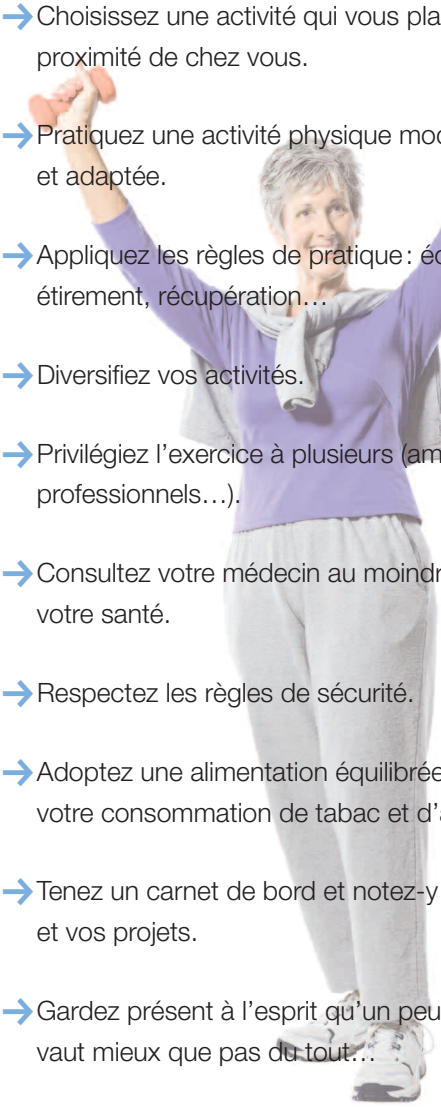
070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 1

10 commandements

pour une activité physique réussie



- Choisissez une activité qui vous plaise et qui soit à proximité de chez vous.
- Pratiquez une activité physique modérée, régulière et adaptée.
- Appliquez les règles de pratique : échauffement, étirement, récupération…
- Diversifiez vos activités.
- Privilégiez l'exercice à plusieurs (amis, proches, professionnels…).
- Consultez votre médecin au moindre doute sur votre santé.
- Respectez les règles de sécurité.
- Adoptez une alimentation équilibrée et réduisez votre consommation de tabac et d'alcool.
- Tenez un carnet de bord et notez-y vos objectifs et vos projets.
- Gardez présent à l'esprit qu'un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout…

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA
VIE ASSOCIATIVE

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 2

VISA FORME

VOTRE

Sport et santé après 55 ans

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA
VIE ASSOCIATIVE

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 3

AVANT-PROPOS

Aujourd'hui, vieillir longtemps ne suffit plus, il est nécessaire d'intégrer la notion du "bien vieillir" visant notamment à ce que les seniors jouissent d'une bonne qualité de vie le plus longtemps possible.

L'enjeu pour tous est de vieillir avec un état de santé satisfaisant ; une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique et sportive régulière en sont des déterminants majeurs.

Dans ce cadre, le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative soutient l'effort national au travers du plan national "bien vieillir", qui a pour ambition de proposer les étapes d'un chemin pour un "vieillissement réussi" tant du point de vue de la santé individuelle que des relations sociales, en valorisant l'organisation et la mise en œuvre d'actions de prévention adaptées.

La France est une grande nation sportive, en particulier par le maillage du territoire en matière d'équipements et d'installations. Elle l'est donc et avant tout par les facilités d'accessibilité à la pratique sportive offertes à nos concitoyens.

Vous faire prendre conscience du rôle fondamental que joue l'activité physique et sportive (APS) sur votre santé, tel est l'objectif de cette brochure.

L'activité physique dans la vie quotidienne est réalisable par tous, même si vous avez plus de 55 ans ou si vous êtes porteur d'une pathologie chronique. Dans certains cas, le sport est praticable et la compétition aussi. Dans tous les cas, la sédentarité est un risque pour votre état de santé.

Page après page, vous découvrirez dans cette brochure des informations sur les bienfaits de l'APS mais aussi sur les méfaits de la sédentarité.

Plusieurs outils vous permettront notamment de tester vos capacités et d'évaluer vos progrès (questionnaire, semainier d'activités physiques…).

Vous y trouverez également des conseils et des idées pour « bien » pratiquer une APS en fonction de votre santé, de votre mode de vie et surtout en fonction de vos envies.

