



Bulle La galerie Trace-Ecart vend une série de gravures sur bois de Jacques Cesa pour financer des travaux. >> 27



C'était la vipère ou mon chat

Le mot de la fin Notre chroniqueur s'est retrouvé nez à nez avec une vipère: tête triangulaire, cinquante centimètres de long... Une rencontre qui s'est mal terminée pour tout le monde. >> 28

MAGAZINE

21
LA LIBERTÉ
VENDREDI 19 JUIN 2026

Comment bouger après 60 ans? Les conseils d'Illaria Sabione, médecin spécialiste en gériatrie à l'EFR

Jamais trop tard pour s'y mettre

«CLAIRE PASQUIER

Santé >> Tout le monde ou presque sait ce qu'il faut faire pour bien vieillir. Et on ne parle pas de botox ou de lifting. Mouvement, sport, activité physique... tel est le secret d'une entrée réussie dans les troisième et quatrième âges.

Et cela en vaut la peine: statistiquement, on reste ici-bas de plus en plus longtemps. En 2024, l'espérance de vie à la naissance était de 82,4 ans pour les hommes et 85,9 pour les femmes. L'Office fédéral de la statistique liste aussi cette espérance pour les personnes de 30, 50, 65 et 80 ans. En 2024 toujours, les personnes de 65 ans avaient donc une espérance de 20,4 ans pour les hommes et 23 ans pour les femmes.



«Contrairement aux idées reçues, l'inactivité aggrave la faiblesse et la raideur»

Illaria Sabione

Autre indicateur intéressant, livré par l'Observatoire suisse de la santé: «l'espérance de vie en bonne santé à 65 ans». Comprennez: vivre en autonomie, sans devoir s'en remettre à l'aide de tiers ou d'institutions. En 2022, cette espérance était de 14,4 pour les hommes et 14,9 pour les femmes. Mais comment s'y prendre quand tout commence à faire mal ou qu'on n'a jamais vraiment pratiqué de sport? Quelques pistes avec Illaria Sabione, médecin associée au service de gériatrie aiguë à l'Hôpital fribourgeois (HFR).

Comment commencer le sport à plus de 60 ans?

Illaria Sabione: La clé est la progressivité. L'objectif n'est pas la performance, mais la réintroduction régulière et sécurisée du mouvement. Il est souvent judicieux de commencer par des activités du quotidien: marches de 10 à 15 minutes, escaliers, jardinage ou exercices d'équilibre. L'essentiel est de choisir une activité plaisante (marche en groupe, aquagym, vélo) pour garantir l'adhésion sur le long terme.



Toute activité compte, et il n'est jamais trop tard pour commencer, insiste Illaria Sabione. Keystone-archives

Faut-il consulter un médecin au préalable?

Une consultation médicale est recommandée, surtout en cas de maladies chroniques, de longue sédentarité ou d'antécédents cardiovasculaires. Le médecin peut identifier d'éventuelles contre-indications, évaluer les capacités fonctionnelles et orienter vers un professionnel de l'activité physique adaptée si nécessaire.

L'activité physique permet-elle de ralentir la perte de densité osseuse?

Oui, particulièrement grâce aux exercices en charge et au renforcement musculaire. Les os se remodelent selon les contraintes qu'il subit, le mouvement est aussi important qu'une alimentation riche en protéines, calcium et vitamine D pour préserver le capital osseux.

L'activité physique suffit-elle à réduire les douleurs liées au vieillissement?

C'est l'un des leviers les plus efficaces, mais rarement suffisant à lui seul. Bouger régulièrement renforce les muscles,

améliore la mobilité et module la perception de la douleur via la libération de substances naturelles par le cerveau. Cela doit s'inscrire dans une approche globale incluant parfois des traitements antalgiques ou de la physiothérapie.

Peut-on lutter contre l'apparition de l'arthrose?

On ne peut pas toujours l'empêcher, mais on peut en ralentir l'évolution fonctionnelle. Le maintien d'une activité régulière, le renforcement musculaire et le contrôle du poids sont

déterminants. Contrairement aux idées reçues, l'inactivité aggrave la faiblesse et la raideur, tandis que les activités à faible impact (marche, natation, vélo) améliorent la stabilité articulaire.

