes qui ont été interrogés avec leur

consentement à l'aide d'un dictaphone et un guide d'entretien semi-directif.



Source: Enquêtes Julien K. MOMOU; 2010

1.3. Outils et processus de collecte de données

La collecte des données s'est déroulée durant un mois dans la commune de Yopougon-Gesco, du 16 juin 2022 au 17 juillet 2022. L'approche qualitative a été mobilisée. L'entretien semi-directif a été utilisé à l'aide d'un guide d'entretien, dont les thématiques ont porté sur:

- Les représentations sociales associées à la pratique des activités physiques chez les individus à la retraite ;
- Les logiques sociales qui limitent la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées à la retraite ;

- Les effets de la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des personnes âgées.

Les entretiens avec les enquêtés pour le recueil des données se sont déroulés, dans la plupart à leur domicile et les espaces de socialisation fréquentés par ces derniers. Ces interviews ont été précédées d'une négociation de rendez-vous, après leur avoir expliqué préalablement le but de l'étude et obtenu leur consentement verbal pour l'entretien, et pour l'enregistrement de l'interview. La durée moyenne de ces interviews a été entre 15 et 30 minutes.

1.4. Les techniques d'analyse des données obtenues

Le traitement des données a été précédé de la retranscription fidèle des entretiens effectués et enregistrés au préalable d'où une grille d'analyse structurée autour des thèmes abordés dans le guide d'entretien a été élaborée et trente (30) fiches ont été constituées. Une fois élaborées, ces fiches ont fait l'objet d'une analyse transversale et les entretiens ont été regroupés par thématique. Dès lors ce travail achevé, l'analyse de contenu a été retenue comme technique et les catégories analytiques construites.

2. RESULTATS

Il s'agira de montrer les représentations sociales associées à la pratique des activités physiques chez les individus à la retraite ; les logiques sociales qui limitent la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées à la retraite et les effets de la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des personnes âgées.

2.1. Représentations sociales associées à la pratique des activités physiques chez les personnes âgées à la retraite

2.1.1. La pratique des activités physiques perçue comme bénéfique pour la santé

De l'avis des enquêtés, la pratique des activités physiques aurait des effets bénéfiques pour la santé de l'homme de façon générale mais surtout pour les personnes âgées, fragilisées par le poids de l'âge. C'est pour soutenir cette idée, qu'un enquêté s'exprima en ces termes:

« Les activités physiques ont une importance primordiale dans le vieillissement de toutes les personnes d'abord, en particulier les personnes âgées ça les permet d'avoir toujours la santé, d'être toujours au point comme on le dit »

EI 3, homme, 61ans, ex- gestionnaire de stock

2.1.2. La pratique des activités physiques perçue comme une réponse aux maladies cardiovasculaires

Selon les enquêtés, la pratique des activités physiques réduirait le risque lié aux maladies cardiovasculaires. D'où sa nécessité de la pratiquer comme le soutient cet enquêté par ses propos:

« C'est de bonnes choses de pratiquer ces activités physiques par rapport aux maladies cardiovasculaires parce que c'est bien de pratiquer ces activités-là. Moi-même j'en fais. »

EI 5, homme, 63 ans, ouvrier

2.1.3. La pratique des activités physiques perçue comme un moyen de ralentir le vieillissement

De l'avis des enquêtés, la gestion du parcours de vie par les individus a une incidence sur leur vieillissement. En effet, la pratique régulière des activités physiques depuis sa jeunesse à l'âge de la vieillesse aurait un impact sur la façon de vieillir. Dans ce même ordre d'idée, un enquêté soutenait en ces termes:

« Quand tu fais du sport ça fait du bien à l'organisme mais si pendant ta jeunesse tu faisais du sport, quand tu prends de l'âge et que tu ne fais plus ça te fatigue plus. Mais si tu es âgé aussi et que tu commences à faire du sport, ça te fait du bien à ton corps et ça te rajeunit, ça te met en forme. »

EI 1, femme, 65 ans, retraité

L'on retient que, la pratique des activités physiques est primordiale dans le processus de vieillissement et le ralentissement du vieillissement, elle permet aussi de prévenir et de lutter contre les maladies telle que le diabète, le cancer, l'obésité l'hypertension artérielle. la pratique des activités physiques est donc un impact positif pour les personnes âgées.

