

## **Le manque d'exercice physique et ses conséquences**

Il est un des principaux facteurs de risque du mode de vie actuel. Or, notre corps, conçu pour le mouvement (les muscles représentent 50% du poids du corps) a besoin d'exercice.

Paradoxalement, alors que l'effort musculaire diminue, l'alimentation de l'homme moderne est de plus en plus riche. L'alimentation trop riche par rapport à des dépenses énergétiques réduites a pour conséquence de favoriser la surcharge pondérale, l'accumulation de graisses dans le sang et les tissus, le diabète, l'hypertension artérielle, l'athérosclérose.

Les conséquences sont gravement dommageables à notre santé :

- Les articulations se rouillent, faute de mouvement
- Les masses musculaires s'atrophient
- L'ostéoporose, c'est à dire la décalcification osseuse, s'installe

« La fatigue musculaire fait place à la fatigue nerveuse ».

## **Les bienfaits de l'exercice**

Le meilleur remède réside bien entendu dans la pratique de l'exercice physique. Pour être efficace, celui-ci doit être régulier, et sans contre-indications. Les bienfaits d'un exercice physique régulier sont multiples :

- Il permet de lutter contre l'ankylose et l'ostéoporose
- Il permet de brûler l'excès de graisses et de sucre qui encombre notre organisme, réduit le surpoids en remplaçant une partie de la masse graisseuse par une musculature de bonne qualité. En brûlant les graisses du sang, il abaisse le taux du « mauvais » cholestérol et augmente celui du « bon » cholestérol H.D.L., protecteur de nos artères. Il contribue ainsi à retarder la sclérose artérielle.
- Il augmente le débit cardiaque et régularise la tension artérielle : le cœur est d'abord un muscle. Il est un facteur essentiel de bonne santé respiratoire. L'exercice augmente la ventilation et la circulation dans les bronches et les poumons.
- Il assure un meilleur équilibre nerveux, aide à lutter contre le stress. Il facilite un sommeil de bonne qualité, notamment le sommeil profond et réparateur.
- Il stimule l'immunité anti-infectieuse et s'accompagne d'une augmentation des médiateurs chimique de la stimulation des cellules immunitaires.
- L'exercice physique, pour être bénéfique, doit être pratiqué de façon régulière. La régularité prime sur la quantité.
- De tous les exercices, la marche représente l'activité la plus naturelle et la plus nécessaire. Elle est à la portée de tous, on peut la pratiquer partout. Il faut marcher le plus souvent possible.

Elle peut représenter un mode de déplacement, notamment pour des trajets d'une durée inférieure à 30 minutes.

- Pour mieux brûler les graisses en excès, adopter un pas rapide.

*D'autres pratiques sportives* sont également très recommandées

- La natation est un excellent exercice ; elle a le grand avantage de diminuer les effets de la pesanteur : la mobilité des articulations s'en trouve facilitée, ainsi que le travail musculaire. Elle favorise le développement de la cage thoracique et augmente la capacité respiratoire.
- La pratique du vélo présente le grand avantage d'être un exercice en position assise, qui soulage les membres inférieurs. Il est particulièrement bénéfique pour la respiration et pour le cœur.

### **La gymnastique traditionnelle**

La Gymnastique d'entretien

#### **Activité physique à dominance « élasticité musculaire » :**

Le stretching

#### **Enfin les disciplines où l'on associe les deux objectifs :**

Les Gymnastiques douces et posturales

### **Les Disciplines et méthodes énergétique : les Arts Énergétiques Chinois**

Le Qi Gong est pratiqué par environ 5 millions de personnes en Chine et par quelque 3 millions dans le reste du monde. En Europe, le nombre de pratiquants est supérieur au million de personnes. En France, le Qi Gong rassemble aujourd'hui 100 000 adeptes dont 20 000 licenciés.

Ne pas oublier les activités physiques de types domestiques et professionnelles qui sont autant d'occasions de faire de l'exercice.

# Sport après 50ans

## **De l'âge**

Un sport peut être pratiqué à tout âge. Plus les sports sont « violents » et sollicitent des mouvements rapides, en compression et/ ou rotation, plus ils doivent être évités en fonction de l'âge.

## **Motivation**

Point essentiel dans le choix des disciplines. Le patient doit pratiquer un sport qu'il a choisi et qui lui plaît. De nombreuses personnes sachant pourtant que le sport leur serait favorable n'en pratique pas par manque d'intérêt. Chez l'adulte, le sport est souvent considéré comme un moyen d'éliminer le stress. Il permet par ailleurs et pour certain de favoriser le lien social.