Marc Picard (lire ci-dessous) affirme que de nombreux traitements médicaux et chirurgicaux permettent aux gens de vivre mieux sans efforts, entraînant une absence de remise en question de l'hygiène de vie. Etes-vous d'accord avec cette affirmation?

Il y a une part de vérité, car les traitements soulagent efficacement les symptômes. Cependant, ils ne doivent pas remplacer l'hygiène de vie, mais la faciliter. Un traitement bien prescrit peut permettre à une personne de reprendre progressivement une activité physique adaptée, transformant ainsi le soulagement temporaire en changement durable.

Que répondre aux patients qui ont peur d'avoir mal en bougeant?

Il faut reconnaître que cette peur est compréhensible, mais elle entraîne souvent un cercle vicieux de perte de force et de raideur. Il est crucial d'expliquer que le mouvement adapté n'abîme pas les articulations et qu'il existe une différence entre une gêne transitoire acceptable et une douleur d'alerte. Proposer des objectifs modestes et progressifs permet de restaurer la confiance.

Le vieillissement et ses maux sont-ils une fatalité?

Le vieillissement biologique est inévitable, mais les douleurs, la perte d'autonomie et la fragilité ne le sont pas. Une grande partie de ces maux est liée à la sédentarité, à la dénutrition ou à l'isolement. Il est possible d'agir tardivement et d'obtenir des bénéfices réels, même après 60, 70 ou 80 ans. L'accompagnement global permet d'améliorer significativement la force, l'équilibre et la qualité de vie. >>

Se rendre à pied à son cours de gym à 100 ans

Pour s'y remettre, rien de mieux que de piocher des exercices dans le livre *Bouger après 60 ans*, récemment paru, ou de suivre des cours. Dans le canton, l'offre est riche, rappelle Fanny Perdreau de Pro Senectute.

Comment commencer le sport lorsqu'on ne sait pas comment s'y prendre? Dans *Bouger après 60 ans*, livre paru ce printemps, le kinésithérapeute et ostéopathe Marc Picard revient en détail sur les différents problèmes que pose l'avancée en âge, tout en contrant certaines idées reçues. Surtout, le professionnel du mouvement propose des exercices illustrés pour chaque inconfort ou douleur, mais aussi pour préparer les parties du corps avant d'entreprendre une activité sportive.

Selon le Français, 60% des plus de 65 ans se plaignent de douleurs chroniques lombaires, raideurs en particulier matinales. «La réponse réside essentiellement dans le mouvement, pas dans le

traitement médical», affirme-t-il. Et d'insister encore sur le bon dosage: ni trop ni pas assez.

Pour ce faire, il peut être intéressant de suivre des cours en groupe. Responsable du programme d'activités chez Pro Senectute Fribourg, Fanny Perdreau rappelle que la fondation propose des activités dans tout le canton. «Le cœur historique est le cours de gym: il y a 60 séances partout et pour tous les niveaux.» Elle énumère aussi la zumba, le taï-chi, le Pilates, le yoga et des activités en plein air comme les randonnées à vélo ou à pied, mais aussi le walking football, le football sans courir.

«Une participante a fêté ses 100 ans cette année et suit la gym à Corninboeuf, s'y rend à pied, fait encore son ménage... C'est possible de s'y mettre à n'importe quel âge et d'encore participer à la gym à 100 ans!»

Les recommandations actuelles pour les personnes âgées sont proches de celles pour l'adulte, avec une attention particu-

lière au renforcement musculaire et à l'équilibre fonctionnel afin de réduire le risque de chute, précise la doctresse Illaria Sabione, médecin associée au service de gériatrie aiguë. Les repères suisses indiquent qu'il faut viser 150 à 300 minutes par semaine d'activité d'intensité modérée, ou 75 à 150 minutes d'activité soutenue, avec en plus des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine, ainsi que des exercices d'équilibre trois fois par semaine.

Il faut aussi rappeler qu'en dessous de ces objectifs, l'activité reste bénéfique. Toute activité compte, et il n'est jamais trop tard pour commencer, insiste Illaria Sabione. «Au quotidien, cela peut correspondre à marcher presque tous les jours, faire deux séances de renforcement par semaine, et intégrer des exercices d'équilibre simples dans la routine.» >> CP

> Marc Picard, *Bouger après 60 ans*, Ed. Actes sud, 176 pp.