La pratique d'une activité physique et sportive facilitera les rencontres amicales et vous permettra d'avoir une vie sociale plus riche.

La vraie victoire dans le sport, c'est d'abord d'en faire !

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 4

SOMMAIRE

Pour mettre fin aux idées reçues…

1 → p.6
Les bienfaits de l'activité physique

2 → p.10
Activité physique : mode d'emploi

3 → p.20
Activités physiques et pathologies

4 → p.24
Le sport intensif après 55 ans

5 → p.26
Sédentarité : attention danger

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 5

POUR METTRE FIN À CERTAINES IDÉES REÇUES...

Avant toute chose, il est important de définir certains mots-clés dans le sens où ils seront entendus ici.

→ L'activité physique correspond à tous les mouvements du corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants… et, bien sûr, faire du sport.

→ Le sport, au sens strict, est une activité physique réglementée et codifiée par une fédération, qui se déroule dans un temps et un espace en vue d'une compétition visant l'accomplissement d'une performance.

→ La santé est entendue ici comme un « état de complet bien-être physique, mental et social » et non comme « une absence de maladie ou d'infirmité », selon la définition de l'OMS de 1946.

→ Le processus de vieillissement est normal et il est propre à chaque individu. Il correspond à un ensemble complexe de processus psychologiques et physiologiques (vieillissement articulaire, vieillissement sensoriel…) dans lequel interviennent des facteurs génétiques, culturels, ainsi que les conséquences du mode de vie adopté.

→ Le comportement sédentaire correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (et la dépense énergétique très faible) : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur et, de façon générale, être assis ou couché. La sédentarité se caractérise par l'absence d'activité physique régulière. Une personne ne faisant que 8 ou 15 jours de ski par an, ou 3 ou 4 semaines de randonnée l'été est considérée comme une personne sédentaire.

→ La perte d'autonomie commence lorsqu'une personne rencontre des difficultés pour effectuer certaines tâches de la vie quotidienne (préparer ses repas, se laver, se vêtir…). Plus la personne a besoin d'aide pour l'accomplissement de ces actes, plus on considère que son degré d'autonomie diminue. La perte d'autonomie peut être aussi bien physique que cognitive.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 6

Les bienfaits de l'activité physique

1

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 7

L'activité physique protège votre santé :
– diminue le risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle,
– diminue le risque de développement de certains cancers,
– diminue le risque de diabète de type II,
– diminue le risque d'ostéoporose,
– diminue le taux de graisse dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol,
– limite la prise de poids,
– limite les risques de chute.

L'activité physique améliore votre condition physique :
– augmente la force musculaire,
– améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination,
– améliore les fonctions cardiaques et respiratoires,
– freine le déclin de la plupart des capacités fonctionnelles,
– limite les courbatures et les douleurs,
– aide à lutter contre le mal de dos,
– permet de se sentir plus énergique, moins fatigué,
– permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet de maintenir une bonne qualité de vie :
– diminue l'anxiété et la dépression,
– aide à se relaxer et à être plus détendu,
– améliore la qualité du sommeil,
– améliore les capacités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur),
– favorise la résistance à la fatigue,
– favorise l'intégration sociale en facilitant les rencontres,
– permet une meilleure estime de soi.

Les effets bénéfiques de l'activité physique sont d'autant plus importants qu'elle est pratiquée depuis longtemps et intégrée dans votre mode de vie au quotidien. Ces bénéfices s'expriment à tous les âges et il n'est jamais trop tard pour débuter. D'une façon générale, avant de commencer une nouvelle activité, profitez d'une consultation pour demander conseil à votre médecin traitant.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 8

Activité physique : mode d'emploi

2

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 9

LES TROIS PRINCIPES DE BASE

Chacun peut, sans faire obligatoirement du sport, intégrer 30 minutes d'activité physique dans sa vie quotidienne. Pas besoin d'être sportif pour être actif et « bouger ».

Il est possible de faire les 30 minutes en plusieurs fois dans la journée, par périodes d'au moins 10 minutes.

Il est fondamental que l'activité que vous pratiquez vous plaise et, pour être un facteur de bonne santé, l'activité physique doit être :

→ MODÉRÉE

A titre d'exemple, une activité modérée est une activité dont l'intensité est équivalente à la marche rapide.