## **Expérience sportive**

Plus le patient a de l'expérience dans la technique du sport, plus il peut prolonger sa pratique à un âge avancé.

## **Indications et contre- indications**

Toute co- morbidité doit être prise en compte dans le choix d'une discipline sportive. Les contres indications cardiaques et pulmonaires sont les plus importantes. Toute les atteintes articulaires (hanche, genou, épaule...) doivent être prises en compte pour la décision de la pratique sportive. De nombreuses pathologies ne sont pas des contres indications à la pratique sportive. Le médecin doit pouvoir vous conseiller en ce sens.

## **Type de discipline**

A plus de 50 ans, il convient d'éviter les sports « violents » les sports qui imposent des mouvements forcés en hyperextension et/ ou rotation, des sports nécessitant des charges lourdes, les sports nécessitant des efforts asymétriques. Préférer les sports d'endurance (marche rapide, footing, natation...) qui sollicite également l'appareil cardio-vasculaire et respiratoire.

## **Technicité du sport**

Plus un sport est technique, plus il est souhaitable qu'il soit débuté tôt dans la vie, afin qu'à un âge avancé, il soi le plus « maîtrisé » possible.

## **Manière de pratiquer**

La pratique excessive d'un sport peut favoriser l'apparition d'une lombalgie. Pratiqué de façon raisonnable et mesuré, il aura un effet favorable. L'intensité, la durée, la fréquence et les conditions de pratiques sont des paramètres essentiels à contrôler pour éviter l'apparition de lombalgie ou en faire diminuer l'intensité. Avoir un bon matériel (adapté). Débuter progressivement et par étapes. Ne pas hésiter à prendre conseils auprès de professionnels de santé et du sport.

## **Conséquence du vieillissement**

Au niveau même des structures, le vieillissement amène d'importantes modifications entraînant une diminution des possibilités d'adaptation du corps à l'effort. Ces modifications doivent être connues pour permettre une meilleure adaptation des exercices et les conseils à donner aux personnes désirant garder une activité physique et sportive :

1. Une diminution de la capacité vitale pulmonaire de 10% entre 30ans et 70ans
2. Une baisse de la fonction rénale de 30% entre 30ans et 70ans
3. Une diminution du flux sanguin cardiaque de 30% entre 30ans et 70ans
4. Une diminution de la trame osseuse (ostéoporose). La masse osseuse diminue de 25% entre 30ans et 70ans
5. Une diminution de la fixation de calcium (ostéomalacie)
6. Une usure des cartilage (arthrose)
7. Une rétraction et une perte de l'élasticité des ligaments (diminution de l'amplitude gestuelle)
8. Une atrophie musculaire entraînant une diminution de la force musculaire (1% par an à partir de 35 /40ans, 2% après 60ans), soit une perte importante de la force entre 30ans et 65ans (sarcopénie)

Chez la femme, il sera nécessaire de prendre également en considération le rôle de la ménopause. Elle induit une baisse du taux d'hormones circulant amenant une importante fonte musculaire et, par conséquent, une diminution du diamètre des membres. La résistance à l'effort et la force musculaire sont donc moins importantes.

## **L'activité**

### **Sur l'arthrose**

L'exercice modéré n'augmente pas le risque de survenu de l'arthrose ; au contraire, il facilite la nutrition du cartilage articulaire, élément de prévention de l'arthrose et de meilleures mobilité articulaire.

### **Sur l'ostéoporose**

Au-delà de 20ans, seule la pratique sportive permet de maintenir le capital osseux et de lutter contre l'apparition de l'ostéoporose et de ses conséquence (fracture du col du fémur). Pour être efficace, les sports doivent se faire en position debout « en charge ». Travail musculaire par tractions répétées, musculation, gymnastique diverses, course à pied. Les sports en décharge complète, comme la natation, sont inefficace pour prévenir l'ostéoporose.

### **Sur les lombalgies**

Les muscles du tronc, lorsqu'ils sont entraînés par les activités sportives régulières assurent une bonne stabilité à la colonne vertébrale. Attention, le même travail est contre- indiqué en période de crise (sciatique, lombalgie aigue).

### **Sur les muscles**

L'exercice physique permet d'augmenter la force et le tonus musculaire, facteurs d'une bonne mobilité articulaire, laquelle est diminuée lors du vieillissement.