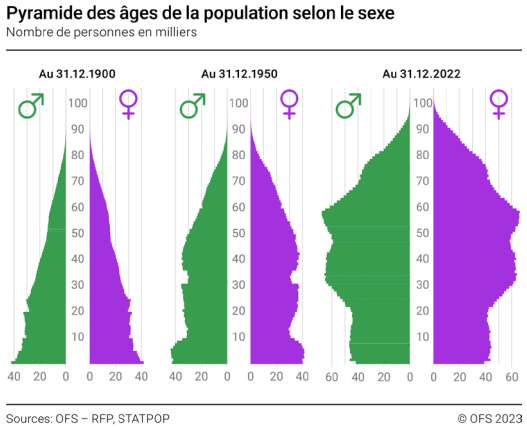
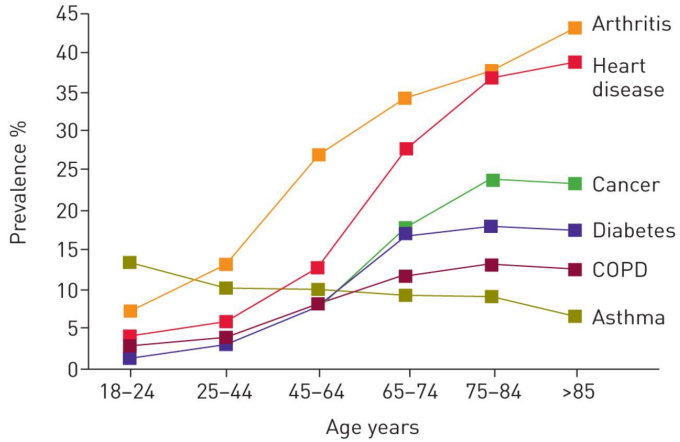
# Entraînement chez les personnes âgées : bénéficies additionnels de l'hypoxie, la restriction du flux sanguin et de l'excentrique?

Tom Citherlet & Prof. Grégoire Millet

Université de Lausanne
Faculté de biologie et médecine
Institut des sciences du sport

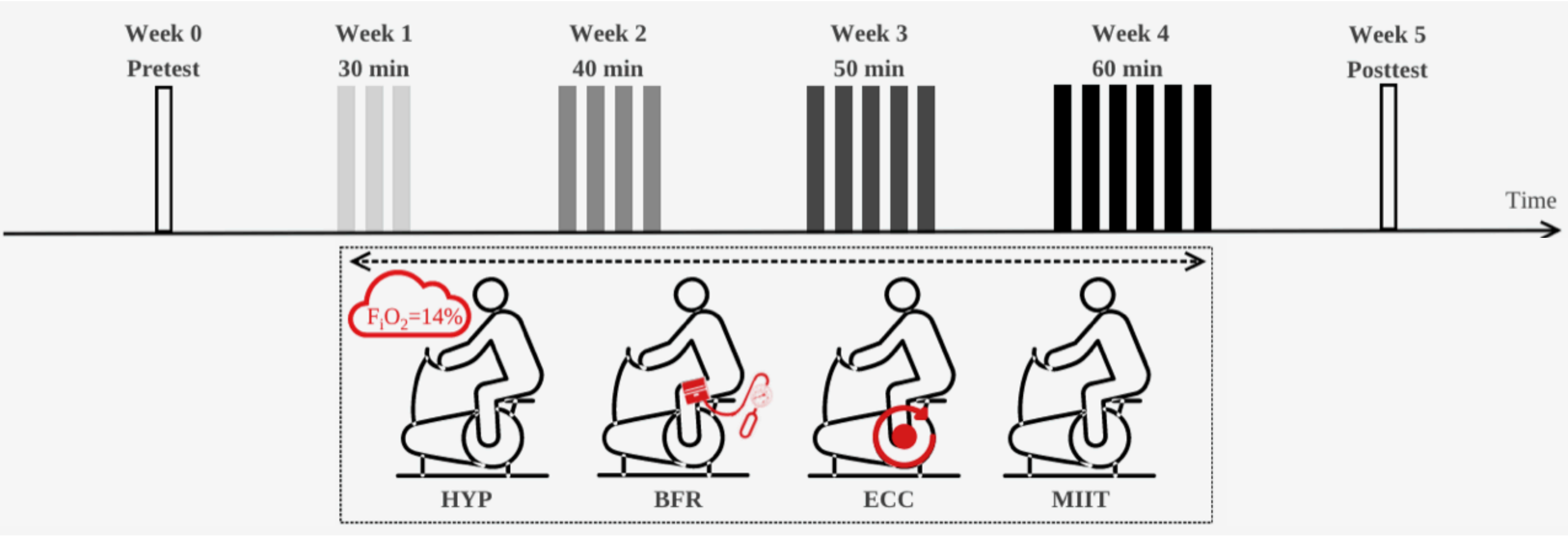



Vieillissement de la population suisse
*(Office Fédéral de la Statistique 2023).*