Plus précisément, c'est une activité dont l'intensité se situe entre 60 et 70 % de la fréquence cardiaque maximale (FC max) qui se calcule par la formule :

FC max = 220 – votre âge

→ RÉGULIÈRE

Sauf avis médical contraire, il est recommandé à tous de pratiquer une activité physique pendant 30 minutes au moins trois fois par semaine et au mieux chaque jour. Pourquoi tous les jours ? Car c'est la régularité de l'activité physique qui est bénéfique pour la santé.

L'effet de 3 heures d'activité physique réalisées en une fois, le dimanche par exemple, est moins bénéfique que celui de 30 minutes par jour, 5 ou 7 fois par semaine.

→ ADAPTÉE

Intensité et distance doivent être dosées, et votre tolérance évaluée en surveillant votre pouls (voir l'encadré page 12) et l'apparition de signes d'essoufflement. Si vous arrivez à tenir une conversation en marchant ou en courant, vous êtes en endurance. Il faut savoir que la vitesse d'exécution et l'endurance diminuent avec l'âge, c'est pourquoi votre programme doit être individualisé et adapté.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 10

LA PRISE DE POULS

Vous devez placer l'index et le majeur sur le poignet, juste à la base du pouce.
Pour mesurer votre fréquence cardiaque, comptez les fréquences sur 15 secondes et multipliez ce nombre par 4 pour obtenir le résultat sur une minute.

→ Ce résultat ne doit pas dépasser 70 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique, soit 70 % de : **220 – votre âge.**

Exemple : Vous avez 60 ans.
Votre fréquence cardiaque maximale
FC max = 220 – 60 = 160
70% x 160 = 112 pulsations/minute

Donc votre fréquence cardiaque après l'effort, mesurée par la prise de pouls, ne doit pas dépasser 112 pulsations par minute.

→ S'il est supérieur, vous avez trop forcé. Vous devez récupérer un pouls inférieur avant toute nouvelle activité et repartir de façon moins intense.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 11

LES DIFFÉRENTES NATURES DE L'ACTIVITÉ

Chaque activité physique ou sportive sollicite plus ou moins certains muscles et certaines qualités telles que l'endurance, la souplesse, la force ou l'adresse.

ACTIVITÉS D'ENDURANCE

L'endurance, c'est la capacité à effectuer un effort modéré mais de longue durée.

La marche est l'activité physique la plus simple et la plus facile à réaliser. Elle ne demande pas d'équipement particulier et peut être pratiquée par tous, à tout moment. C'est une activité qui, pratiquée modérément, doit vous faire respirer un peu plus vite sans vous empêcher de parler. Avec un niveau moyen d'entraînement, cela correspond à une vitesse de 4 à 6 km par heure.

La marche rapide, le vélo, la natation « plaisir », l'aquagym ou encore le ski de fond sont des exemples d'activités d'endurance.

ACTIVITÉS D'ASSOUPLISSEMENT

La souplesse, c'est la possibilité, pour les articulations et les muscles, d'effectuer des mouvements de grande amplitude.

Tous les types de gymnastique sollicitent la souplesse des muscles et des articulations.

ACTIVITÉS DE FORCE ET D'ÉQUILIBRE
(idéalement : à faire tous les jours)

La force, c'est la capacité à développer une grande énergie musculaire sur une durée limitée.

Soulever des bouteilles d'eau, porter les sacs de courses, monter des escaliers, faire des tractions au mur, empiler du bois, se lever et s'asseoir plusieurs fois d'affilée, tenir debout sur une jambe… permet aux muscles des membres, aux abdominaux et aux lombaires de travailler. Ces activités diminuent les risques de chute et donc de fracture.

ACTIVITÉS D'ADRESSE ET DE COORDINATION

Elles permettent de réaliser des mouvements précis et complexes.

