énéoSPORT

Les seniors bien dans leur corps et dans leur esprit, oui c'est possible ! *Quinzaine Aînergie* et lancement d'une enquête sur le sport senior.

Dossier de presse — Octobre 2014

Début octobre et comme chaque année, l'asbl énéoSport lance la *Quinzaine Aînergie*. Objectif ? Promouvoir l'activité sportive et physique auprès des seniors en Belgique francophone. Durant deux semaines - cette année, du 5 au 19 octobre (*) -, une série de journées dédiées aux « découvertes sportives » seront présentées et accessibles aux plus de 50 ans, et ce sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles. L'occasion de se pencher sur l'état actuel de la santé des seniors en Europe, mais aussi et surtout sur la situation en Belgique francophone.

La situation belge : bonne, mais améliorable !

Selon les statistiques européennes (*Eurostat*, 05/03/2013, *voir ci-dessous*), les Belges peuvent nourrir l'espoir de vivre jusqu'à 63,5 ans, tout en conservant une excellente santé. Une fois cet âge atteint, ils peuvent garder un état « stable » durant une dizaine d'années. Si ces chiffres semblent supérieurs à la moyenne européenne, ils restent inférieurs à un grand nombre d'autres pays tels le Luxembourg, la Suède mais aussi l'Espagne et le Royaume-Uni. Tendance d'autant plus interpellante quand on sait que l'espérance de vie globale des Belges atteint la barre des 80 ans (82,9 pour les femmes, 77,8 pour les hommes) et continue d'augmenter !

La Direction Générale Statistique et Information économique du *SPF Economie* rassemble nombre d'éléments chiffrés relatifs, entre autres, au public senior. Premier constat : notre pays compte une moyenne de 20.000 seniors en plus chaque année. La Belgique abrite environ 2,5 millions de personnes de plus de 60 ans. Les plus de 75 ans représentent 11% de la population belge. Et la portion des 80 et plus figure dans une tendance également à la hausse (500.000 environ). Sans précédent dans l'histoire de nos contrées, cette situation particulière repose sur 3 phénomènes : la baisse du nombre de naissances, l'arrivée massive de « baby-boomers » des années 50 et l'allongement de l'espérance de vie (qui a augmenté de 10 ans sur ces 50 dernières années).

(*) *Journées multisports dans le cadre de la campagne Aînergie 2014*

05/10/14	Province de Namur	Collège de Erpent / 5 Place Notre-Dame de la Paix : 5101 Erpent
09/10/14	Hainaut Oriental	Haine-Saint-Pierre / 7 rue des Ateliers, 7100 Haine-St-Pierre
09/10/14	Verviers	Centre Sportif de Malmedy / 1 av. Pont de Warche : 4960 Malmedy
09/10/14	Liège	Centre Sportif de Wanze / 19 rue Géo Warzée : 4520 Wanze
11/10/14	Luxembourg	Centre Sportif de Martelange / 43 D rue de Radelange : 6630 Martelange
16/10/14	Hainaut Picardie	Centre Sportif de Flobecq / 28 b rue de la Crête : 7880 Flobecq

Nombre d'années de vie en bonne santé, 2011

	Femmes			Hommes		
	À la naissance	À 50 ans	À 65 ans	À la naissance	À 50 ans	À 65 ans
UE27*	62,2	17,9	8,6	61,8	17,5	8,6
Malte	70,7	23,2	11,0	70,3	23,3	11,8
Suède	70,2	25,6	15,2	71,1	25,0	13,9
Luxembourg	67,1	21,9	11,8	65,8	21,0	11,5
Espagne	65,8	19,7	9,2	65,3	19,6	9,7
Royaume-Uni	65,2	21,8	11,9	65,2	20,8	11,1
Belgique*	63,5	19,7	10,2	63,3	19,2	9,7
Allemagne	58,7	15,7	7,3	57,9	14,6	6,7

***Source** : communiqué de presse Eurostat, 5 mars 2013. Liste reprise de manière non exhaustive.*

Bref, ce qu'il est convenu d'appeler le « 3e âge » représente une chance de poursuivre sa vie dans un contexte de nouvelle « jeunesse », active voire dynamique.

