

Sport et vieillissement : une analyse de la pratique des activités physiques et sportives chez les personnes âgées de l'association APARME dans le département d'Adzopé

OSSIRI Yao Franck

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

Résumé : Le texte propose de rendre compte des effets de la pratique des activités physiques et sportives pour la santé des personnes âgées. Basée sur une approche mixte, plusieurs techniques en l'occurrence l'analyse documentaire et les entretiens semi-directifs ont été mobilisées dans cette recherche afin d'obtenir un faisceau de données disponibles, accessibles et conformes à l'objet d'étude. Ce qui nous a permis d'aboutir aux résultats selon lesquels les perceptions des acteurs à propos de leur santé s'appuient sur la pratique des activités physiques et sportives comme construction sociale dans un contexte socioculturel. Les personnes âgées se représentent le sport comme un moyen curatif parce qu'il leur permet de guérir des maladies mais surtout de donner de la vitalité à leur corps. En outre, d'autres le représentent comme une redynamisation après la retraite.

Mots clés : *Vieillesse, Activités physiques, Activités sportives, Personnes âgées.*

Abstract : The aim of this paper is to report on the effects of physical activity and sport on the health of older people. Based on a mixed-methods approach, several techniques, namely documentary analysis and semi-structured interviews, were used in this research in order to obtain a range of data that was available, accessible and relevant to the subject under study. This enabled us to arrive at the results according to which the stakeholders' perceptions of their health are based on the practice of physical activities and sport as a social construct in a socio-cultural context. Older people see sport as a way of curing illnesses, but above all as a way of giving their bodies vitality. Others see it as a way of reinvigorating themselves after retirement.

Key words: *Ageing, Physical activities, Sports activities, Elderly people.*

I. INTRODUCTION

Le monde compte un peu plus de 1 milliard de personnes âgées de 60 ans et plus, soit 13,2 % de la population mondiale qui est 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, soit 5 % vivaient dans la Région africaine de l'OMS, soit 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 vieillissement¹ de la population, l'OMS s'efforce d'optimiser le vieillissement en bonne santé sur toute la durée de la vie OMS (2020).

Reconnaissant le potentiel sanitaire important de l'exercice physique à tous les âges de la vie, l'OMS favorise depuis les années 1990 l'élaboration de politiques en faveur de l'activité physique et la diffusion des connaissances sur le sujet. À l'occasion de l'Année internationale de la personne âgée organisée par l'ONU en 1999, le Programme Vieillesse et Santé de l'OMS lance un mouvement mondial, présenté lors de la Journée mondiale de la santé, sur un des principes clefs retenus pour assurer un vieillissement réussi :

¹L'OMS, définit le vieillissement en bonne santé comme « le processus de développement et de maintien des aptitudes fonctionnelles qui favorise le bien-être pendant la vieillesse ». Le vieillissement en bonne santé peut concerner tout le monde, pas seulement ceux qui ne sont pas malades. Les aptitudes fonctionnelles sont déterminées par la capacité intrinsèque de l'individu (c'est-à-dire la combinaison de toutes les capacités physiques et mentales de l'individu), les environnements dans lesquels il évolue (compris au sens le plus large et comprenant les environnements matériel, social et politique), et son interaction avec ceux-ci. Il y a trois composantes à mesurer avec des critères et des unités communs : les aptitudes fonctionnelles, la capacité intrinsèque et les environnements (OMS, 2002).

« Restons actifs pour bien vieillir » (OMS, 1999). Trois ans plus tard, l'OMS lors de la Journée mondiale de la santé s'engage pour la promotion des activités physiques en direction des publics de tous âges, avec le slogan « Pour votre santé, bougez ! Au moins 30 minutes par jour ».

En effet, la sédentarité et l'inactivité sont clairement dénoncées comme des fléaux épidémiques des sociétés modernes, cause majeure de maladies cardio-vasculaires, de diabète et d'obésité, d'incapacités, qu'il faut contrecarrer par l'adoption d'un mode de vie sain, dont l'alimentation et l'activité physique constituent le socle. Cependant, la question du vieillissement de la population africaine se pose, car le nombre de personnes âgées et très âgées devrait fortement augmenter dans les 35 prochaines années (OMS, 2002).

En Côte d'Ivoire, la démographie est caractérisée par une baisse progressive du taux de natalité et de la mortalité, et l'allongement de la durée de la vie du fait des progrès de l'hygiène, de l'alimentation, de l'éducation et de la médecine. En effet, l'espérance de vie à la naissance et le taux de survie des personnes âgées de plus de 60 ans qui étaient respectivement de 47,9 ans et 40,2 en 2000 se chiffraient respectivement à 60,4 ans et 60,1 en 2025 et à 68,1 ans et 73,5 en 2050 (United Nations, 2008). Ces progrès démographiques sont suivis par une modification de la structure par âges de la population ivoirienne. Ainsi, on assiste à une baisse de la part dans la population des personnes de moins de 15 ans; cette proportion est passée de 43,3 % en 2000 à 41,9 % en 2005 et pourrait décroître de façon importante pour s'établir à 33,8 % en 2025 et à 24,3 % en 2050.

Les enjeux de ce vieillissement ne sont pas des moindres ; les conditions de vie des seniors ivoiriens laissent encore fortement à désirer, particulièrement dans les milieux ruraux, comme a pu le souligner Koné Colette (2014) lors de la célébration de la journée régionale des personnes âgées : « On dénombre une bonne frange de vieux grabataires vivant dans des conditions très précaires : absence de travail, manque de revenus, incapacité de se soigner, insuffisance de nourriture, maison en ruine avec des casses aux murs lézardés, des maisons sans confort ».