Les jeux de ballon, la gymnastique, le tir à l'arc, le golf ou encore les jeux de boules sont des activités qui favorisent adresse et coordination.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 12

LES RÈGLES À RESPECTER DURANT UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

→ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DOIT RIMER AVEC :

1e échauffement : Il est composé d'exercices physiques divers (footing, marche ou pédalage). Il permet au corps de passer de l'état de repos à celui de travail, et ceci dans des conditions optimales, sans aucun risque pour le corps. Il faut partir en allure douce, et augmenter la vitesse jusqu'au rythme de croisière. Il doit durer environ une dizaine de minutes. A la fin, vous devez être « chaud », le risque de blessure ou de malaise en sera diminué.

2e étirement : Après l'échauffement et toujours sans douleur, vous devez faire des étirements lents en soufflant, sans mouvement de ressort, pendant 30 secondes avec 30 secondes de relâchement, le tout sur une durée minimale de 5 minutes.

3e entraînement : Il s'agit de la séance d'entraînement proprement dite.

4e récupération : Après un effort sportif, il s'agit d'une part de reconstituer les réserves énergétiques et d'autre part d'éliminer les produits de la dégradation métabolique.

Une bonne récupération doit comporter un retour au calme post-effort et des exercices d'étirement musculaire afin de prévenir ou de soulager courbatures et contractures.
De nombreuses études ont montré qu'une phase de récupération bien conduite permettait à la fois d'accélérer la récupération pour les efforts des jours suivants, et de prévenir efficacement toute blessure.

Plus on avance en âge, plus il convient d'insister sur chaque phase.

→ BIEN BOIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT.

Il est recommandé de boire l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes pendant la pratique de l'activité.

S'hydrater après l'effort permet à l'organisme de mieux récupérer.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 13

PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ADAPTÉE À VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE (après avis d'un médecin ou d'un diététicien).

RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ :

– sur la voie publique, soyez vigilant au respect du code de la route ;

– entretenez votre matériel ;

– si vous faites du vélo la nuit, soyez visible, et portez des équipements de sécurité (casque, gilet de sécurité) ;

– n'allez jamais vous baigner seul ;

– évitez des activités physiques à l'extérieur en cas de grosse chaleur ou de froid intense ;

– stoppez l'activité physique en cas de douleurs thoraciques, musculaires ou articulaires persistantes, et allez consulter.

CHOISIR UN ÉQUIPEMENT SIMPLE ET CONFORTABLE

Les chaussures ne doivent pas nécessairement être très chères et sophistiquées.

Pensez à adapter vos vêtements aux conditions climatiques.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de l'équipement sportif.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 14

QUELQUES MOUVEMENTS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUVANT ÊTRE RÉALISÉS AU DOMICILE

Les quantités proposées sont un optimum à atteindre progressivement sur 1 mois, en fonction de vos possibilités.

→ Debout, s'appuyer sur un pied en alternance de chaque côté.

1e semaine : 3 séances de 10 répétitions.
2e semaine : 3 séances de 20 répétitions.
3e semaine : 3 séances de 30 répétitions.
4e semaine : repos.
5e semaine : recommencez le cycle en augmentant légèrement le nombre de répétitions.

→ Passer de la position assise à la position debout sans s'aider des membres supérieurs.

1e semaine : 3 séances de 3 répétitions
2e semaine : 3 séances de 6 répétitions
3e semaine : 3 séances de 10 répétitions
4e semaine : repos
5e semaine : recommencez le cycle en augmentant légèrement le nombre de répétitions

→ Assis, maintenir une jambe tendue à l'horizontale 5 secondes.

1e semaine : 3 séances de 10 répétitions pour chaque jambe.
2e semaine : 3 séances de 20 répétitions pour chaque jambe.
3e semaine : 3 séances de 30 répétitions pour chaque jambe.
4e semaine : repos.
5e semaine : recommencez le cycle en augmentant légèrement le nombre de répétitions.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 15

→ Prendre les escaliers en augmentant progressivement le nombre de marches sans forcer.

Par exemple, vous habitez au 5e étage avec ascenseur.
1e semaine : prenez les escaliers jusqu'au 1e étage, puis prenez l'ascenseur jusqu'au 5e.
2e semaine : prenez les escaliers jusqu'au 2e étage, puis prenez l'ascenseur jusqu'au 5e.
3e semaine : prenez les escaliers jusqu'au 3e étage, puis prenez l'ascenseur jusqu'au 5e…

→ Le dos bien droit collé au dossier d'une chaise, prendre une bouteille d'eau de 33 cl à 50 cl dans chaque main et faire des flexions de coude alternativement à droite puis à gauche.

