



**World  
PT Day  
2025**



## VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ ET FRAGILITÉ

### Qu'est-ce que la fragilité ?

Tout le monde peut souffrir de fragilité en raison de l'inactivité, d'une maladie, d'un traumatisme ou d'une douleur persistante, mais elle est plus fréquente chez les personnes âgées.

Environ 12 % des personnes âgées de 50 ans et plus dans le monde sont diagnostiquées comme fragiles et environ 46 % comme pré-fragiles, mais la prévalence de la fragilité varie d'un pays à l'autre.

### Symptômes de la fragilité

- sentiment d'épuisement
- se sentir faible
- se déplacer lentement
- ressentir des troubles de l'équilibre
- une perte de poids inexplicée

La fragilité n'est pas un aspect inévitable du vieillissement - c'est une affection de longue durée qui peut être améliorée ou aggravée.

## ✘ MYTHE



Je suis trop vieux pour commencer à soulever des poids.



Je ne devrais pas faire d'exercice, je pourrais tomber.



Les poids endommageront mes articulations.



Il est trop tard pour changer les choses.

VS

## ✔ FAIT

Les personnes âgées réagissent de la même manière que les jeunes à l'exercice et au renforcement musculaire.

Le renforcement musculaire améliore l'équilibre et contribue à réduire le risque de chute.

Les poids peuvent renforcer les muscles autour des articulations. Cela peut aider à prévenir les blessures articulaires et à améliorer la santé générale des articulations.

Il n'est jamais trop tard ! Les bienfaits de l'entraînement musculaire peuvent se manifester à tout âge !

### Comment la kinésithérapie peut-elle aider ?

La kinésithérapie peut vous aider à rester aussi en forme que possible - les personnes les plus actives ont jusqu'à 41 % de risques en moins de souffrir de fragilité.

Votre kinésithérapeute peut élaborer un programme d'exercices pour vous et vous montrer comment augmenter progressivement la résistance et l'intensité afin de prévenir et de traiter la fragilité. Cela vous aidera à prévenir la perte de force et de muscle (sarcopénie) et vous rendra plus en forme en augmentant votre capacité aérobique et pulmonaire. Votre kinésithérapeute peut vous aider à :

- mieux bouger et à améliorer votre mobilité
- améliorer votre équilibre et votre force
- trouver un exercice d'aérobic que vous appréciez et vous recommander la durée de cet exercice
- reprendre les activités que vous aimez
- mieux vivre avec toute douleur aiguë ou chronique
- dissiper les craintes que vous pourriez avoir à propos de l'exercice physique

Votre kinésithérapeute travaillera également avec d'autres professionnels de l'équipe médicale, tels que des médecins, des ergothérapeutes, des nutritionnistes ou des psychologues, afin de trouver les services et les traitements qui vous conviennent.



L'entraînement musculaire est bénéfique à tout âge. Consultez votre kinésithérapeute pour savoir comment faire du renforcement en toute sécurité.



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 Septembre**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)