En effet, bon nombre de travaux ont mis en exergue les bienfaits pour la santé de la pratique d'activités physiques chez les seniors. En effet, une activité physique régulière a un effet protecteur important contre toute une série de maladies et de maux fréquents, tels que surcharge pondérale, hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, ostéoporose, ainsi que cancer du côlon et du sein. Des recherches montrent par ailleurs qu'une activité physique régulière peut avoir un effet positif sur les performances intellectuelles. Les personnes physiquement actives souffrent moins souvent de maladies dégénératives du cerveau comme Alzheimer. Elles se sentent en meilleure santé physique et psychique (OFSP0, 2013).

2.2. Logiques sociales limitant la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées à la retraite

Parlant des raisons qui limitent la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées, elles sont de plusieurs ordres:

Première raison évoquée: la fatigue musculaire

De l'avis des enquêtés, les limites de la pratique des activités physique chez les personnes âgées à la retraite est dû au faite de la fatigue musculaire c'est à dire que les muscles sont fatiguer à cause de la prise en âge face à cette affirmation un enquêté soutient par ses termes :

« Il y a l'âge qui compte et puis...moi je pense que c'est l'âge hein. Une fois que l'âge est trop avancé, les travaux physiques tu ne peux plus hein ! »

EI 2, homme, 64 ans, chauffeur

Deuxième raison évoquée : l'avancée de l'âge

Ici l'âge est un facteur majeur poussant les enquêtés à la non pratique des activités physiques pour eux l'avancement de l'âge ne permet pas de pratiquer les activités physiques comme l'affirme certains enquêtés tel que:

« Non, non, non. Je n'ai jamais fait parce que quand j'étais petit là c'est là on pratiquait. Depuis là, faut me regarder donc je ne fais pas. »

EI 5, homme, 61 ans, retraité

Troisième raison évoquée: la méconnaissance des bienfaits de la pratique des activités physiques

Selon les enquêtés la négligence de la pratique des activités physique est due au manque d'information sur les bienfaits de la pratique des activités physique par les personnes âgées. En ce terme cet enquêtés affirme que:

« Ma fille ça là, manque d'informations. On ne nous donne pas beaucoup d'information. Ce qui fait que chacun après le travail rentre à la maison. »

EI 12, homme, 60 ans, mécanicien

Quatrième raison évoquée : la cherté de la vie

La cherté de la vie est un facteur majeur poussant des personnes âgées à la pratique des activités physiques selon certains enquêtés:

« Bon moi, je trouve que c'est par rapport à la situation économique hein ! Parce que les personnes âgées il y a d'autres qui ne sont pas financièrement stable surtout ceux qui sont retraité toujours tu es dans la réflexion pour comment faire pour avoir de l'argent pour pouvoir survenir aux besoins de la famille. Ça ne les motive pas à faire ces activités physiques. Pratiquer ces activités, il faut payer aussi. C'est ça. »

EI 5, homme, 61 ans, retraité

Cinquième raison évoquée : manque de politique d'encadrement des personnes âgées

Le manque d'association sportive des personnes âgées est un enjeu qui met freina la pratique des activités physiques parles personnes âgées selon les enquêtés. Ce qui pousse cet enquêté a affirmé que:

Actuellement, il y a beaucoup d'hommes qui ne pratiquent pas d'activités physiques, sportives par manque d'associations sportives comme on le dit. Il n'y a pas d'encadrement des personnes âgées, il n'y a pas de centres spécifiques aux personnes âgées pour leur encadrement, surtout en Côte d'Ivoire ici. C'est en Europe on voit ce genre de truc. Rares sont les villes où il y a des centres d'encadrement concernant les personnes âgées sportives.