Une observation conduite dans la ville d'Adzopé auprès de la structure APARME en charge de la protection des personnes âgées ; l'entraide entre les personnes âgées ; l'amélioration des conditions de vie pour le bien-être des personnes âgées ; la promotion et la création des activités génératrices de revenus pour soutenir le programme social de l'association ; La mobilisation des ressources a permis de constater que les personnes âgées interrogées affirment que l'activité physique et sportive est importante dans la mesure où, elle permet de maintenir la santé et de lutter contre les pathologies. En outre, certains soutiennent que la pratique d'activités physiques et sportives aurait des effets bénéfiques pour la santé et le bon vieillir et pour terminer nous avons seulement 5% des enquêtés qui pratiquent régulièrement des activités physique et sportive. Les personnes âgées sont conscientes de l'importance de la pratique d'activités physique et sportive pour la santé et le vieillissement. Cependant, force est de constater que seulement 5% des membres pratique régulièrement le sport. Au regard de ces constats, pourquoi les personnes âgées conscientes des bienfaits de la pratique des activités physiques et sportives pour la santé ont du mal à la pratiquer ? De cette interrogation se dégage l'hypothèse suivante : Les personnes âgées conscientes des bienfaits de la pratique des activités physique et sportive pour la santé ont du mal à la pratiquer en raison de plusieurs facteurs. La présente étude vise à rendre compte des effets de la pratique des activités physiques et sportives pour la santé des personnes âgées.

La question du sport et vieillissement a fait objet de plusieurs recherches scientifiques. Par ailleurs, les travaux de Feillet (2000) démontrent que le sport est comme un facteur de santé, de retardement du vieillissement et d'aide pour se maintenir dans les canons esthétiques de la jeunesse, comme le souligne. C'est dans cette dynamique que Paillat et ses collaborateurs (1989) soulignent que la pratique d'activités physiques et sportives est un facteur positif dans la sensation de bien vivre sa retraite et d'être en bonne santé. Les retraités pratiquant une activité physique et sportive se positionnent dans les cadrans : activité – nouveauté – extraversion. Pour l'auteur, Feillet (1997 ; 2000), aujourd'hui des personnes de plus de 60 ans, hommes et femmes, arment leur corps pour résister au vieillissement. Cela se justifie à travers les représentations sociales associées liées à la pratique du sport chez les personnes âgées se justifient par plusieurs moyens notamment un entraînement intensif engendre le plus souvent des traumatismes ostéo-articulaires et augmente les risques de cardio-vasculaires chez les personnes âgées. Par ricochet, certains auteurs tels que (Dustman *et al.*, 1984) à travers les résultats de leurs travaux ont montrés que les programmes d'intervention destinés à favoriser l'adhésion des personnes âgées à l'activité physique semblent avoir été élaborés principalement à partir des facteurs qui influencent leur motivation. Par exemple, des études rapportaient l'inclusion de récompenses.

Aussi, il semble nécessaire d'avoir connaissance, au-delà d'une simple absence de source de motivation, des facteurs faisant obstacle à la pratique d'une activité physique chez la personne âgée. Dans ce sens, Dishman et Ikkes (1981) ont souligné que, malgré une motivation initiale à suivre ce type de programme, plus de la moitié des personnes abandonnaient.

Par ailleurs, Emile, Chalabaev, Stephan, Corrien et d'Arripe-Longueville (2014), ont par exemple souligné que des facteurs psychologiques, et notamment l'internalisation des stéréotypes liés au vieillissement, pouvaient être un facteur freinant l'engagement des seniors dans la pratique d'une activité physique. Ce phénomène a été notamment étudié à travers la notion de *barrière* à l'activité physique. Baert *et al.* (2011) ont ainsi recensé 59 barrières, catégorisées en trois grands domaines : le domaine intra-personnel (*e.g.*, manque de temps,

fatigue), le domaine interpersonnel (e.g., solitude dans la pratique, jalousie du conjoint), et le domaine communautaire (e.g., contraintes du programme, transport). Parmi ces barrières, il peut être remarqué que certaines ne relèvent pas directement des théories de la motivation, mais davantage des cadres théoriques des émotions, comme c'est le cas avec la peur de la douleur, qui est catégorisée dans les barrières intra-personnelles (Baert *et al.*, 2011).

Les résultats des études menées par PNAPS(2008 :99 et Toussaint(2012 : 52) indiquent que contribuer à un vieillissement réussi, en limiter ses accélérations pathologiques, améliorer la qualité de vie cognitive, psychologique et sociale, augmenter l'espérance de vie en bonne santé sans incapacité ni dépendance, diminuer la mortalité des patients atteints de pathologies chroniques, participer au maintien de l'autonomie, diminuer les hospitalisations et les consommations médicamenteuses, retarder la dépendance, etc. Toutefois, Génolini(2010 : 136-137) indique que, l'activité physique et sportive n'est pas exempte de risques, cardiaques et traumatologiques notamment, une apparente contradiction se pose : au risque de la sédentarité s'oppose la dangerosité de la pratique sportive. D'ailleurs, jusque dans les années 2000 les rapports de santé publique dénoncent les inconvénients engendrés par le sport, en termes d'accidentologie et de toxicologie, plus nettement qu'ils ne mettent l'accent sur les bénéfices de la pratique des APS. C'est dans ce sens que Henaff-Pineau (2009, 2012) parle du dosage du « remède », qui justifie alors le recours à la compétence médicale, dépend l'effet de fortification ou de fragilisation de la personne âgée. Ainsi, les politiques de santé publique et de la vieillesse affirment-elles dans le même temps la nécessité de la pratique d'une activité physique ou sportive pour « bien vieillir », et le rôle central que le médecin traitant devrait jouer dans la préconisation de la « bonne » sportivité à adopter pour qu'elle s'inscrive dans la norme médicale du « ni trop ni trop peu ». Parmi un ensemble conséquent de recherches sur le sujet, de nombreuses études ont montré que l'activité physique contribue à un vieillissement réussi, avec des bénéfices sur la prévention de l'apparition des maladies chroniques comme le cancer (Wolin, Yan, Colditz, et Lee, 2009) ou le diabète (Yates, Khunti, Bull, Gorely, et Davies, 2007), et sur l'amélioration des capacités fonctionnelles et cognitives (Chin A Paw, Van Uffele, Riphagen, et Van Mechelen, 2008).