Comment, dès lors, optimiser le capital santé chez les aînés ? Indéniablement par une pratique sportive régulière. C'est reconnu : elle apporte un nombre insoupçonné de bienfaits, parmi lesquels :

- la conservation d'une bonne condition physique, ralentissant les dégradations physiologiques
- pour certaines personnes plus âgées, elle facilite les actions simples de la vie quotidienne
- la réduction des risques de diabète, de lombalgie, d'obésité, d'accidents cardiovasculaires
- la stabilité de la pression artérielle et du taux de glycémie
- la protection contre les troubles du sommeil, la dépression et la perte d'autonomie.

Sans parler du « moral » et donc du bien-être cognitif et émotionnel via une vie sociale, des rencontres, une rupture avec la solitude, etc.

Selon une étude de l'OMS en juillet 2012, l'inactivité physique serait responsable de 1 décès sur 10 dans le monde. L'obésité et la sarcopénie (pathologie liée au vieillissement, avec diminution progressive de la masse musculaire), constituent des dérives parfois fatales.

Les Eurobaromètres *Sport et Activités physiques* (mars 2010) et *Les Européens en 2014* (mars 2014) permettent d'avancer une corrélation à l'échelle continentale : les peuples pratiquant le plus d'activités physiques et sportives (Finlande, Suède, Danemark, Pays-Bas, Luxembourg), sont aussi généralement ceux dont le niveau de satisfaction « de la vie qu'ils mènent » se retrouvent parmi les plus élevés d'Europe. Notons que la Belgique présente également des chiffres relativement positifs en la matière (*voir tableau ci-dessous*). Ces études ne portent pas spécifiquement que sur le public senior.

	%	Très satisfait(e)		Plutôt satisfait(e)		Plutôt pas satisfait(e)		Pas du tout satisfait(e)		NSP		Total 'Satisfait(e)'		Total 'Pas satisfait(e)'	
		EB 81.2	Diff. EB 80.1	EB 81.2	Diff. EB 80.1	EB 81.2	Diff. EB 80.1	EB 81.2	Diff. EB 80.1	EB 81.2	Diff. EB 80.1	EB 81.2	Diff. EB 80.1	EB 81.2	Diff. EB 80.1
	EU 28	21	1	54	-1	18	0	7	0	0	0	75	0	25	0
	BE	35	3	57	-4	7	1	1	0	0	0	92	-1	8	1
	DK	70	1	27	-1	2	-1	1	1	0	0	97	0	3	0
	LU	40	7	54	-6	5	-1	1	0	0	0	94	1	6	-1
	FI	34	1	61	0	4	-1	1	0	0	0	95	1	5	-1
	SE	52	5	45	-5	3	0	0	0	0	0	97	0	3	0
	NL	48	4	45	-5	6	2	1	-1	0	0	93	-1	7	1

***Source** : Eurobaromètre Europeans in 2014, Commission Européenne, liste non exhaustive.*

La santé des aînés : une préoccupation également européenne

Dans un livre blanc publié en 2007 et visant la période 2008-2013, la Commission Européenne alertait les pays membres de l'augmentation de la demande en soins de santé qui risquait de frapper de plein fouet les économies continentales durant les prochaines décennies. L'une des raisons principales : la proportion actuelle de seniors en Europe (17%) devrait doubler sur l'ensemble du continent d'ici moins de 50 ans, selon les statistiques de *Eurostat* (Office Statistique de l'UE). Cette population vieillissante en perpétuelle progression, devra faire face à des soucis de santé étalés sur de plus longues périodes et nécessitant davantage d'assistance et de coûts médicaux.

Cette « crise » prévisible des soins de santé pourrait provoquer de graves conséquences sur les tranches les plus âgées de la population. A moins de prendre le problème à la racine : il existe plusieurs moyens de réduire au maximum les risques de maladies et autres problèmes sanitaires. Parmi ceux-ci, l'un des plus efficaces détectés à ce jour – mais aussi souvent les plus négligés par les politiques – demeure la pratique d'une activité physique et sportive (sans forcing).