EI18, homme, 61ans, comptable

Parlant des logiques sociales limitant la pratique régulière des activités physiques chez ces seniors, l'on retient la fatigue musculaire, l'avancée de l'âge, la méconnaissance des bienfaits des activités physiques, la cherté de la vie et l'absence de politique d'encadrement, qui restent livrés à eux-mêmes.

2.3. Effets de la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des personnes âgées

L'activité physique et le sport influent aussi sur le mental. Ils ont un effet épanouissant et antidépresseur, en renforçant l'estime de soi et la résistance au stress. On estime que presque une dépression légère sur deux pourrait être évitée par la pratique régulière d'une activité physique (OFSP0, 2013). Sa pratique joue un

rôle primordial sur la santé. C'est justement conscient de son importance, qu'un senior s'exprime en ces termes: Qui parle d'activités physiques parle de santé, ça contribue au renouvellement des cellules et...disons même à la santé. C'est quelque chose qui a un rôle important sur la santé.

EI18, homme, 61 ans, comptable

2.3.1. Les types d'activités physiques adaptés aux seniors selon l'avis des enquêtés

La pratique d'activités physiques selon l'avis des enquêtés nécessite d'identifier les types d'activités physiques adaptées aux personnes âgées. En effet, pour ces derniers ce ne sont pas toutes les activités physiques que doivent pratiquer les seniors. Ce discours est soutenu par cet enquêté, en ces termes:

Le sport surtout, le sport athlétique ça c'est plus pour remédier beaucoup aux muscles. C'est très important pour les personnes âgées, mais il n'y a pas le temps surtout.

EI4, homme, 62 ans, soudeur

Pour un autre senior, s'exprime à travers ses propos: Selon moi, il y a la marche, la marche accélérée, des mouvements d'étirement. C'est un peu ça parce qu'au-delà de ça, les personnes âgées risquent de prendre des coups qui vont peut-être les conduits à la mort directe. Donc moi je pense que ce sont les marches, les marches rapides. Et essayer de courir un peu, ne pas trop forcer et puis quelques mouvements.

EI3, femme 66 ans, retraité

Pour un autre, sa pratique épuise le corps cela se justifie par le verbatim suivant:

Parce que tu épuises beaucoup surtout les nerfs ! Le corps même surtout, c'est ce qu'on va dire. Tu épuises beaucoup le corps !

EI2, homme, 60 ans, chauffeur

Nous pouvons retenir que, la pratique des activités physiques est bénéfique pour bien vieillir, selon les propos de la plupart des enquêtés. Cependant, sa pratique doit tenir compte de l'âge et de l'état de santé des individus.

2.3.2. Importance de la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des seniors

Selon les enquêtés, la pratique d'une activité physique est un moyen pour lutter contre certaines maladies comme le soutient cet enquêté:

C'est-à-dire c'est très important parce que ça fait développer non seulement les muscles et puis ça les enrichit aussi davantage. Ça ne te fait pas dormir, c'est-à-dire que les muscles sont toujours éveillés. Dès que tu relâches, vraiment tu sais que tu es fatigué. Supposons même les dimanches comme ça, lorsque tu te reposes beaucoup, e lundi pour reprendre c'est un peu dur. C'est en cours de semaine tu commences à t'adapter un peu.

EI13, femme, 65 ans, commerçante

Pour un autre, la pratique des activités physiques a des effets positifs sur la qualité de vie des personnes âgées, Oui ! D'abord, comme je l'ai dit, l'activité physique permet de régénérer les cellules et ça empêche les vieillissements comme on le dit. En pratiquant le sport moi je pense que tu seras toujours dans de bon état et tu vas toujours te mouvoir.