Quant aux facteurs sociaux qui empêchent la pratique des activités physiques et sportives chez les seniors, Emile, Chalabaev, Stephan, Corron et d'Arripe-Longueville (2014), relèvent que les facteurs psychologiques, et notamment l'internalisation des stéréotypes liés au vieillissement ce qui empêchent les seniors à pratiquer les activités physiques et sportives. (Wolin, Yan, Colditz, et Lee, 2009) ou le diabète (Yates, Khunti, Bull, Gorely, et Davies, 2007), et sur l'amélioration des capacités fonctionnelles et cognitives. (Chin A Paw, Van Uffele, Riphagen et Van Mechelen, 2008) ont démontré que la pratique régulière de l'activité physique contribue à un vieillissement réussi, avec des bénéfices sur la prévention de l'apparition des maladies chroniques comme le cancer.

II. ANCRAGE THEORIQUE ET METHODOLOGIQUE

En nous appuyant sur l'approche de Christian Guimelli, (1999), les représentations sociales constituent une modalité particulière de la connaissance, généralement qualifiée de « connaissance de sens commun », dont la spécificité réside dans le caractère social des processus qui les produisent. Elles recouvrent donc l'ensemble des croyances, des connaissances et des opinions qui sont produites et partagées par des individus d'un même groupe, à l'égard d'un objet social donné. Par ailleurs, pour Jodelet (1989-1992), les représentations sociales sont des systèmes d'interprétation régissant notre relation au monde et aux autres qui, orientent et organisent les conduites et les communications sociales. Les représentations sociales sont des phénomènes cognitifs engageant l'appartenance sociale des individus par l'intériorisation de pratiques et d'expériences, de modèles de conduites et de pensée. Les représentations sociales se présentent sous deux modalités : (i) *La reconstruction du réel* : « les représentations nous guident dans la façon de nommer et de définir ensemble les différents aspects de notre réalité de tous les jours ; dans la façon de les interpréter, de statuer sur eux et le cas échéant de prendre une position à leurs égards et de la défendre ». (ii) *La maîtrise de l'environnement par le sujet* : l'ensemble de ces représentations ou de ces connaissances pratiques permet à l'être humain, de se situer dans son environnement et de le maîtriser. En lien avec la présente étude, la représentation sociale s'intéresse aux perceptions que se font les personnes âgées des bienfaits de la pratique des activités physiques et sportives sur le vieillissement.

Au plan méthodologique, l'étude a eu pour cadre géographique le département d'Adzopé auprès de l'association APARME (Association des Personnes Agées de la Région de la Mé). La collecte des données s'est déroulée de manière discontinue pendant la période du 18 mai au 10 juillet 2022, dans le département d'Adzopé auprès de l'association APARME. Les entretiens semi-directifs individuels ont eu lieu à domicile et au sein de l'association avec les personnes âgées membres de l'association. De façon volontaire ces derniers ont accepté de se soumettre à l'entretien semi directif individuel. Pour la présente étude nous avons opté pour l'échantillonnage non probabiliste ou méthodes empiriques ou par choix raisonné avec une population plus spécifique. Il s'agit des personnes âgées membre de l'association APARME. La méthode de l'échantillonnage non probabiliste dans cette étude a porté sur les échantillons de convenance. L'une des spécificités de cet échantillon c'est que les individus sont facilement interrogeables. De plus généralement les individus se présentent à un endroit donné à un moment donné. L'avantage de cet échantillon c'est la facilité d'application et l'absence d'influence de

l'investigateur. La saturation (répétition) de l'information collectée auprès des enquêtés a mis fin au processus de négociation pour la réalisation des entretiens semi-directifs individuels. Les entretiens semi-directifs individuels se sont ainsi limités aux 30 entretiens avec les personnes âgées. Le processus de recrutement des enquêtés administratifs à l'aide de l'entretien a duré un mois et deux semaines. Au total pour cette étude : 30 entretiens semi-directifs ont été réalisés avec les personnes âgées ; Ce processus s'est fait aux moyens des critères inclusifs retenue sont : Etre âgé de 60ans et plus ; Etre un homme ou une femme ;Etre membre de l'association APARME ;Etre capable de s'exprimer en français.Nous avons interrogé au total 30 personnes membres de l'association APARME ont participé à l'entretien semi-directif individuel. La technique de l'analyse des données qualitative a étéfaitepar la retranscription des données de l'enquête. En effet, une relecture de ces retranscriptions a permis à travers la fréquence des expressions de regrouper par thématique le discours des enquêtés et de Construire des catégories d'analyse et des unités de signification.

III. RESULTATS

3.1 La représentation sociale associée à la pratique du sport chez les personnes âgées

- *Le sport, comme moyen thérapeutique*

Les personnes âgées se représentent le sport comme moyen curatif, la redynamisation du sport S'agissant des représentations sociales du sport, les personnes âgées se représentent le sport comme moyen thérapeutique comme le soutient ce senior :« *D'abord, le sport développe la mémoire, le sport guérit, donne l'enthousiasme.*»**E₁, retraité, 65 ans.** »Le sport, comme moyen de « bien vieillir » en bonne santé.

