

Activité physique chez les Séniors



L'activité physique chez les Séniors

Le vieillissement fait partie des choses inévitables que nous devons tous accepter, avec son cortège de changements à tous niveaux. Sur le plan physiologique, le corps va perdre graduellement une partie de ses capacités, telles que la force musculaire, l'endurance du système cardiorespiratoire et la coordination nécessaire pour se mouvoir avec aisance et confiance. La mobilité et l'indépendance peuvent en souffrir au fil des années, et en y associant la perte de la masse osseuse graduelle, les personnes s'exposent à un risque de fracture pathologique lors de chutes. Il faut aussi mentionner que le vieillissement agit aussi au niveau de nos capacités cognitives, certes de manière inégale entre les individus.

Ces diverses diminutions de nos capacités fonctionnelles ont (trop) longtemps été considérées comme inéluctables, or il est tout à fait possible de ralentir ce phénomène naturel par le maintien d'une activité physique régulière.

Quels bénéfices de l'activité physique ?

- 1. Les maladies chroniques classiques :** les maladies cardiovasculaires (infarctus, l'hypertension artérielle), le diabète, l'obésité et les cancers principaux (côlon, sein) surviennent moins fréquemment chez les personnes actives, avec un risque abaissé de l'ordre de 30 à 50%.
- 2. La perte d'indépendance :** l'autonomie et la qualité de vie sont améliorées chez les personnes qui ont une meilleure réserve cardiorespiratoire et une meilleure force globale, toutes deux entraînables à tout âge. La jeunesse n'est pas une question d'âge, c'est avant tout un état d'esprit et une confiance en ses capacités, lesquels sont garants d'une meilleure autonomie.
- 3. Les fonctions cognitives :** la capacité de concentration, la mémoire, la créativité et l'humeur sont toutes des qualités qui bénéficient également d'une meilleure irrigation sanguine cérébrale et de l'activation de certaines hormones et neurotransmetteurs dans le cerveau. Bouger le permet, entraînons notre cerveau.
- 4. L'activité sexuelle :** plusieurs études ont permis d'établir un lien entre le fait de reprendre ou de maintenir une activité physique régulière, et la jouissance d'une activité sexuelle satisfaisante à tout âge. Les tabous font souvent que ces choses de la vie restent souvent négligées, alors même que la qualité de vie en dépend en partie et en bénéficie certainement.

Quels risques de l'activité physique ?

Ils sont à comprendre de deux manières : **premièrement**, en cas de maladie existante, il peut y avoir des limitations en termes d'intensité (laquelle est toujours relative à la condition physique de base, mais se doit d'être légère à modérée au début). Une hypertension artérielle doit être contrôlée et traitée, mais bénéficie pratiquement toujours d'exercice léger. La présence de limitations articulaires doit être prise en compte et des activités adaptées sont nécessaires, tout en n'oubliant pas que les limitations peuvent parfois être renversées, et ne doivent pas toujours être vues comme définitives.

Deuxièmement, les activités inadaptées, dans l'intensité, le type ou la durée, peuvent provoquer de nouveaux problèmes, des douleurs de l'appareil locomoteur liées à une sollicitation trop importante des structures qui ne sont pas encore prêtes. La bonne nouvelle est que « l'entraînement », à savoir la régularité et la progression lente dans les activités, c'est quelque chose qui marche très bien, et pas que pour les athlètes.

Alors, docteur, quelle activité pour moi et comment ?

Il existe quelques grands principes à respecter lors de la mise en route d'une activité physique après une période prolongée (plusieurs mois) de faible activité :

- La mobilité est une affaire du quotidien, marchez si possible au moins 30 minutes d'un bon pas par jour.
- 2 à 3 fois dans la semaine, il est bon de faire des exercices de renforcement musculaire et de souplesse
- Un conseil spécialisé est souhaité pour un entraînement efficace (médecine et physiothérapeute du sport, spécialistes en activité physique adaptée)
- L'alimentation doit permettre assez d'apport énergétique et de protéines.

Les 5 règles d'or

1. L'activité doit comporter une notion de plaisir au premier plan.
2. Si elle peut être partagée, sa composante sociale renforce les effets bénéfiques.
3. Chaque pas compte : les journées sont longues et il existe de multiples opportunités d'activer et faire bouger son corps, saisissons-les !
4. Variez les plaisirs, votre corps et votre tête vous diront merci.
5. Si vous êtes convaincu, vous avez pour mission d'en convaincre d'autres : chacun a le pouvoir de devenir un modèle et une locomotive vers la santé.

**L'infirmière spécialiste de la Ligue est à votre disposition
pour vous informer, vous aider à trouver des solutions
pour améliorer votre qualité de vie.**

**Notre équipe sera heureuse de vous accueillir
dans ses locaux.**

N'hésitez pas à nous rendre visite.



Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi

De 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

**Vous souhaitez soutenir le travail de
la Ligue genevoise contre le rhumatisme
(LGR),**

**devenez membre de soutien,
CHF 40.00 par an,**

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Plus d'infos : Tél. 022 718 35 55

Email : laligue@laligue.ch



Avec le soutien de :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX