



ASSEMBLÉE NATIONALE

13ème législature

politique de la santé

Question écrite n° 129977

Texte de la question

M. Jean-Christophe Lagarde attire l'attention de Mme la secrétaire d'État auprès du ministre du travail, de l'emploi et de la santé, chargée de la santé, sur le lien entre l'exercice physique et la réduction de dépendance et de handicap chez les personnes âgées. En effet, deux nouvelles enquêtes publiées dans le journal *Experimental gerontology* témoignent une nouvelle fois de l'importance de l'exercice physique régulier dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de l'impact de l'entraînement musculaire sur la force, l'équilibre et la qualité de vie des personnes âgées. Sur un programme de quatre mois portant sur des personnes entre 60 et 75 ans avec un entraînement combinant à la fois musculation et exercice d'endurance, on s'aperçoit que leur force et leur masse musculaire se sont développés et sont similaires à celles qu'ils avaient 20 ans auparavant. Ainsi, force est de constater qu'il existe de bonnes raisons d'encourager l'exercice physique chez les plus de 50 ans en adaptant un programme dédié pour prévenir les maladies cardiovasculaires et reculer l'installation des déficits fonctionnels liés à l'âge tout en diminuant les dépenses de santé. Il souhaite savoir si le Gouvernement ne pourrait pas lancer une grande campagne d'information sur les bienfaits de l'exercice physique pour contrer l'avancée de l'âge.

Données clés

Auteur : [M. Jean-Christophe Lagarde](#)

Circonscription : Seine-Saint-Denis (5^e circonscription) - Nouveau Centre

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 129977

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : Santé

Ministère attributaire : Affaires sociales et santé

Date(s) clé(s)

Question publiée le : 6 mars 2012, page 2005

Question retirée le : 19 juin 2012 (Fin de mandat)