

SPORT & SENIOR

Quel sport pratiquer après 50ans?



Définition

- Le ***vieillessement*** correspond à l'ensemble des processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr.

On reste jeune plus longtemps...

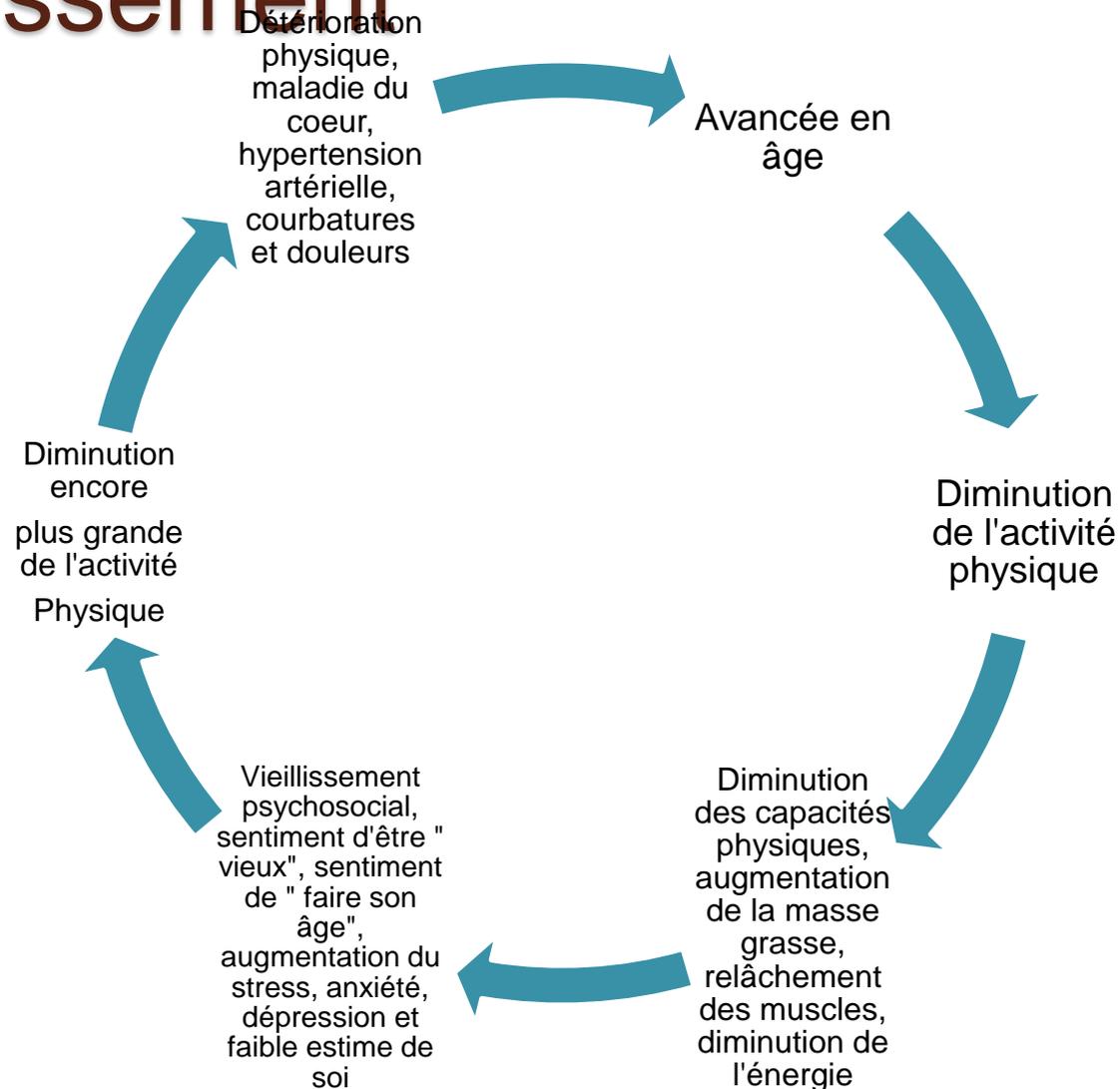
- Evolution de l'état d'esprit personnes âgées; plus actives, plus ouvertes sur le monde extérieur:
 - Activités domestiques ++ (jardinage, bricolage, travaux ménagers, couture,...)
 - Pratique sportive; 7x plus en 15 ans (39 % des 60-64 ans font du sport, 33% des 65-69 ans et 24,6 % des 70-75 ans)