« *Le sport, je crois que c'est une bonne chose ça permet de nous dégourdir un peu. Je crois qu'avec le sport comme je l'ai dit, il faut de temps en temps en faire pour être en bonne santé.* » **E₂, retraitée, 65 ans.**

- *Le sport, comme remède au vieillissement*

La pratique du sport est perçue chez les seniors, comme un remède au vieillissement. En effet, il ressort des différents discours, qu'il favorise un vieillissement réussi comme le témoigne ces propos ci-dessous :

« *Je conseille de faire le sport parce que ça te permet d'être en bonne santé, ça fortifie tes cellules, tes nerfs. Nous autres, on a les rhumatismes parce qu'on ne marche pas. Moi-même, j'ai horreur des marches, pourtant, il faut ça les gens qui ont pour habitude de marcher n'ont pas ces genres de maladies.* »**E₅, retraitée, 69 ans.**

Pour un autre enquêté,

« *Le sport est un complément de jeunesse parce que quand quelqu'un fait régulièrement le sport en tout cas, ça retarde le vieillissement. Maintenant pour une personne âgée qui fait régulièrement le sport, ça lui procure la santé parce que si le corps même bouge ça permet au sang de bien circuler, au cœur de fonctionner correctement. Donc, je peux dire que le sport contribue à la santé.* »**E₉, retraité, 69 ans.**

Dans la même perspective, un senior ajoute

« *Pour ma part le sport est une bonne chose, le sport ça rajeunit les cellules en un mot ça fait du bien, quand tu fais le sport tu as une parfaite santé, le sport apporte beaucoup de bien à l'organisme.* »**E₆, retraitée, 68 ans**

Il ressort des différents propos que, le sport est un moyen de revitalisation des cellules de l'organisme dans la mesure où, il permet à la personne âgée de rajeunir et de se sentir bien dans sa peau mais permet également de maintenir sa santé et un excellent moyen de « bien vieillir » avec l'avancée en âge.

3.2 Les facteurs sociaux limitant la pratique des activités physiques et sportives chez les seniors.

- **L'absence d'aire de jeu ou d'infrastructure sportive**

Les facteurs sociaux empêchant la pratique des activités physiques et sportives seraient dus à l'absence d'infrastructure sportive ou d'aire de jeu.C'est dans cette optique que témoigne :

« *Quand je suis par exemple dans un coin ou je ne trouve pas un air de jeu ou dans un coin pour marcher, je ne peux pas marcher, je ne pourrai pas marcher comme il le faut pendant un certain temps, je peux marcher dans la cour mais est-ce que c'est suffisant, Et quand à deux vous marcher c'est encore plus aisé que de marché seul.* »**E₃, retraité,77 ans.**

- **La peur**

Un autre obstacle qui selon les enquêtés empêche la pratique des APS est la peur. En effet, avec l'avancée en âge, les seniors évitent de prendre certains risques qui pourraient affecter davantage leur état de santé, jugé parfois fragile. C'est dans cette optique, que ce senior s'exprime en ces termes :

« Moi, ma famille, mes amis, ma femme vont même me conseiller de marcher. Donc, ce n'est pas une affaire de famille. Je suis allé à Abengourou le vendredi dernier, je suis allé trouver la première femme de mon grand-frère qui est paralysé elle ne peut pas marcher, je lui ai envoyé une machine pour lui permettre une rééducation mais quand j'ai posé le problème à mes neveux, mes enfants ont dit ta femme la ! Voilà la machine qui est là, on lui demande de faire un effort pour se déplacer, pour rééduquer ses membres, elle refuse, elle dit qu'elle a peur donc là ce n'est pas un problème de famille. »E₃, retraité, 77 ans.

3.2.1 L'état de santé dégradante

Une autre raison qui empêche la pratique des APS par les seniors est l'état de santé, jugé parfois fragile comme le confirme cette enquêtée par ses propos :

« C'est l'état de santé qui prive les personnes âgées à la pratique des activités physiques et sportives. Avec l'avancée en âge nous avons l'apparition des maladies chroniques. Il y a aussi l'ignorance. »E₁₀, ménagère, 77 ans.

Pour cet enquêté la raison de la non pratique des APS, est liée à l'impécuniosité familiale qui ne permet pas de s'acheter un équipement sportif, comme le soutient cet enquêté Ce propos étaye :

« non c'est possible parce que si tu es paralysé que tu n'as pas d'argent pour la machine pour une rééducation tu ne pourras pas tenir donc il y a le côté financier aussi, il faut le dire ouvertement, moi par exemple si, j'avais de l'argent, mes enfants m'ont dit de ne plus monter à moto parce que j'ai eu un accident de moto et qui a touché la tête, si j'avais de l'argent j'allais acheter un vélo parce qu'en pédalant je fais du sport. »E₃, retraité, 77 ans.

Pour un autre, en plus de l'état de santé qui influence la pratique du sport, à cela s'ajoute la négligence des seniors qui, avec l'avancée en âge se désengage de la pratique des APS. Cette idée est soutenue par le verbatim ci-dessous :

« Je crois que chez nous ici, le plus souvent quand tu es en service d'abord avant d'aller à la retraite, tu es déjà âgé et puis tu sais quand l'âge de la vieillesse arrive toutes les maladies sortent donc je crois que le sport puis que nous ne sommes pas beaucoup informé dessus je crois que c'est ça. On a mal au pied mal partout on se sent malade et on se dit je suis malade j'ai mal au pied pourquoi je vais aller pratiquer le sport encore, mon pied va me faire plus mal. Donc voilà je crois que c'est le problème de la santé qui fait vraiment le sport on néglige ça et nous ne sommes pas beaucoup informé dessus aussi. »E₂, retraitée, 65 ans.

3.2.2 La crainte d'une chute

Au niveau psychologique, l'on note la peur d'avoir une chute en pratiquant les APS comme le témoigne ce propos ci-dessous :

« Parlant de l'état psychologique, une personne âgée qui a été victime une chute en empruntant les escaliers qui aujourd'hui à une mobilité réduite. Cet épisode peut faire naître en elle la peur dans la mesure de renoncer à tout ce qui pourrait l'aider à remédier sa mobilité réduite comme les activités physiques et sportives. C'est en ce sens que l'état psychologique empêche les personnes âgées à pratiquer les activités physiques et sportives. Ajouter à cela il y a aussi l'état de santé. »E₅, retraitée, 69 ans.

3.2.3 Les recommandations pour une meilleure pratique des activités physiques et sportives chez les personnes âgées.

Conscient des effets bénéfiques de la pratique des APS pour la santé, les enquêtés préconisent la sensibilisation comme moyen de sa promotion, comme le confirme ces propos :

« Ce que moi, je recommande de faire une longue distance, soit 20 kilomètres ou 10 kilomètres sur une distance ou un espace réduit pour faire la marche. C'est mon avis personnel ce n'est pas trop lui demander »E₄, retraite, 61 ans.