énéoSport, acteur majeur, unique et historique au service des seniors

« *Du sport de loisirs par et pour les seniors* », voici en résumé la philosophie qui anime Gérard Longval, Président Fédéral de l'asbl énéoSport. Les personnes seules et isolées, souvent résistantes à toute forme d'activité de loisir ou encore, des personnes n'ayant jamais pratiqué un sport de leur vie et ne percevant pas encore l'intérêt réel d'une pratique sportive, demeurent une « cible » particulièrement conséquente qu'il est nécessaire de (re)motiver à l'exercice physique.

Précisément, cette mission fait partie intégrante des objectifs poursuivis par énéoSport. Entre autres, au travers des animations sportives en mode loisir, parfaitement adaptées aux aînés mais aussi, au moyen de campagnes de promotion comme *Aînergie* qui joue sur la proximité grâce à la collaboration essentielle des volontaires et membres d'énéoSport.

Néanmoins, les principaux obstacles demeurent l'accessibilité et la peur de franchir le pas. A ces deux éléments, la *Quinzaine Aînergie* apporte précisément des solutions sur mesure, proposant ainsi un accès gratuit et un large panel d'activités (+ de 20 disciplines *) sur le territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

énéoSport n'en est pas à son coup d'essai. Depuis 2010, la *Quinzaine Aînergie* attire chaque année plusieurs milliers de visiteurs. Cette initiative a reçu une labellisation et un co-financement de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Par ailleurs, cela fait bien longtemps que l'asbl créée en 1976, perpétue une tradition : faire « bouger », de manière adaptée, les personnes de 50 ans et plus. Actuellement, elle compte plus de 15.500 membres. Ces chiffres démontrent une progression constante, année après année (moyenne de 25% !). Bien que l'asbl s'ouvre aux personnes à partir de 50 ans, ces derniers restent en très grande minorité, la moyenne d'âge se situant plutôt dans la tranche des 65-70 ans.

Volontairement vôtre

énéoSport met un point d'honneur à former et développer les compétences des animateurs sportifs, volontaires et autres responsables locaux. Mais aussi, elle invite les aînés à s'investir, s'engager et devenir des acteurs de l'asbl. L'initiative de énéoSport est basée sur le volontariat et l'ensemble de ses clubs sportifs (+ de 550) est géré par des « seniors » bénévoles. Les 1.500 volontaires d'énéoSport (animateurs et responsables) constituent le « socle » de l'association. Ils incarnent les vrais « porteurs de sens » d'énéoSport, à travers l'aide volontaire et la construction du tissu social en direction des personnes isolées.

« Ce qui m'a enthousiasmé en arrivant à énéoSport, c'est l'incroyable engouement que provoque chez mes pairs l'idée de s'engager ensemble, comme volontaires, dans l'aventure de la promotion du sport pour les aînés. Ce n'est plus seulement d'activité physique que l'on parle, mais de volontariat, de projets collectifs… bref, d'une autre vision de la société », témoigne Jean-Pierre Mailleux, Administrateur-délégué de la structure associative.

Le témoignage de Marie-France Vanden Broeck illustre cette réalité vécue sur le terrain : *« J'ai quitté le milieu professionnel à 54 ans avec l'idée de ne pas rester inactive. J'ai eu la chance de faire connaissance avec l'asbl en 2004, et me suis inscrite aux cours d'aquagym. A présent, je m'occupe des inscriptions au cours de 'gym douce' et, en coordination avec l'animatrice, à des démonstrations lors de certaines activités au sein de la ville d'Enghien ou lors de goûters organisés par notre club ».*

Parcours similaire pour Francis Defosse, bénévole au sein d'énéoSport Namur : *« Convaincu que l'oisiveté et l'inactivité constituent la porte ouverte à bon nombre de soucis de santé, dès ma retraite, je n'ai pas hésité un instant à adhérer au mouvement de l'association pour pratiquer plusieurs activités sportives. Je me suis investi en suivant plusieurs cycles de formation. De fil en aiguille, j'ai aussi accepté d'assumer des responsabilités de bénévole au sein du Cercle Provincial énéoSport de la Province de Namur. Au final, je suis ravi de rester ainsi très actif et de m'investir dans un mouvement aussi dynamique et utile. Oui, je peux témoigner que je mords la vie à pleines dents ».*