Prévalence des différentes conditions chroniques en fonction de l'âge *(MacNee, 2014).*

Program: 3x/week for 4 weeks

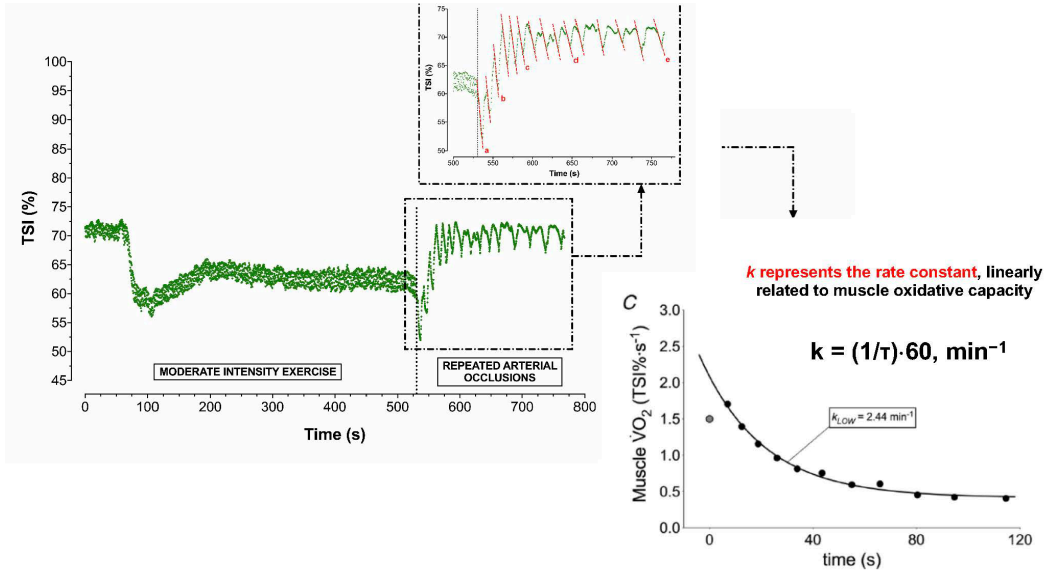



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *n*: | 15 | 14 | 13 | 13 |
| Age (années): | 68.8 ± 3.2 | 67.4 ± 4.3 | 66.6 ± 2.2 | 67.3 ± 3.9 |
| BMI (kg/m²): | 24.2 ± 3.1 | 23.3 ± 4.2 | 23.3 ± 2.2 | 22.8 ± 2.1 |

UNIL | Université de Lausanne
Faculté de biologie et médecine
Institut des sciences du sport

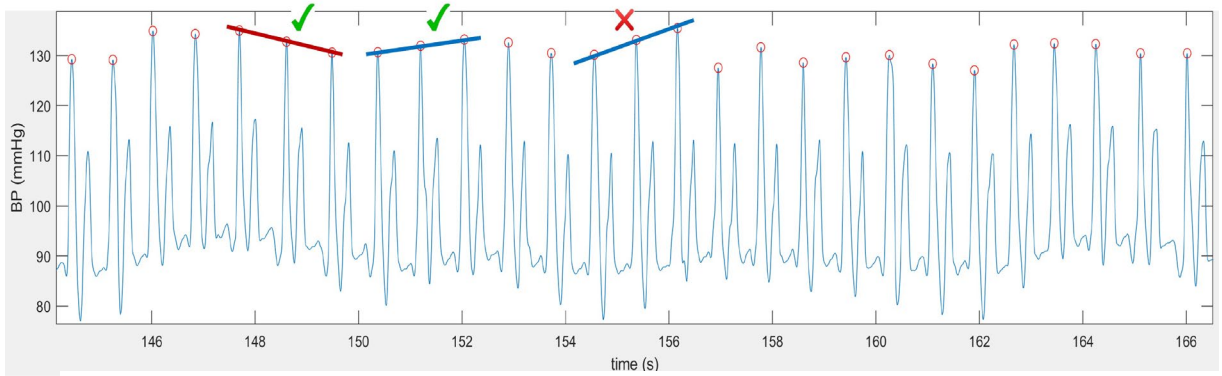
## Performance aérobie

- Test de vélo de 6-min
- Capacité oxydative mitochondriale
- Récupération cardiaque




## Santé cardiovasculaire

- Echocardiographie
- Sensibilité du baroréflexe
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Pression artérielle