Un autre senior renchérit, en ces termes :

« Il faut savoir que le sport est positif pour les personnes âgées parce qu'on nous dit ça guérit certaines maladies (cardiovasculaire). Les médecins nous conseillent cela qu'il faut faire du sport parce que ça permet de réguler un peu les problèmes cardiaques afin que le cœur fonctionne bien. » **E₈, retraité, 72 ans.**

Cependant, ce second verbatim justifie l'idée principale :

« Il faut les rappeler que le sport c'est le bien-être et pour la santé, donc faire beaucoup de sport ça rajeunit, et ça conserve donc ceux qu'ils doivent comprendre qu'ils comprennent, mais ceux qui ne comprennent pas bon ça sera difficile à les expliquer. » **E₁₂, retraité, 61 ans.**

En somme, les recommandations pour une meilleure pratique des activités physique et sportive se résument par la sensibilisation et sa promotion auprès des seniors. En effet, ces derniers sont conscients de son importance pour « bien vieillir » en demeurant en bonne santé.

3.3 Effets de la pratique régulière des activités physiques et sportives sur le vieillissement.

Les personnes âgées définissent le vieillissement comme processus naturel et inévitable ayant des répercussions sur la santé.

« Le vieillissement, je crois que c'est naturel parce que tu nais bébé et puis au fur et à mesure tu grandis bon il arrive un moment que tu dois vieillir forcément. Je crois que le vieillissement c'est naturel quand tu atteints l'âge du vieillissement comme au troisième âge comme ça. Je crois que c'est un don de Dieu parce que, ce n'est pas tout le monde qui est appelé à vieillir. » **E₂, retraité, 65 ans.**

C'est dans cette perspective qu'un autre enquêté réagit en ces termes :

« Le vieillissement c'est dans la tête, moi ou je suis, je suis vieille, mais dans ma tête je me sens jeune parce que je refuse de vieillir. C'est quelque chose de naturel, mais il ne faudrait pas accompagner le vieillissement mais plutôt le repousser parce qu'il est important de bien vieillir. » **E₉, retraitée, 69 ans.**

A l'analyse de ces différentes approches du vieillissement, les enquêtés définissent le vieillissement comme un processus naturel dans la vie de l'homme. Cette étape de la vie est marquée avec l'avancée en âge par la baisse des capacités physiques et cognitives de la personne âgée mais aussi par l'apparition de maladies opportunistes. Cette baisse des capacités physiques de l'individu est soutenue par le verbatim ci-dessous :

Concernant les répercussions du vieillissement sur la santé cela fut justifié par le verbatim ci-dessous :

« Le vieillissement se définit comme un ralentissement de la pratique des activités sportives. Aujourd'hui nous ne pouvons pas courir à une certaine allure à cause du vieillissement, si vous ne faites pas attention vous allez trébucher, mais quand vous devez courir faites attention vous n'avez pas la force de la jeunesse. » **E₈, retraité, 72 ans.**

La pratique régulière des activités physiques et sportives chez personnes âgées : Contribution à un vieillissement normal ou usuel, réussi ou pathologique.

La pratique régulière des APS selon l'avis des seniors contribue à un vieillissement réussi comme le témoigne les propos de cet enquêté :

« La pratique régulière des activités physiques et sportives chez les personnes âgées contribue à un vieillissement normal, réussi parce que ça permet de mettre le sujet âgé dans une logique positive de sorte qu'il sache que le sport est nécessaire pour les personnes âgées parce que le vieillissement est la résultante des maladies et que le sport lui permettra d'avoir une bonne santé. » **E₉, retraitée, 69 ans.**

Un autre senior renchérit, en ces termes :

« La pratique régulière des activités physiques et sportives chez les personnes âgées contribue à un vieillissement réussi parce que les vertus du sport c'est l'amélioration de la santé. Il y a certaines personnes âgées conscientes des vertus du sport ne le font pas parce qu'ils trouvent ça bénéfique pour eux. Même si tu pratiques le sport, que tu ne pratiques pas ta santé est pareille pourquoi me fatigué alors. » **E₁₂, retraité, 61 ans.**

3.3.1 Les types d'APS adaptées aux personnes âgées selon l'avis des enquêtés

Parlant des APS adaptées aux seniors, il ressort de la plupart des discours, la marche comme le confirme ses propos suivants :

« La marche, si la personne n'a pas de problème de pieds. Si tu as un problème de pieds la marche contribue à réguler cela. S'il y a une activité sportive collective il ne faut pas suivre ceux qui courent vite, il faut aller à ton rythme pour vu que tu arrives à destination. Si tu dois pratiquer un sport qui demande de l'énergie, il faut consulter un spécialiste de la santé. Quand l'on vieillit tout devient faible et le cœur peut lâcher. Pour ma part c'est la marche qui est conseillée. Et puis intellectuellement il faut faire le sport, si tu es une personne qui sait lire, il faut lire, écrire sinon tu risques de perdre la mémoire. » **E₉, retraitée, 69 ans.**

Pour un autre enquêté, en plus de la marche, il recommande également des exercices gymniques comme le soutient ce discours ci-dessous :

« Ça dépend de l'organisme de tout un chacun. Si tu as la chose tu feras toujours l'effort pour te défendre en faisant la marche. Comme je l'ai dit tu fais de petit exercice à ton rythme rien que pour maintenir ton corps. Il faut être toujours en mouvement, vraiment le sport est un moyen qui permet de maintenir le corps en bonne santé. Si tu fais le sport ton corps est toujours en mouvement, tu n'auras pas de problème de circulation sanguine mais une fois que tu laisses le sport, tu rechutes. » **E₆, retraitée, 68 ans.**

Un autre senior renchérit à travers ses propos:

