

RÉSUMÉ

Aujourd'hui la notion de vieillir en bonne santé est une priorité, tant pour les personnes concernées que pour la société. En 2060, une personne sur trois sera âgée de plus de 60 ans et nous pourrions compter 200 000 centenaires (selon l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques).

Face à cette évolution démographique, les programmes mis en place en France et dans le Monde insistent sur l'exercice physique. La plupart des protocoles mis en place concernent une population vieillissante en bonne santé et encore active mais il existe plusieurs façons de vieillir. Les plus connus sont le vieillissement réussi, habituel et pathologique, cependant une catégorie subsiste : la personne âgée fragile. Elle est en équilibre précaire avec les changements liés au vieillissement physiologique et le passage à la dépendance n'est jamais très loin.

Ce mémoire recense la littérature afin de savoir si un reconditionnement adapté permettrait de ne pas franchir la ligne qui délimite le passage de personne âgée fragile à personne âgée dépendante. Nous avons déterminé les particularités du réentraînement qu'un masseur-kinésithérapeute peut proposer et les améliorations qui en résultent.

Mots-clefs : kinésithérapie, personne âgée fragile, réentraînement à l'effort.

Key words : physiotherapy, frail elderly, rehabilitation.