1e semaine : 3 séances de 5 répétitions de chaque côté.
2e semaine : 3 séances de 10 répétitions de chaque côté.
3e semaine : 3 séances de 15 répétitions de chaque côté.
4e semaine : repos.
5e semaine : recommencez le cycle en augmentant légèrement le nombre de répétitions.

Pour en savoir plus sur les exercices pouvant être réalisés au domicile, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un éducateur sportif.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 16

SEMAINIER D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

L'objectif de ce semainier est de vous offrir une vision sur la semaine du temps que vous avez passé à bouger.
Chaque jour, notez les différentes activités que vous pratiquez (jardinage, ménage, courses, gymnastique, vélo…), et faites le point à la fin de la semaine.

Exemple de semaine d'activités physiques et sportives : exemple page suivante

Si votre activité est inférieure à 30 minutes par jour, vous êtes en dessous des quantités d'activité physique recommandées pour votre santé.

EXEMPLE DE SEMAINE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ménage 40'	Jardinage 1h	Rdv chez le médecin (à pied) 20'	Séance de gym* 45'	Ménage 1h 30'	Course au centre commercial 1h 1h	Chercher du pain à pied 20'
Exercice d'étirement 10'	Course au centre commercial 1h 1h	Garder petits-enfants (jeux de balle, balançoire…) 1h	Travaux d'extérieur 1h	Aller à pied chez un ami 20'	Promenade 30'	Promenade 20'
Promener le chien 20'	Séance de gym* 45'	Soulever des poids en regardant la TV (suivant les conseils de mon éducateur sportif) 10'		Exercice d'étirement 10'		Séance de gym douce à domicile 45'

* en club ou à domicile

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 17

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 18

Activité physique et pathologies

3

* en club ou à domicile

VISA FORME

Les propositions suivantes sont données à titre d'exemple, elles représentent les activités les plus accessibles. Dans tous les cas, entourez-vous de conseils de professionnels avant de débuter les activités sportives. Les activités physiques de la vie quotidienne (jardiner, nettoyer la maison, faire les courses à pied, marcher…) sont toujours recommandées et ne sont pas reprises ici.

Les séances d'activité physique « multi-activités », de remise en forme en salle avec ou sans appareils sont recommandées pour des porteurs de pathologie chronique si elles remplissent deux conditions :
– être individualisées et adaptées par un professionnel de santé,
– être suivies par un éducateur sportif.
IMPORTANT : Jamais d'exercice intense en cas d'épisode aigu de pathologie.

Quel que soit le mode d'exercice choisi, on devra toujours penser à travailler les capacités suivantes : endurance, capacité cardiovasculaire et respiratoire, force musculaire, souplesse et équilibre.

Vous devrez toujours réaliser les activités sportives proprement dites selon les conseils de votre médecin. L'esprit compétitif n'est pas négligé en fonction des envies et des pathologies, mais il sera adapté (participer à son rythme à une course sur route à pied est toujours possible après préparation adéquate). En général et en fonction de l'âge et des capacités physiques, on évitera la compétition et la confrontation violente aux autres. Par exemple, vous éviterez de jouer des matchs de football, en revanche, l'entraînement est possible voire conseillé en loisir sans contact ni choc.

OBÉSITÉ ET DIABÈTE DE TYPE II

OBÉSITÉ – Par obésité, on désigne un excès de poids, c'est-à-dire un indice de masse corporel (IMC) supérieur à 30.

Calcul de l'Indice de masse corporelle :
Poids (kg)/taille $(m)^2$
Exemple : 80 (kg)/1,70 x 1,70 (m)

- *IMC normal : 20 à 24,9*
- *IMC de surpoids : 25 à 29,9*
- *IMC d'obésité : supérieur à 30*

L'activité physique permet de diminuer la graisse abdominale tout en augmentant la masse musculaire. Elle favorise la perte de poids en association avec une meilleure prise en charge alimentaire.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:15 Page 20

DIABÈTE – Nous nous intéressons ici uniquement au diabète non insulino-dépendant (type II) qui se manifeste par une perturbation de la régulation par l'insuline des sucres dans l'organisme et s'accompagne de surpoids et de pathologies cardiaques fréquentes.