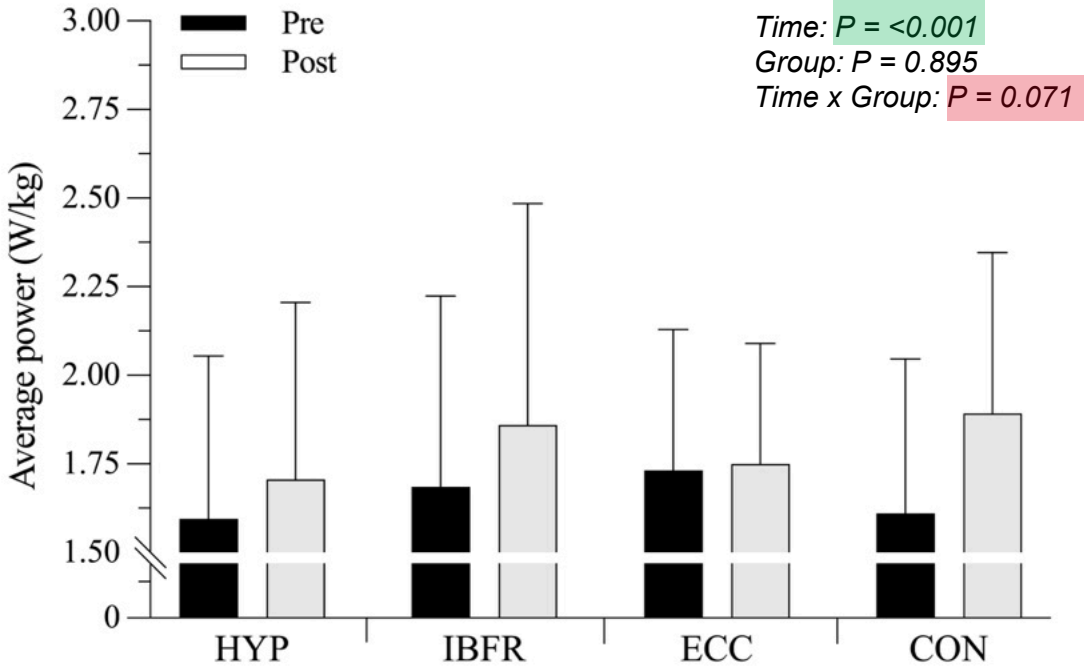



PAS >1 mmHg à chaque battement ? ✓
Intervalle RR >5 ms à chaque battement ? ✓
R ≥0,85 ? ✓

PAS <1 mmHg à chaque battement ? ✓
Intervalle RR <5 ms à chaque battement ? ✓
R ≥0,85 ? ✓

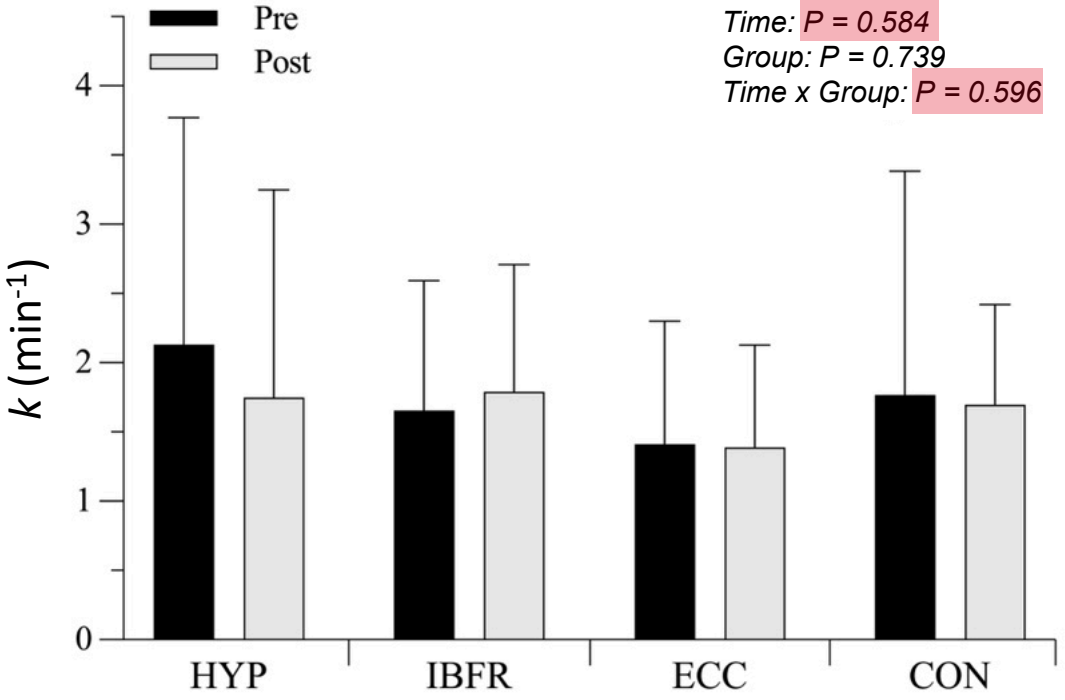
UNIL | Université de Lausanne
Faculté de biologie et médecine
Institut des sciences du sport

# Performance aérobie




*Time: P = <0.001*
*Group: P = 0.895*
*Time x Group: P = 0.071*

# Capacité oxydative mitochondriale




*Time: P = 0.584*
*Group: P = 0.739*
*Time x Group: P = 0.596*

UNIL | Université de Lausanne
Faculté de biologie et médecine
Institut des sciences du sport