

# **« Du junior au senior : le sport aux différents âges »**

«Quels sont les bienfaits du sport chez les seniors ? »

*Docteur Philippe LABALUE*

Dans les pays occidentaux, le vieillissement de la population est important. Parallèlement, l'amélioration de la qualité de la vie et la croissance du temps libre favorisent un développement de l'exercice physique à un âge avancé. Il devient très régulier de voir sur les terrains de sport des personnes de plus de 80 ans.

Il est intéressant de savoir qu'un milliard de personnes ont actuellement plus de 60 ans sur notre planète.

La notion de « vétéran » est variable en fonction des sports pratiqués, puisqu'au tennis, on est junior vétéran dès l'âge de 35 ans et , au football, on est vétéran après 30 ans, de même que dans d'autres sports.

Nous nous intéresserons aujourd'hui aux seniors retraités réels qui ont plus de 60 ans.

Il faut se rappeler que l'activité physique est bénéfique à tout âge, mais exige certaines règles de bonne pratique.

Afin de bien comprendre les bienfaits du sport chez les seniors, on se remémorera quelques principes de physiologie.

Pour pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, plusieurs qualités physiques sont requises: la force, la résistance, l'endurance, la vitesse, la souplesse et la capacité de coordination.

Ces qualités physiques sont bien sûr essentielles, mais pour se mouvoir, il faut de l'énergie.

Trois filières énergétiques permettent de fournir de l'ATP aux muscles. Il s'agit des filières anaérobie alactique et lactique et de la filière aérobie.

A plus de 60 ans, les filières énergétiques autorisées sont la filière aérobie à 95% et la filière anaérobie alactique à 5%. La filière aérobie est bien sûr celle de l'endurance qui permet de réaliser tous les efforts souhaités en aisance respiratoire.

La filière anaérobie alactique permet des efforts explosifs de très courte durée comme une montée au filet au tennis ou un smash au net volley.

En fonction de ceci, les sports autorisés chez les seniors sont la gymnastique, la marche, les randonnées pédestres, le jogging, la natation.

Le ski de fond, le tir, le ski alpin, la pétanque, la danse, le golf, le tennis, le ping-pong nécessitent un apprentissage spécifique.

Certains sports d'équipe sont autorisés tels que le net volleyball.

Une discipline revient à la mode chez les seniors. Il s'agit de l'hébertisme.

## **Quelles sont les règles élémentaires pour pratiquer une activité sportive après 60 ans ?**

Il faut tout d'abord être reconnu médicalement apte. L'examen d'aptitude ou plutôt de non contre-indication à la pratique du sport est indispensable.

Cet examen comporte une anamnèse fouillée, un examen clinique et des examens complémentaires éventuellement choisis en fonction du sport pratiqué.

Cet examen permettra de détecter des contre-indications formelles ou relatives qui orienteront la pratique sportive.

Cet examen permet d'établir une carte d'identité physiologique du sportif qui, selon ses souhaits, lui permettra d'adapter son activité physique en fonction d'un handicap éventuel ou encore de l'améliorer.

Une fois jugé apte, le sexagénaire voire l'octogénaire devra respecter certaines règles de bonne pratique. La principale est de privilégier l'endurance lors de la pratique sportive c-à-d qu'il faut respecter les limites de l'aisance respiratoire. Il faut pouvoir parler en pratiquant son sport. C'est le meilleur moyen de vérifier que l'on est bien en endurance.

## **Quels sont les effets bénéfiques de l'activité sportive bien pratiquée chez le senior ?**

L'effet est bénéfique au niveau cardiocirculatoire avec une amélioration de la VO<sub>2</sub> max et de l'endurance. Le risque de l'affection myocardique est moindre chez le sportif que chez le sédentaire.

Au niveau ostéoarticulaire, l'activité sportive bien conduite réduit l'évolution de la sarcopénie et de l'arthrose. Il y a moins d'ostéoporose chez les seniors sportifs que chez les autres.

Signalons également un effet bénéfique au niveau respiratoire et de répartition de masse corporelle.

L'effet métabolique est évident, également avec une réduction de croissance tumorale, une réduction du besoin d'insuline chez le diabétique .

Au niveau cognitif, l'activité physique réduit le déclin des fonctions intellectuelles de la vigilance, de l'écoute et de l'humeur.

La consommation d'antidépresseurs est nettement moindre chez les seniors sportifs que chez les sédentaires.

Rappelons enfin que l'instabilité posturale est un problème de santé publique majeur chez les plus de 55 ans et chez les plus de 80 ans. Il y a beaucoup moins de chutes imprévues chez les sportifs que chez les autres.

En conclusion, on peut affirmer que, si aucune preuve scientifique ne permet de dire que l'activité sportive chez les seniors augmente la durée de vie, il est clair qu'elle améliore la qualité de vie avec notamment une réduction des facteurs de risque coronaire et une réduction des pertes des capacités physiques et intellectuelles.

Le sport chez les plus de 60 ans est une bonne façon d'améliorer la qualité de vie. C'est un excellent moyen de lutter contre l'isolement.

## « Bienfaits et risques de l'exercice physique »

*Docteur André KASSAB*

La maladie cardiovasculaire est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité dans les pays occidentaux.

La prévention s'adresse à la correction des facteurs de risque modifiables qui sont le profil lipidique, l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète, l'obésité et la sédentarité.

Une activité physique régulière (1000 kcal/semaine) est un facteur protecteur cardiovasculaire indépendant et aussi en relation avec les autres facteurs de risque (hypertension artérielle, dyslipidémie, insulino-résistance et facteurs de coagulation).

A l'inverse, une activité physique et sportive peut être à risque.

Chez les moins de 35 ans, le risque de mort subite est très rare et les causes principales sont la cardiomyopathie hypertrophique obstructive et la dysplasie arythmogène du ventricule droit.

Chez les plus de 35 ans, c'est la maladie coronarienne qui est la principale cause de mortalité surtout chez les sujets à risque et non entraînés.

L'évaluation avant la pratique d'un sport doit tenir compte du type d'activité, de l'âge, des facteurs de risque, des symptômes et des antécédents cardiovasculaires personnels et familiaux.