

RESUME DU PROJET

Retarder la perte d'autonomie liée à l'âge par l'activité physique

Contexte

Touchée par le phénomène inéluctable du vieillissement de la population, la région des Pays de la Loire inscrit cet enjeu générationnel comme un des socles majeurs au développement équilibré et durable de son territoire. Associé au déclin important lié à l'âge, environ 64 000 âgées habitants des Pays de la Loire auront besoin d'une aide pour effectuer les gestes essentiels de la vie quotidienne en 2015, soit 10 000 de plus qu'en 2006.

Dans ce contexte, le projet de recherche-action que nous proposons s'est structuré autour de nombreux partenaires académiques de la région Pays de la Loire (laboratoires Nantais, Angevin et Manceau) ainsi que des institutions et associations régionales (Direction régionale et départementale de la Jeunesse et des Sports, Observatoire Régional de la Santé, Siel Bleu), et ambitionne de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents à l'altération des capacités neuromusculaires, sensori-motrices, cognitives et psychologiques au cours de l'âge. Cette connaissance accrue vise *à mieux prédire, préparer et retarder la perte d'autonomie et l'entrée dans la dépendance psychomotrice et socio-économique des personnes âgées*. Dans cette logique préventive, ce projet vise également à mobiliser certaines modalités interventions et/ou d'activités physiques spécifiques et adaptées aux populations vieillissantes.

Objectifs

L'originalité de ce projet réside en une approche inter-disciplinaire visant à isoler des indices prédictifs fiables permettant (1) de mieux caractériser le processus général du vieillissement normal et/ou pathologique en envisageant conjointement l'évolution des dimensions sociales, cognitives, affectives, motrices et neuro-musculaires, et (2) de proposer des solutions adaptées à la nature précise de ces évolutions multifactorielles pour ralentir ce processus après avoir validé scientifiquement des tests simples, accessibles et novateurs, caractéristiques de capacités fonctionnelles altérées.

Méthodologie

Cette lecture croisée, inter-disciplinaire et prédictive du vieillissement s'inscrit dans une approche méthodologique basée sur l'analyse de la temporalité des altérations liées au vieillissement. Il s'agit de déterminer les patrons des performances (neuromusculaire, motrice, cognitive et psychologique) avec comme objectif d'identifier des régularités, des périodicités et/ou des changements en fonction des différentes catégories d'âge testée de l'évolution temporelle des différentes performances récoltées et de déterminer les meilleures variables prédictives du déclin lié au vieillissement.

Résultats attendus

Les connaissances scientifiques produites doivent répondre à notre finalité prédictive du vieillissement, permettant de surseoir la dépendance des personnes âgées. Elles seront notamment interrogées pour la validation d'outils d'intervention spécifiques (activité physique, rééducation spécifique, etc.) pour les personnes valides ou présentant des difficultés de mobilité. Il s'agit également d'alimenter le dialogue avec les différents acteurs impliqués dans l'environnement socio-économique du vieillissement en Pays de la Loire, au travers de préconisations fonctionnelles et facilement utilisables.

Mots-clés associés au projet

Français	Vieillessement, Activité Physique, Perte d'autonomie
Anglais	Aging, Physical Activity, Loss of independence