EI9, 67 ans, femme, comptable

Cet enquêté ajoute que:

« Quand tu fais du sport ça fait du bien à l'organisme mais le sport là Si tu as commencé ça au moins à ta jeunesse tu faisais du sport, quand tu prends de l'âge et que tu ne fais plus ça te fatigue plus. Mais si tu es âgé aussi et que tu commences à faire du sport, ça fait du bien à ton corps et ça te rajeunit, ça te met en forme »

EI 1, femme, 65 ans, retraité

Nous retenons que la pratique des activités physique est importante sur la qualité de vie des personnes âgées, car elle permet de régénérer les cellules, lutte contre les maladies et ralentit le processus de vieillissement. Son importance se confirme avec les recherches faites par la Haute Autorité de Santé (2019, p1), qui confirme que : « *L'avancée en âge a des effets délétères sur la condition physique. La capacité cardio-respiratoire (VO2 max) diminue de 5 à 10 % par décennie à partir de 30 ans. La masse, la force et la puissance musculaire diminuent avec l'âge, et à 80 ans les personnes âgées ont perdu la moitié de leur masse musculaire initiale. La souplesse diminue et les capacités neuromusculaires, en particulier l'équilibre, sont altérées avec l'avancée en âge. Les changements physiologiques liés à l'âge, ainsi que les comorbidités réduisent les capacités fonctionnelles du sujet âgé, en particulier à la marche. Ils augmentent ses risques de chutes, et avec l'ostéoporose, ses risques de fractures. La réduction de ses réserves physiologiques le rend « fragile » et augmente ses risques de dépendance.*

3. DISCUSSION

3.1. De la question de la perception de la pratique des activités physiques chez les individus âgés

Cette étude a montré que la pratique des activités physiques est perçue par les personnes âgées comme un moyen de lutte contre les maladies cardiovasculaires et à bien vieillir. Sa pratique joue un rôle primordial dans la vie de l'homme. Elle contribue à améliorer la qualité de vie des seniors. En lien avec nos résultats s'ajoute ceux de certains auteurs qui soutiennent cette idée tel que, H Blain, A Vuillemin, A Blain, C Jeandel (2000).

Parlant des effets de la pratique de l'activité physique et vieillissement pour eux l'activité physique prévient un certain nombre de processus délétères liés au vieillissement. L'activité physique réduit le déclin lié à l'avancée en âge de l'aptitude physique qui reste limitée par la réduction de la fréquence cardiaque maximale, et réduit l'incidence des pathologies vasculaires en

prévenant et en réduisant l'effet des facteurs de risque vasculaire.

L'activité physique réduit en outre la perte osseuse liée à l'âge, son effet étant potentialisé par le traitement hormonal substitutif de la ménopause, et elle améliore la fonction d'équilibration, réduisant ainsi l'incidence des chutes et fractures chez le sujet âgé. L'activité physique participe au maintien de l'équilibre nutritionnel et à la préservation du rapport masse maigre/masse grasse et réduit l'insulinorésistance accompagnant l'avancée en âge. L'activité physique a de plus une influence bénéfique sur la fonction psychologique en améliorant les capacités cognitives et en réduisant l'incidence de la dépression chez le sujet âgé. Enfin, l'activité physique semble réduire l'incidence de certains cancers, colique et mammaire en particulier. Ces actions multiples expliquent que l'activité physique, quand elle est adaptée aux spécificités physiologiques du sujet âgé, augmente la longévité, retarde la dépendance et améliore la qualité de vie aux âges tardifs. Quelles activités recommandées: il existe à l'évidence une supériorité des programmes personnalisés privilégiant l'échauffement et l'association d'exercices d'endurance et contre résistance, permettant une amélioration combinée des fonctions cardio-vasculaire et musculaire. Les intérêts spécifiques de l'activité physique chez les sujets âgés fragiles: De par son action bénéfique sur la capacité aérobie, la fonction musculaire, l'intégration sociale, la cognition et l'autonomie, l'activité physique pourrait avoir un intérêt tout particulier chez les sujets âgés fragiles, à condition que les programmes soient adaptés à leurs capacités physiologiques et qu'ils s'associent à une supplémentation nutritionnelle.