Non seulement les activités physiques et sportives préviennent cette maladie, mais en plus elles font partie du traitement. Les diabétiques sportifs ont toujours un traitement allégé par rapport aux autres.

– Entraînement en endurance : marche et vélo ;
– Aquagym, multi-activités…

INSUFFISANCE CORONAIRE

Il s'agit d'une incapacité partielle des artères du cœur (artères coronaires) à irriguer le muscle cardiaque (myocarde). Des crises d'angine de poitrine peuvent survenir, le plus souvent lors d'effort et aboutir parfois à un infarctus du myocarde.

L'activité physique entraîne une baisse de 20 % de la mortalité des sujets coronariens. Les lésions des coronaires sont réduites, le myocarde est mieux irrigué et l'ischémie myocardique diminue.

Tous les sports d'endurance sans esprit de compétition sont recommandés tant que les règles citées précédemment sont respectées, et après avis de votre cardiologue (voir Activité physique : mode d'emploi, page 10) :

– Marche, natation (avec apprentissage de la technique de respiration dans l'eau), vélo, course à pied…

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Elle se traduit par un excès de pression du sang dans les artères.

Cœur et sport sont les plus grands amis du monde. En cas d'hypertension légère, la pratique d'un sport d'endurance peut être une vraie thérapie. Cependant, prudence.

Tous les sports d'endurance sont recommandés en respectant les règles citées précédemment (voir Activité physique : mode d'emploi page 10) et après avis de votre cardiologue.

– Marche dynamique, jogging, natation, vélo, cardiotraining en salle avec un éducateur sportif, ski de fond ;
– Exercices de musculation dynamique, variés (membres supérieurs et inférieurs) avec faibles charges et nombre restreint de répétitions, toujours après échauffement, en salle et avec un éducateur sportif…

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:16 Page 21

OSTÉOPOROSE

Elle se traduit par une fragilisation des os qui deviennent poreux et cassants. L'activité physique favorise le maintien du capital osseux.

Programme de type musculation, entraînement en résistance (mouvements répétitifs avec fort ou moyen impact, de courte durée) comme la musculation, l'aérobic (step...), le jogging, les sports collectifs, les sports de raquette (en l'absence de contre-indications cardiovasculaires et ostéoarticulaires):

- Marche, danse, golf, tennis de table, aquagym…

ARTHROSE

Elle correspond à une usure du cartilage responsable de douleurs articulaires et d'une limitation des mouvements.

L'activité physique est bénéfique pour les cellules du cartilage: elle augmente leur volume et stimule les mécanismes de réparation.

– Exercices statiques (sans mouvement);
– Entraînement en endurance pendant 30 minutes par jour au minimum (marche rapide par exemple);
– Natation, tennis, marche, aquagym;
– Cyclisme pour les coxarthroses (arthroses des hanches), à éviter pour les gonarthroses (arthroses des genoux);
– En fait, tout sport qui n'aggrave pas la douleur et ne provoque pas de gonflement articulaire.

IMPORTANT: Il faut pratiquer en dehors des périodes douloureuses.

ASTHME, BPCO (BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE)

Ce sont deux maladies différentes qui provoquent des difficultés respiratoires et notamment des essoufflements à l'effort et/ou au repos.

Dans le cadre de l'asthme, les exercices d'endurance avec progressivité sont très favorables.

Bien s'échauffer est essentiel. Adaptez votre traitement après avis de votre médecin.

Dans le cadre de la BPCO, l'activité physique favorise la diminution de l'essoufflement, améliore la tolérance à l'effort et diminue les épisodes aigus.

– Yoga, travail de respiration, jogging, vélo, golf, aviron, natation…

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:16 Page 22

Le sport intensif après 55 ans

4

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:16 Page 23

LE SPORT INTENSIF APRÈS 55 ANS

Dans le cadre de la pratique du sport intensif, on distingue le vétéran sportif de toujours, qui a une bonne hygiène de vie, de l'ancien sportif qui reprend après 20 ans d'arrêt.

Si vous êtes dans le cas du vétéran sportif de toujours, vous pouvez continuer sans problème votre activité dont vous maîtrisez la technique et les contraintes.

Vous devrez seulement adapter votre engagement à l'évolution de vos capacités physiques.

