



World
PT Day
2025

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ



En **2019**
1 milliard
de personnes
étaient âgées
de plus de
60 ans.



D'ici **2030**
1,4 milliard
de personnes
seront âgées de
plus de 60 ans.



D'ici **2050**
2,1 milliards
de personnes
seront âgées de
plus de 60 ans.

Le rythme du vieillissement de la population est beaucoup plus rapide qu'à n'importe quel moment de l'histoire.

Le nombre de personnes âgées de **80 ans ou plus** devrait **tripler entre 2020 et 2050** pour atteindre 426 millions.



Qu'est-ce que le vieillissement en bonne santé ?

Vieillir en bonne santé, c'est maintenir une activité physique, entretenir des relations et continuer à faire ce que l'on apprécie en vieillissant.

Des environnements favorables qui contribuent au bien-être physique et mental sont essentiels pour vieillir en bonne santé.



Qu'est-ce qui favorise le vieillissement en bonne santé ?

Un mode de vie sain tout au long de votre vie vous aidera à réduire le risque de nombreuses maladies chroniques et à améliorer votre bien-être physique et mental. Il est recommandé de :

- maintenir une activité physique adaptée à votre situation
- maintenir les liens sociaux
- mettre à l'épreuve régulièrement votre équilibre
- maintenir vos articulations et vos muscles en mouvement
- avoir une alimentation aussi saine que possible

L'approche par parcours de vie

Le vieillissement est souvent lié à des problèmes de santé tels que la démence et la fragilité, et le risque de les développer est déterminé par les expériences vécues tout au long de la vie. La prévention des problèmes de santé liés à l'âge passe par la prise en compte des facteurs de risque aux différents stades de la vie :

Début de la vie

Une activité physique régulière pendant l'enfance et l'adolescence est cruciale pour la santé à long terme. Elle contribue à la formation d'os et de muscles solides et améliore la santé cardiovasculaire, **réduisant ainsi le risque de maladies chroniques** telles que l'obésité, le diabète et l'ostéoporose **à un stade ultérieur de la vie.**



Jeune adulte

La pratique d'un sport ou d'une activité physique régulière chez les jeunes adultes a été associée à une meilleure santé physique plus tard dans la vie. Les risques d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires sont notamment moins élevés. Cela peut également protéger la santé cognitive plus tard.



Milieu de vie

Il est essentiel de rester physiquement actif au milieu de la vie pour obtenir des bénéfices immédiats et à long terme en matière de santé. Elle aide à prévenir les maladies chroniques, favorise la santé mentale, maintient la densité osseuse, améliore la qualité de vie en général et peut réduire le risque de démence.



Comment la kinésithérapie peut-elle aider ?

Les kinésithérapeutes peuvent vous conseiller sur la manière d'adopter un mode de vie sain tout au long de votre vie et vous proposer des traitements et des programmes d'exercices adaptés à l'évolution de vos besoins. Cela peut inclure :

- des **exercices individualisés** pour optimiser votre fonction physique, notamment en améliorant votre équilibre et votre force musculaire, et vous aider à renforcer vos os
- de l'information pour **mieux vivre avec la douleur** pour optimiser votre mobilité
- un programme pour **vous remettre d'un accident vasculaire cérébral ou d'une crise cardiaque**
- un accompagnement pour maintenir votre capacité à **vous lever du sol**
- de l'information pour **mieux vivre avec vos affections de longue** durée telles que l'arthrite, le diabète et la maladie de Parkinson
- et pour vous aider à **vous rétablir** et vous accompagner pour recommencer à bouger après une intervention chirurgicale, une blessure ou une maladie
- un programme pour **réduire l'essoufflement** et vous apprendre la meilleure façon de bouger



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembre

www.world.physio/wptday