
Effets d'un programme d'activité physique adaptée associé au jeûne (Ramadan) sur la capacité fonctionnelle des personnes âgées

Salma Kdada*¹, Dounia El Hyayda¹, Hajar Bouchenial¹, and Fatiha Laziri²

¹Doctorante, Université Moulay Ismail, Faculté des Sciences, Laboratoire Ressources Naturelles, Santé et Environnement, Équipe Interactions Microbiennes, Environnement et Sciences du Sport – Maroc

²Professeure, Université Moulay Ismail, Faculté des Sciences, Laboratoire Ressources Naturelles, Santé et Environnement, Équipe Interactions Microbiennes, Environnement et Sciences du Sport – Maroc

Résumé

Introduction : Le vieillissement entraîne d'importants changements physiologiques, dont une réduction graduelle de la masse musculaire (1 à 2 % par an après 50 ans), une augmentation des risques de fragilité ainsi qu'une perte d'autonomie et de dépendance. Le jeûne intermittent (Ramadan) peut améliorer la santé mentale et physique des seniors. Dans ce cadre, il est essentiel d'examiner l'effet d'un programme d'activité physique adaptée (APA) pour préserver ou renforcer les capacités fonctionnelles des personnes âgées pendant cette période. L'activité physique adaptée est reconnue pour ses avantages en termes de renforcement musculaire, d'équilibre, de mobilité et d'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. Néanmoins, il existe peu de recherches qui ont examiné son efficacité pendant la période du jeûne intermittent.

Méthodologie : ce programme d'intervention pré-post a inclus 20 hommes âgés dont l'âge moyen est de $69,4 \pm 4,6$ ans. Ils ont participé à un programme d'APA pendant quatre semaines (Ramadan). Le protocole comprenait trois séances hebdomadaires d'une heure avant la rupture du jeûne, combinant deux séances de renforcement musculaire avec des exercices d'équilibre ainsi qu'une séance d'activité aérobie. Une évaluation des capacités fonctionnelles a été réalisée avant et après l'intervention en utilisant des tests standardisés : la batterie SPPB, le test de marche de 6 min (TM6) ainsi que la force de préhension manuelle bilatérale. Également le test Timed Up and Go (TUG) pour évaluer la mobilité fonctionnelle de notre population.

Résultats : des améliorations significatives ont été remarquées suite à l'intervention. La distance moyenne parcourue lors du test de marche de 6 minutes a augmenté, passant en moyenne de $361,6 \pm 43,9$ m à $401,6 \pm 45,4$ m, soit un gain moyen de +40 m ($p < 0,001$). Le test TUG (Timed Up and Go) a révélé une amélioration significative de la mobilité fonctionnelle, avec une réduction du temps moyen de $9,97 \pm 1,49$ s à $7,89 \pm 1,24$ s (main dominante $p = 0,007$). La force de préhension s'est augmentée de $21,3 \pm 4,1$ kg à $26,2 \pm 3,9$ kg ($p < 0,001$) et de $19,3 \pm 4,1$ kg à $23,8 \pm 3,9$ kg (main non dominante, $p = 0,001$). Le score total au SPPB a augmenté de $9,75 \pm 0,82$ à $10,5 \pm 0,80$ sur 12 ($p = 0,005$), traduisant une amélioration significative des performances physiques, notamment en matière d'équilibre (position en tandem), de vitesse de marche et de capacité à se lever d'une chaise.

*Intervenant

Discussion : les données de cette étude indiquent que la mise en place d'un programme d'APA pendant le Ramadan est non seulement réalisable, mais aussi bénéfique pour les personnes âgées. Les améliorations significatives observées en endurance (TM6), mobilité fonctionnelle (TUG), force de préhension et équilibre (SPPB) indiquent un effet global positif sur la condition physique, malgré les contraintes du jeûne. Ces effets suggèrent que l'APA peut jouer un rôle protecteur contre le déclin fonctionnel, même en contexte de restriction alimentaire.

Conclusion/Perspectives : cette étude souligne l'intérêt d'un programme d'activité physique adaptée durant le jeûne du Ramadan pour les personnes âgées, avec des bénéfices mesurables sur la force, l'équilibre, la mobilité et la condition physique générale. L'APA en période de jeûne apparaît comme une stratégie prometteuse pour améliorer la qualité de vie et retarder la perte d'autonomie. Des études complémentaires, avec un plus grand nombre de participants et un suivi longitudinal, sont nécessaires pour confirmer ces résultats et affiner les recommandations.

Références

Castillo, E. M., Goodman-Gruen, D., Kritz-Silverstein, D., Morton, D. J., Wingard, D. L., Barrett-Connor, E. (2003). Sarcopenia in elderly men and women: The Rancho Bernardo Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 226-231.

Ghazi, H. A., Boughdady, A., Baleegh, E. (2018). Effect of Ramadan fasting on physical and mental health of elderly people. *World Journal of Nursing Sciences*, 4(3), 56-65.

Langhammer, B., Bergland, A., Rydwick, E. (2018). Physical activity in older adults and its benefits for health and aging. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(5), 3-11.

Valenzuela, P. L., Morales, J. S., Pareja-Galeano, H., Izquierdo, M., Emanuele, E., de la Villa, P., Lucia, A. (2018). Physical strategies to prevent disuse-induced functional decline in the elderly. *Ageing Research Reviews*, 47, 80-88.