Conséquences du vieillissement

- Effet sur le **métabolisme** (diminution absorption protéines, calcium, vit D, production acide estomac)
- Effet sur le **système nerveux** (diminution des neurones et de la substance blanche, diminution de rapidité motrices et mnésiques, sensation de soif, sommeil,...)
- Effet sur les **organes de sens** (vision et ouïe)
- Effet sur le **système cardio-vasculaire** (augmentation paroi ventriculaire, modification structurelle paroi artérielle,...)
- Effet sur le **système respiratoire** (compliance)
- Effet sur l'**appareil digestif** (dentition, sécrétion gastrique, péristaltisme intestinal,...)
- Effet sur l'**appareil locomoteur** (diminution masse musculaire, réduction densité osseuse: ostéoporose, usure cartilage: arthrose, diminution de la souplesse)
- Effet sur l'**appareil urinaire** (diminution de filtration et d'élimination du rein)
- Effet sur les **organes sexuels** (ménopause, testostérone,...)
- Effet sur la **peau et les phanères**
- Effet sur le **système immunitaire**
- Effet **psychologique** (peur de la chute, désocialisation et isolement, mal-

Cycle activités physiques- vieillesse



Avantages de l'activité physique

- Ralentit la diminution de la masse musculaire
- Limite l'augmentation de la masse grasse
- Entretient le métabolisme
- Préserve les fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- Permet, même débutée tardivement, de réduire le risque de maladies cardio-vasculaire
- Préviend le risque de chute
- Stimule l'ossature: diminue le risque d'ostéoporose
- Donne du bien-être: « santé mentale »

Quelles activités pratiquer et à quelle fréquence?



- Objectif: 30 à 60 minutes par jour par 10 minute d'activité à la fois
 - **Activité d'endurance (4 à 7x/sem):** marche, natation, vélo,...
 - **Activité d'assouplissement (tous les jours):** étirements, yoga, danse, ...
 - **Activité de développement de la force et d'équilibre (2 à 4x/sem):** soulever des poids, suivre un programme de musculation, monter les escaliers...

Quelques suggestions

- 1 - Marcher 10 minutes chaque jour et augmenter graduellement la cadence.
- 2 - Descendre de l'autobus un arrêt plus tôt et continuer à pied.
- 3 - Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- 4 - Bouger souvent pour se dégourdir les membres.
- 5 - Se lever et s'asseoir plusieurs fois d'affilée pour renforcer ses jambes.
- 6 - Faire des étirements chaque jour pour accroître sa souplesse.

L'alimentation

- Priorité: les protéines
- Hydratation
- Calcium et vit D
- Glucides
- Carences vitaminiques



Un repas complet et équilibré comporte

- un plat protéique : viande, poisson, oeuf, produit laitier, association céréales-légumes ou céréales-produits laitiers...
- un farineux pour les sucres lents qui fournissent l'énergie : pommes de terre, pâtes, riz, polenta, semoule, couscous, orge,...
- un légume cru ou cuit pour les sels minéraux, les vitamines et les fibres alimentaires
- un dessert : aussi souvent que possible à base de fruits et/ou de produits laitiers tels que le fromage blanc, un yaourt ...
- une crudité chaque fois que cela est possible (salade, fruit cru, jus de fruits ou de légumes)
- un produit laitier, quatre fois par jour, pour le calcium et les protéines
- beaucoup d'eau, pour éviter la déshydratation