Vous pourrez donc être amené à changer d'activité physique principale ou à passer de la compétition à une pratique de loisirs. Dans tous les cas, la régularité de la pratique et l'ensemble des règles de pratique déjà décrites seront respectées car le sportif après 55 ans est plus exposé au risque de tendinites, de microtraumatismes et de lésions musculaires.

Il faut donc particulièrement insister sur l'échauffement.

Si vous êtes dans le cas de l'ancien sportif qui, arrivé à la retraite, veut reprendre son sport favori, vous devrez alors mettre en œuvre les précautions maximales avec un avis médical et un examen cardiovasculaire. Dans tous les cas, vous devrez reprendre à un niveau de pratique inférieur à celui de votre passé sportif et vous devrez vous fixer des objectifs modérés.

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:16 Page 24

Sédentarité attention danger

5

SÉDENTARITÉ : ATTENTION DANGER

Rappelons que la sédentarité se caractérise par l'absence d'activité physique régulière.

L'inactivité accélère le vieillissement. La sédentarité a des conséquences néfastes sur de nombreuses pathologies telles que :

– l'obésité (regarder la télévision s'accompagne souvent d'un grignotage d'aliments à teneur énergétique élevée),

– une grande part des maladies cardiovasculaires (30 % seraient liées à l'inactivité),

– le diabète de type II,

– le cancer du colon,

– un état dépressif,

– l'ostéoporose,

– les fractures de la hanche,

– les maladies chroniques respiratoires.

La mise au repos « chronique » de l'organisme entraîne :

– une limitation de la capacité d'endurance,

– une fréquence cardiaque et une tension artérielle de repos et d'exercice anormalement élevées,

– une surcharge pondérale avec un excès de masse grasse,

– une diminution de la force et de l'endurance musculaire,

– une réduction de la souplesse musculotendineuse et de l'amplitude des mouvements articulaires,

– une fragilité osseuse.

Chez les sédentaires, par rapport aux actifs modérés, les états dépressifs seraient plus fréquents, la consommation de tabac et d'alcool accentuée, l'alimentation (confitures, viennoiseries…) est souvent déséquilibrée, trop riche en sucres simples et en graisses, pas assez en sucres complexes (féculents, céréales…).

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:16 Page 26

Les effets de la sédentarité s'ajoutent à ceux du vieillissement !

Le vieillissement provoque la perte musculaire naturelle et une perte de 1% d'aptitude physique par an après 30 ans, qui est plus importante chez les personnes sédentaires.

Si l'on pratique régulièrement une activité physique et sportive, ces effets négatifs seront moindres.

CONCLUSION

Trop de gens sont inactifs. Pourtant, il faut bouger suffisamment chaque jour pour en ressentir les bénéfices sur la santé.
Marcher 30 minutes par jour est très rapidement à la portée de tous.
Pourquoi ne pas commencer aujourd'hui ?
C'est votre visa pour la forme alors, à vos marques, prêt, partez... !

Pour en savoir plus

- Ministère de la Santé et des Solidarités, Programme National Nutrition Santé : **http://www.mangerbouger.fr**

- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)

La santé en mangeant et en bougeant - le guide nutrition à partir de 55 ans : **http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/932.pdf**

- Ministère délégué à la Sécurité sociale, aux Personnes âgées, aux Personnes handicapées et à la Famille : **http://www.personnes-agees.gouv.fr**

Nous tenons à remercier la CRAM Midi-Pyrénées, la Direction régionale de la Jeunesse et des Sports de Midi Pyrénées et les membres du réseau Efformip (réseau de santé de prise en charge des sujets porteurs de pathologies chroniques par les activités physiques et sportives de Midi-Pyrénées) pour leur participation à la réalisation de cette brochure sous la coordination du Dr Frédéric DEPIESSE, médecin conseiller du Directeur Régional et Départemental de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative Midi-Pyrénées/Haute-Garonne.)

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:16 Page 27

NOTES

070220 visa form.qxd:pass'sport 13/03/07 14:16 Page 28

NOTES

Crédits photos : Jupiter images. Imprimé en France - imprimerie Le Révérend - Papier Recyclé
mars 2007 - Infographiste : Sylvain Giguet - MJSVA