3.2. De la question des logiques sociales limitant la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées à la retraite

Nos résultats ont montré que les logiques sociales qui limitent la pratique régulière des activités physiques chez les personnes âgées sont dues à plusieurs facteurs tels que : la fatigue musculaire, l'avancée de l'âge, la méconnaissance des bienfaits des activités physiques, la cherté de la vie et l'absence de politique d'encadrement, qui restent livrés à eux-mêmes.

En lien avec nos résultats, l'enquête de l'INSEE (2003), montre que parmi les raisons évoquées par les seniors, l'on note les des problèmes de santé et s'estimer trop âgé pour la pratique physique ou sportive. En effet, il convient de remarquer que ces deux causes majeures ne sont pas de même nature. On peut en effet accorder à la première un statut relativement objectif : sans être d'une gravité extrême, les problèmes de santé peuvent empêcher de pratiquer dans de bonnes conditions l'activité que l'on affectionne. En revanche, la seconde est d'une nature beaucoup plus subjective, deux individus de même âge, de même sexe, dans un même état de santé pouvant avoir une appréciation diamétralement opposée de leur aptitude à pratiquer la

même activité physique. Quels que soient le sexe et l'âge, de ces deux causes, les raisons de santé sont toujours dominantes pour expliquer la non-pratique. En particulier, ces raisons viennent alimenter la rupture constatée chez les femmes. Entre 60 et 64 ans, 58 % de celles qui ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive invoquent des raisons de santé pour expliquer ce choix et 24 % s'estiment trop âgées. C'est seulement après 75 ans que les raisons de santé seront présentées comme une cause de non-pratique dans une proportion supérieure à ce qu'elle est dans la classe d'âge 60-64 ans. Chez les hommes du même âge, ces raisons sont avancées dans le même ordre, mais à des niveaux moins élevés, l'écart entre hommes et femmes étant particulièrement important quand il s'agit des raisons de santé. Dans le même ordre d'idées, l'article en ligne de Cap Retraite, montre que : la plupart des personnes âgées de plus de 65 ans ne s'adonnent pas à suffisamment d'activités physiques pour préserver leur santé. Les seniors sont insuffisamment actifs pour plusieurs raisons : la peur de tomber, des conditions de santé déjà détériorées, l'isolement qui provoque un manque de motivation, la perte d'autonomie, le manque de connaissance sur les bienfaits de l'activité physique.

3.3. Des effets de la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des personnes âgées.

Les résultats de notre étude montrent les bienfaits de la pratique des activités physiques chez les personnes âgées. Les bienfaits de cette pratique chez les personnes âgées permettent de vieillir sans pathologie grave tel que le diabète, le cancer, l'obésité, l'hypertension artérielle.

Sur cette même longueur d'onde, Philippe Dejardin, gériatre et coordinateur des centres de prévention AGIRC-ARRCO pour qui, la sédentarité favorise le développement de maladies chroniques et réduit l'espérance de vie sans incapacité. Ce danger de la sédentarité avait fait dire à un physiologiste suédois (P-O Åstrand), avec beaucoup d'humour : « Quiconque songe à vivre une vie inactive devrait passer un examen physique pour voir si son corps peut le supporter » Les activités physiques pratiquées régulièrement ont, au-delà des effets positifs sur le risque de développement ou d'aggravation de certaines pathologies, des impacts spécifiques dans le cadre de l'avancée en âge : le maintien de la force musculaire, le ralentissement de la perte osseuse, la diminution du risque de chutes et l'entretien, voire l'accroissement, des performances cognitives. Le sommeil est également de meilleure qualité. Les activités physiques permettent de lutter contre l'isolement et favorisent l'estime de soi. Ceci génère un état de bien-être psychologique et réduit le risque de mortalité induit par la pauvreté des relations sociales. L'endurance en trouve accrue, préservant l'autonomie du sujet. En lien avec notre résultat, Philippe Dejardin, montre les bienfaits de la pratique des activités physiques dans la qualité de vie des personnes âgées.

