

Le sport après 60 ans

Pourquoi faire du sport après 60 ans ?

La pratique d'une activité sportive régulière à la soixantaine est bénéfique sur de nombreux plans :

- le cœur et le système cardiovasculaire (prévention de l'hypertension et des maladies coronariennes),
- les os (pour aider au maintien de la densité de l'os),
- la masse musculaire (prévention de la fonte musculaire),
- le sens de l'équilibre et la coordination des mouvements (prévention des chutes),
- les articulations,
- le bien être psychique.

Un avis médical s'impose

Pour autant, il importe de ne pas se lancer dans un sport ou même de poursuivre une activité sportive à cet âge sans un bilan médical préalable. Voyez votre médecin traitant qui procèdera aux examens nécessaires, recherchera une maladie contre-indiquant la pratique de certains sports et vous orientera si besoin vers un cardiologue pour un bilan cardiaque et une épreuve d'effort. Cet examen simple consiste à mesurer le pouls et la tension artérielle et à surveiller l'électrocardiogramme durant un exercice. Il permet à la fois d'éliminer une maladie cardiaque qui serait passée inaperçue et qui pourrait contre-indiquer la pratique d'un sport et de juger de l'aptitude de l'organisme à l'effort.

Adapter la pratique sportive aux maladies chroniques existantes

Diabète, hypertension, arthrose... sont des soucis de santé fréquents dans les tranches d'âge les plus élevées. Ils ne contre-indiquent pas la pratique sportive qui peut même s'avérer bénéfique mais imposent certaines précautions.

- Diabète : l'exercice physique est souvent recommandé en cas de diabète et permet parfois d'en alléger le traitement. Toutefois, en particulier en cas de diabète traité par l'insuline, il convient de faire extrêmement attention aux accidents hypoglycémiques, l'activité physique étant grande consommatrice de sucres. En cas de diabète insulino-dépendant au-delà de 60 ans, il convient de privilégier les activités physiques d'intensité modérée et de demander conseil à son diabétologue sur la modification des doses d'insuline avant l'effort.
- Hypertension : une hypertension modérée bien contrôlée par le traitement ne pose a priori pas de problème. Il est préférable de s'abstenir d'activité sportive lors de la mise en route d'un traitement anti-hypertenseur.
- Arthrose : le sport stimule les cellules cartilagineuses des articulations mais ce bénéfice s'annule si les articulations sont sollicitées de manière excessive : les sports "portés" (natation, vélo) sont préférables.
- Sport et ménopause : le sport est tout indiqué à la ménopause, car les changements hormonaux à cette période de la vie tendent à faire prendre du poids, perdre des muscles et fragiliser les os.

Pratiquer un sport ou décider de reprendre une activité sportive après la soixantaine est une bonne idée. Les bénéfices du sport sur la santé sont nombreux. Toutefois pour éviter les incidents ou les accidents, il est vivement recommandé de consulter auparavant un médecin qui évaluera votre condition et vous orientera vers le ou les sports les plus adaptés.

Quels sports choisir ?

Parmi les activités à privilégier :

- La marche activité "basique" facilement accessible, praticable partout ou le jogging doux sont adaptés à quasiment tous les cas de figure. Les seules contre-indications sont l'arthrose évoluée des genoux et des hanches et l'insuffisance respiratoire ou cardiaque grave pour les marches en dénivelé ou le jogging.
- La natation développe les capacités respiratoires et les muscles. Sport «porté», elle est particulièrement appropriée en cas d'arthrose car les articulations travaillent sans supporter le poids du corps.
- La gymnastique douce est bénéfique pour l'équilibre, la conservation d'une certaine souplesse et n'a que peu de contre-indications.
- Le vélo : bénéfique pour la circulation, la respiration, l'équilibre et la coordination, il fait aussi travailler les grosses articulations des hanches sans les effets du poids du corps. Il est à éviter toutefois en cas d'arthrose du genou évoluée.

La liste n'est pas exhaustive : golf, équitation, tennis, ski... peuvent être également pratiqués lorsque l'état général est bon. Cependant, compte tenu de la nécessité d'une bonne maîtrise de la technique pour ce type d'activité et des risques de chutes (pour certains d'entre-eux) il n'est pas conseillé de débiter ces sports après 60 ans. Les exercices violents, les sports de combat sont (sauf exception) déconseillés (ainsi que la compétition).

Quelques conseils

- Echauffez-vous doucement avant l'effort. Quelques étirements et mouvements de relaxation en fin d'exercice aideront à récupérer et éviter les crampes.
- Dosez vos efforts : si vous ne pouvez plus parler normalement pendant l'exercice c'est qu'il est trop intense, ralentissez !
- Surveillez votre fréquence cardiaque (prise du pouls) : la fréquence maximale théorique est de 220 moins l'âge (en années), ce qui revient par exemple, à 70 ans, à ne jamais dépasser 150 battements par minute. Gardez toujours une marge de sécurité : n'allez pas au-delà de 70 % de votre valeur théorique.
- Mieux vaut répartir vos efforts sur 2 à 3 séances de 30 minutes par semaine, plutôt qu'une séance intensive.
- Sachez vous interrompre immédiatement en cas d'anomalie : douleur (en particulier dans la poitrine), essoufflement exagéré, palpitations, fatigue intense, et consultez un médecin avant de reprendre vos activités.
- Pour éviter la déshydratation, il faut boire régulièrement avant, pendant et après l'exercice.

Cachet du médecin