« La première des choses c'est la marche et quelque fois faire des mouvements gymniques un peu, la course je crois que ça aussi c'est adapté. Quand je dis la course ce n'est pas de courir fort, il faut faire un peu de footing et puis bon ceux qui se sentent alaise dans les pratiques de quelque sport comme le football et puis le tennis. » **E₂, retraitée, 65 ans.**

3.3.2 Effets bénéfiques de la pratique des activités physiques et sportives sur le vieillissement.

Les enquêtés perçoivent que la pratique des activités physiques et sportives a les effets bénéfiques sur le vieillissement. Les APS sont perçues comme un moyen de rajeunissement. Propos soutenu par ce verbatim suivant :

« Ce sont des effets positifs quand tu pratiques le sport tu es libre dans ton esprit tu te sens jeune sur le plan physique quand on te voit. Moi par exemple je suis allé à la retraite depuis 2008 actuellement exerce une activité qui fait que je ne pense pas trop, quand tu ne penses pas trop tu te sens bien dans ton corps dans ton esprit tu es libre mais quand tu ne fais rien toute sorte de pensée négative vont venir dans ton esprit alors que quand tu te dépenses tu n'as le temps de réfléchir. » **E₅, retraité, 69 ans.**

Un autre enquêté renchérit à travers ses propos:

« Oui, la pratique régulière des activités physiques et sportives contribue à ralentir le vieillissement. Maintenant une personne qui dans sa jeunesse pratiquait le sport et continues toujours d'en faire c'est en cela que le sport contribuera à ralentir le vieillissement parce qu'il connaît l'importance du sport. » **E₁₃, retraité, 83 ans.**

Retenons que le sport est un moyen de ralentir le vieillissement dans la mesure où sa pratique est de façon continue quel que soit l'avancée en âge. C'est en ce sens que le sport permettrait de ralentir le vieillissement.

3.3.3 Effets de la pratique des APS par les seniors au niveau de la santé mentale et physique.

Les résultats montrent ici que les enquêtés reconnaissent l'importance de la pratique des APS pour leur santé. Il ressort des différents discours que pour « bien vieillir », il faut pratiquer le sport comme le confirme cette enquêtée, en ces termes :

« Au niveau de la santé mentale quand tu fais le sport comme je l'ai dit ça te fait du bien, ça te libère parce que quand tu ne fais pas de mouvement pour ma part ce n'est pas bon, il faut s'é mouvoir parce que le sport va te permettre d'éviter beaucoup de soucis. » **E₆, retraitée, 68 ans.**

A ce propos s'associe celui d'un autre enquêté :

« Dès l'instant que tu aies âgé et que tu fais du sport, cela te libère du stress. Il y a des pères de famille souvent même pour prendre le petit déjeuner c'est

tout un problème. Il s'oublie des fois tellement ils ont des soucis mais avec le sport tu es libre dans la tête. »E₁₄, **retraité, 62 ans.**

Un autre enquête soutient ici l'importance de la pratique des APS pour guérir du stress, à l'origine des maladies comme l'hypertension artérielle. Donc, un excellent remède pour jouir d'une bonne santé mentale.

« Comme je l'ai dit tout à l'heure au niveau physique ça rajeunit au niveau mental ça développe le mental on se sent mieux on n'est plus stressé et lorsqu'on est plus stressé là on a tout gagné entre temps sans le sport on se sent stressé, le stress englobe beaucoup de maladies. E₁, **retraité, 65 ans.**

A cet effet, ses propos sont soutenus également par un deuxième enquête :

« Au niveau de ma santé mentale le sport va faire que la personne âgée va se sentir bien dans son esprit. Par exemple une personne âgée qui des pertes de mémoires qui oublie tout ce qu'on lui dit avec le sport sa mémoire va s'améliorer. »E₃, **retraité, 77 ans.**

Nous retenons dans cette partie qu'il ressort dans la plupart des discours des seniors, l'importance de la pratique des APS pour la santé mentale. En effet, pour ces derniers, « bien vieillir » en bonne santé rime avec la pratique des Activités Physiques Adaptées aux personnes âgées.

3.3.4 Activités de l'association APARME au profit des personnes âgées

Parlant des activités de l'APARME en faveur des seniors, l'on note les randonnées pédestres, la danse, les consultations médicales et les visites à domicile (VAD) soutenu par les propos ci-dessous :

« Tout à l'heure je viens de vous dire que nous menons une randonnée pédestre donc c'est ça dans un premier temps, dans un second temps, nous pratiquons la danse des personnes âgées, c'est des mouvements et je crois qu'au niveau du sport c'est ça, en dehors du sport nous avons des activités sanitaires ou on déplace des médecins pour des contrôles, des dépistages et autres pour des soins mais pour le sport c'est marche et les danses ». E₁, **retraité, 65 ans.**

Par ailleurs, ce deuxième enquête soutient aussi ses propos ci-dessus à travers ce verbatim ci-dessous :

« Ici nous faisons du social c'est-à-dire nous rendons visite à nos membres quand ils sont dans le besoin et puis aussi nous donnons des conseils à d'autres personnes qui ne sont pas membre de l'association qui nous sollicitent. »E₂, **retraîtée, 65 ans.**

Pour autre senior, cette association veille également au soutien social des membres au cas où l'un est frappé par un malheur, comme le soutient ce verbatim :

« L'entraide, la solidarité, la fraternité ça veut dire quand un membre est frappé par un malheur, l'association lui vient en aide parce que l'objectif de l'association c'est l'union fait la force. Une seule personne ne peut pas se suffire il faut plusieurs personnes autour d'elle pour l'assister donc quand notre frère ou notre sœur est malade on l'assiste moralement ou financièrement. Je crois que c'est ça l'objectif de l'association. »E₃, **retraité, 77 ans.**

3.4 Recommandations des membres de l'APARME pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées de la région de la Mé.