CONCLUSION

En conclusion, nous pouvons retenir de cet article que, la pratique des activités physiques est perçue par les personnes âgées comme un moyen de lutte contre les maladies cardiovasculaires et un remède pour bien vieillir. S'agissant des logiques sociales qui limitent la pratique régulière des activités physiques des seniors, elles sont dues à plusieurs facteurs tels que : la fatigue musculaire, l'avancée de l'âge, la méconnaissance des bienfaits des activités physiques, la cherté de la vie qui cause un stress quotidien et l'absence de politique d'encadrement des seniors, qui restent livrés à eux-mêmes. Quant' aux effets de la pratique des activités physiques sur la qualité de vie des personnes âgées, il ressort que sa pratique contribue à bien vieillir et un excellent remède contre les maladies cardiovasculaires. Cependant, selon les seniors, il faut des activités physiques adaptés (APA) à leur besoin.

REFERENCES

- Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A., & Jeandel, C. (2000). *Les effets préventifs de l'activité physique chez les personnes âgées: Médecine préventive chez les personnes âgées*, 29(22), 1240-1248.
- Griffin, J., & Well-being. (1986). Sa signification, sa mesure et son importance morale, Oxford, Clarendon Press.
- Jodelet, D. (1989). *Représentations sociales : un domaine en expansion*. In D. Jodelet (Ed.), *Les représentations sociales*. Paris, PUF, pp. 47-78.
- Haute Autorité de Santé. (2019). *Prescription d'activité physique et sportive Les personnes âgées*. Organisation des parcours.
- Hudon, C., Soubhi, H., & Fortin, M. (2008). *Relation entre multimorbidité et activité physique: analyse secondaire de l'Enquête santé du Québec ...* 8, 304.
- INSEE. (2003). *Enquête « Participation culturelle et sportive »*.
- Institut National de la Statistique. (2021). *Recensement Général de la Population et de l'Habitat en Côte d'Ivoire*.
- Lawton. (1997). *Trouble associé à la maladie d'Alzheimer*; 11 Supplément 6, 91-99. PMID: 9437453
- Nordenfelt, L. (1994). Vers une théorie du bonheur : une notion subjectiviste de qualité de vie, sous la (dir.) Nordenfelt Concepts et mesure de la qualité de vie dans les soins de santé, Dordrecht, Kluwer.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation et personnalité*. New York: Harper and Row.
- OMS. (2022). *Activité physique*
- OMS. (2020). *Décennie pour le vieillissement en bonne santé. Stratégie et Plan d'action mondiaux sur le vieillissement et la santé 2016-2020: vers un monde où chacun puisse vivre longtemps et en bonne santé*.
- OMS. (2018). *Activité physique pour la santé Une population plus active pour un monde en meilleure*

santé : projet de plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030.

- https://www.espace-prevention-lacote.ch/wp-content/uploads/Activite_physique_Hepa.pdf, site visité le 11/10/2023.
- <https://www.capretraite.fr/prevenir-dependance/sante-grand-age/l-activite-physique-cle-du-bien-vieillir/>, site visité le 12/10/2023.
- <https://www.who.int/fr/news-room/factsheets/detail/physical-activity>, site visité le 12/10/2023.

Cite This Article: Ossiri Yao Franck (2023). Pratique D'activites Physiques et Qualite De Vie Des Personnes Agees Dans La Commune De Yopougon. *East African Scholars J Edu Humanit Lit*, 6(11), 530-537.