Guy Winand, autre animateur chez énéoSport, témoigne quant à lui du plaisir que procure un tel volontariat : *« Repérer une balade pour la faire découvrir aux membres de notre club dans une ambiance amicale, quel bonheur. Donner des leçons d'initiation à la marche nordique dans la bonne humeur, sachant que certains iront rejoindre un club existant … quelle joie ! Que de sourires complices lorsqu'au badminton, nous nous retrouvons chaque vendredi lors de l'échauffement, un peu de technique suivie de matches, redoutables certes, mais avec une mentalité jamais retrouvée dans un club officiel.*

(*) Parmi les disciplines : tennis de table, zumba gold, pilates, marche nordique, yoga, tai chi, qi gong (gym basée sur des exercices de respiration), aquagym, indiaka (mélange de volley et de pelote basque), badminton, viactive (programme d'activité physique très « doux » initié par l'Institut de Santé du Québec dont énéoSport dispose de l'exclusivité).
Enfin, un peu de détente lors des rencontres de pétanque où chacun peut réussir des exploits, dans l'exubérance comme à Marseille ! Et puis, s'il reste un peu de temps, il y a le vélo qui m'attend pour randonner dans notre superbe Ardenne. Et à côté de toutes ces activités, il faut placer du temps pour l'entretien de la maison, la pelouse, le potager, … Bref, je suis un pensionné débordé, comme il en existe beaucoup chez énéoSport ».

Enfin, l'association possède donc évidemment une mission de prévention. Pour ce faire, elle travaille activement pour développer les moyens mis à sa disposition par les pouvoirs publics :

- initier de nouvelles enquêtes pertinentes sur le sport senior en Belgique francophone (cfr. UCL/2015)
- sensibiliser les organes politiques chargés des matières sportives afin de permettre une plus grande prise de conscience du public aîné, voire une augmentation de la population des seniors au sein d'infrastructures sportives locales à l'avenir … alors que le budget santé au niveau fédéral s'amoindrit d'année en année. A ce titre, l'asbl entend re-sensibiliser le monde politique aux niveaux fédéral, régional et local (ministre fédéral des sports, ministre-président de la région bruxelloise et ministre-président de la région wallonne, échevins des sports, échevins des aînés).

Enquête sur le sport senior

A l'initiative de l'asbl énéoSport, l'UCL (Département de Psychologie et plus spécifiquement en la personne de Philippe Godin) va mettre en œuvre, à cheval sur 2014 et 2015, une enquête (lancée via internet uniquement vers les nombreux affiliés de plus de 50 ans de la Mutualité Chrétienne, mais également vers les membres d'énéo - partenaire d'énéoSport - sur le territoire belge francophone (Bruxelles et Wallonie), portant sur des données en phase avec l'activité physique et sportive du public + 50. Les questions mises en exergue dans la dite enquête porteront sur les motivations et obstacles à pratiquer une activité physique et sportive.

Les résultats seront incontestablement porteurs d'idées à explorer, auront une valeur comparative avec la situation en Flandre et en Europe, et permettront de dresser des pistes de réflexion essentielles pour l'avenir.

« *Lorsque la vieillesse dure trente ans, elle n'est plus une part de vie à occuper mais une part de vie à accomplir* ». Cette citation de Michèle Delaunay, cancérologue et femme politique française, résume à elle seule l'importance des enjeux qui attendent notre société.

Avec l'autonomie et la bonne santé acquises par nombre de nos aînés, force est de souligner que tous les espoirs sont permis !

Information complémentaire

Asbl énéoSport
Aurore Devos
Coordinatrice fédérale
aurore.devos@mc.be
0478-907 740

FL Consult-Bureau de communication
Michel Grossmann
michel@flconsult.be
0477-337 302
Florence Legein
florence@flconsult.be
0477-425 926