Parmi les recommandations faites par l'APARME, l'on note au plan juridique, une meilleure protection des personnes âgées par le renforcement de la loi les concernant, comme le soutient cette enquête, en ces termes :

« Les recommandations faites par l'APARME pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées de la région de la Mé sont d'assurer la protection des personnes âgées de la région de la Mé parce que les personnes âgées sont victimes souvent de maltraitance (financière, physique). »E₁₀, **retraîtée, 77 ans.**

Pour un autre, il faut impliquer les seniors dans toutes activités qui se déroulent dans la région de la ME :

« Les recommandations faites par l'APARME pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées de la région de la Mé, quand des activités sont mise en place nous souhaitons une participation de tous parce

que c'est dans l'intérêt commun que cette association ait été créée. » E₉, retraité, 69 ans

Un autre enquêté recommande une adhésion des personnes âgées à l'APARME,

« Les recommandations faites par l'APARME pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées de la région de la Mé, nous demandons aux personnes âgées qui ne sont pas encore membre d'adhérer pour le bon fonctionnement de l'association. » E₃, retraité, 77 ans.

Cet enquêté soutient l'idée selon laquelle que les recommandations faites par cette association recueille l'adhésion de tous ses membres.

IV. DISCUSSION DES RESULTATS

4.1 A la question de la représentation sociale associée à la pratique du sport chez les personnes âgées

La pratique du sport permet de redynamiser la vie de la personne âgée à la retraite. Cette étude aura montré que ces ex-fonctionnaires, aujourd'hui à la retraite se représentent le sport, d'une part, comme un moyen thérapeutique pour remédier à certaines pathologies opportunistes face à l'avancée en âge. D'autre part, comme une solution pour bien vieillir. S'agissant des représentations sociales associées à la pratique du sport chez les personnes âgées, Maxime LEHODEY (2018), dans ces travaux portant sur « *Les clubs sportifs pour seniors : des formes d'engagement et de sociabilité différenciées* », a montré que les seniors sont de plus en plus nombreux à pratiquer de l'activité physique au sein d'une association, en mettant en exergue les formes d'engagement et de sociabilité différenciée. En outre, Raymonde Feillet et Charles Roncin (2001, p207). « *Représentations du vieillissement et du risque dans les activités physiques et sportives à la retraite Sports* », ont montré que : « *les exercices physiques sont aussi perçus comme un facteur de prévention du vieillissement, notamment lorsqu'ils sont modérés et liés à toute une hygiène de vie. Ainsi, « l'inactivité est perçue comme un facteur essentiel de vieillissement... »*

4.2 Les facteurs sociaux empêchant la pratique des activités physiques et sportives chez les personnes âgées

S'agissant des facteurs sociaux empêchant la pratique des activités physiques et sportives chez les seniors, les résultats ont montré que parmi les facteurs cités, l'on note : l'absence d'aire de jeu ou d'infrastructure sportive, la peur, l'état de santé dégradante, la crainte d'une chute.

Raymonde Feillet et Charles Roncin (2001, p.214), s'agissant de la perception du danger, le calcul du chi-carré (0,41) fait apparaître une différence non significative entre l'ensemble des groupes, pratiquants sportifs (nouveaux et anciens) et non-pratiquants, une différence significative ($2,79 > 2,74$ avec une marge d'incertitude de 10 %) entre les hommes et les femmes. Les dangers dans le rapport au vieillissement s'expriment à travers des indicateurs comme « peur de la phlébite », « être cardiaque », « faire beaucoup d'arthrose », « avoir des vertiges » et avoir peur de la chute, de l'accident ostéoligamentaire et musculaire. La chute, lors de la pratique sportive, représente le plus grand risque dans l'ensemble de l'échantillon.

Dans la même perspective, Dominique Crosnier (2005, pp 81-98) sur la base de l'enquête portant sur la *pratique des activités physiques et sportives en France : Enquête 2003* a montré que deux principales raisons justifient de l'absence de la pratique physique ou sportive régulière, à savoir : avoir des problèmes de santé et s'estimer trop âgé pour la pratique physique ou sportive. Il va plus loin dans son analyse en montrant qu'on peut accorder à la première raison, 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. Par contre, la seconde est d'une nature beaucoup plus subjective, deux individus de même âge, de même sexe, dans un même état de santé peuvent 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.

Pour, Isabelle Ouimet (2004), dans son mémoire portant sur « *Activité physique et obstacles à sa pratique chez des individus à risque de diabète de différentes origines ethnoculturelles* » montre que les barrières à la pratique d'activités physiques sont d'ordres, personnelle, sociale et environnementale. Les obstacles les plus souvent évoqués et communs à l'ensemble des groupes sont le manque de temps, les problèmes de santé, les conditions météorologiques et les difficultés d'accès.

4.3 Les effets de la pratique régulière des activités physiques et sportives sur le vieillissement

Les résultats ont fait apparaître que les personnes âgées perçoivent la pratique des activités physique et sportive comme, un moyen de rajeunissement et de ralentir le processus de vieillissement. En outre, d'une part ces derniers voient le sport comme permettant de libérer la mémoire et de développer la mémoire.

Les bienfaits de la pratique des activités physique et sportive pour le vieillissement se résument en sept points, à savoir :

Premièrement, la pratique d'activité physique prévient l'état de fragilité. En effet, bien que sa pratique n'aidera pas à éliminer les altérations causées par le vieillissement du corps cependant, elle permet néanmoins de limiter la perte des capacités physiques, et donc de réduire les risques de dépendance en améliorant les capacités musculaires, cardio-respiratoires et l'équilibre de la personne âgée. Elle permet de conserver une bonne motricité, et par conséquent, de préserver l'autonomie du senior. Elle ralentit également les effets du vieillissement sur les muscles et renforce les capacités cardiaques et respiratoires. Pour bien vieillir, quelques séances sportives par semaine est donc la meilleure thérapie.

Deuxièmement, elle produit des bénéfices pour le système cardio-vasculaire. En effet, il est recommandé de bouger au quotidien après 50 ans, notamment durant la retraite, cela permet à une personne âgée de diminuer les risques d'hypertension artérielle ou de maladies cardiovasculaires. Faire du sport limite aussi l'apparition de certains troubles comme la glycémie ou le cholestérol.

Troisièmement, elle contribue au maintien de la masse musculaire. En effet, il n'est plus à démontrer que le vieillissement s'accompagne d'une diminution progressive de la masse musculaire. En plus de la baisse des capacités fonctionnelles, ce syndrome gériatrique augmente aussi le risque de développer une maladie métabolique comme le diabète. Sa pratique d'activité physique est un excellent moyen de limiter la sarcopénie, d'améliorer la force musculaire et de garder la forme. En effet, elle augmente de 180% la force des extenseurs de genoux et de 11% la masse musculaire des personnes âgées.

Quatrièmement, elle améliore le système respiratoire. En pratiquant une activité physique régulière, une personne âgée améliore considérablement ses fonctions respiratoires en assurant une bonne oxygénation des poumons et des bronches. Ceci se traduit par une baisse de l'essoufflement et une meilleure ventilation des muscles.

Cinquièmement, elle améliore les défenses immunitaires. La pratique régulière d'activités physiques permet également de renforcer les défenses immunitaires. Face à l'apparition de nouvelles pathologies induites par notre alimentation et notre environnement, faire du sport est un excellent moyen de se protéger contre ces maladies.

Sixièmement, elle est un remède de prévention des cancers et de la prise de poids excessive. L'activité physique joue un rôle de prévention contre l'obésité et certains cancers comme le cancer du poumon ou le cancer de la prostate.

Septièmement, elle améliore de manière considérable la santé mentale. L'activité physique n'apporte pas que des bienfaits physiques aux seniors. Elle améliore aussi le bien-être émotionnel, l'estime de soi et la qualité de vie. La pratique d'un sport en groupe ou dans un club permet à une personne âgée de lutter contre l'isolement social. Ce rôle social est non négligeable. En effet, le sport crée des liens sociaux et diminue le risque de dépression. Cette stimulation sociale a aussi des effets réels sur la mémoire et les fonctions cognitives (Indépendance Royale, 2021).

Christophe De Jaeger (2012), dans son ouvrage intitulé : « *Effets de l'exercice physique sur la longévité* », a montré que la bonne activité sportive, au bon rythme, de la bonne durée et de la bonne intensité, favorise le maintien de la santé et diminue la probabilité de survenue de maladies cardio-vasculaires et des accidents vasculaires cérébraux.

Pour, Donald H. Paterson, Gareth R. Jones et Charles L. Rice (2007), étude portant sur « *Le vieillissement et l'activité physique : données sur lesquelles fonder des recommandations relatives à l'exercice à l'intention des adultes âgés* », ont montré les bienfaits procurés par l'activité physique en ce qui concerne la diminution du risque de maladie associée à l'âge et de la mortalité quelle qu'en soit la cause.

V. CONCLUSION

En conclusion, cet article aura rendu compte de la perception de la pratique du sport chez les seniors. En effet, sa pratique est selon ces derniers, est d'une part, comme un moyen thérapeutique parce qu'il permet de guérir, de développer la mémoire et de donner de l'enthousiasme. En outre, d'autres le représentent comme une redynamisation après la retraite. D'autre part, comme un excellent moyen de bien vieillir. Parlant des facteurs qui limitent la pratique sportive chez les seniors, l'on retient : l'absence d'aire de jeu ou d'infrastructure sportive, la peur, l'état de santé dégradante, la crainte d'une chute. Quant aux effets de la pratique des activités physique et sportive sur le vieillissement, elle est perçue par les enquêtés comme, un moyen de rajeunissement, de ralentissement du processus de vieillissement, un remède pour la santé mentale.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1]. **Feillet, R. et Roncin, C.**(2001). Représentations du vieillissement et du risque dans les activités physiques et sportives à la retraite. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 24(1), 205–222. <https://doi.org/10.7202/000168ar>.

- [2]. **Crosnier, D.** (2005). Chapitre 4. Les activités physiques et sportives des seniors. In Canneva, H. (Ed.), *La pratique des activités physiques et sportives en France : Enquête 2003 – Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative Ministère de la Culture et de la Communication, Insee*. INSEP-Éditions. doi :10.4000/books.insep.808
- [3]. **Jodelet, D.**(1997).*Les représentations sociales*, paris, PUF.
- [4]. Christian Guimelli, (1999). Les représentations sociales. Dans la pensée sociale, Pages 63 A 78. <https://www.cairn.info/la-pensee-sociale>.
- [5]. **Indépendance, R.**(2021). *Sport et santé des seniors : les bienfaits liés à l'activité physique des personnes âgées*.
<https://www.independanceroyale.com/bienetre/activites/sport/bienfaits>, site visité le 30.11.2023
- [7]. **Feillet, R. et Roncin, C.**(2001). Représentations du vieillissement et du risque dans les activités physiques et sportives à la retraite. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 24(1), 205–222. <https://doi.org/10.7202/000168ar>.
- [8]. **Félix, T. D.** (2014). Côte d'Ivoire: Conditions de vie des personnes âgées. Le ministère des Affaires sociales dresse un sombre tableau. <https://fr.allafrica.com/stories/201410230861.html>, site visité le 30.11.2023
- [9]. **Maxime, L.** (2018). *Les clubs sportifs pour seniors : des formes d'engagement et de sociabilité différenciées*. *Sciences de l'Homme et Société*. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01895984>.
- [10]. **Isabelle, O.** (2004). *Activité physique et obstacles à sa pratique chez des individus à risque de diabète de différentes origines ethnoculturelles*. [Mémoire de master, Université de Montréal].
- [11]. **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*
- [12]. **Wolin, K. Y., Yan, Y., Colditz, G. A., & Lee, I. M.** (2009). *Activité physique britannique et prévention du cancer du côlon : une méta-analyse*. *Journal of Cancer*, 100, 611-616