

Faire du sport à 55 ans...

Etonnant mais remettre au sport un « vétéran » de 55 ans, nécessite de répondre à beaucoup des questions posées par les débuts sportifs du « poussin » de 10 ans...

Une course à la vitalité

Le sport chez l'enfant participe à sa croissance et au développement de sa personnalité. Il est gage d'épanouissement et d'une bonne santé future, pourvu que sa pratique soit sérieusement encadrée par des éducateurs et entraîneurs compétents. Pour les vétérans « 2 », à partir de 55 ans, c'est grosso modo la même chose, sauf qu'évidemment les capacités respiratoires et cardiaques ne sont pas les mêmes et la résistance non plus. Mais pour les séniors comme pour les enfants, le sport participe à maintenir en forme les organes et plus particulièrement le cœur et le système sanguin.

Pour les séniors c'est même une course contre la perte de vitalité générale de l'organisme qui survient plus rapidement chez les personnes sans activités physiques. C'est aussi un moyen de lutter contre le stress et la dépression, de tisser du lien social et pour certains d'améliorer « l'image de soi » avec le retour au poids de forme. Quelque soit l'âge, il est prouvé que la pratique régulière d'un sport permet d'allonger significativement la durée et la qualité de vie.

Endurance, puissance et souplesse.

Parmi les sports qui sont conseillés aux seniors désireux de reprendre une activité physique figurent les sports portés (ceux où l'on ne supporte pas ou peu son poids) comme le vélo et la natation. Ce sont aussi les sports qui ont développé l'équilibre et l'assurance chez l'enfant. Mais ici, l'objectif est d'augmenter l'intensité et la durée de l'effort sans jamais être essoufflé avec des sports d'endurance et des sports athlétiques qui augmentent la musculature. Par exemple, jogging et gymnastique permettent de travailler l'endurance, puis puissance et la souplesse des muscles et des tendons rigidifiés par la course à pied. A 55 ans, en général, les hommes préfèrent encore les sports toniques (tennis par exemple), mais plus dangereux pour des muscles et des tendons peu entraînés.

Mais que l'on veuille s'adonner aux joies du cyclisme amateur en faisant 40 kilomètres tous les dimanches, ou mieux encore, reprendre la compétition amateur de course à pied ou de tennis, une visite médicale avec un électrocardiogramme au repos et un test d'effort sera toujours obligatoire avant de se remettre au sport. En général, on la recommande tous les ans à partir de 40 ans chez les hommes et 50 ans chez les femmes.

Prendre conscience de sa condition physique

Etre apte à pratiquer ou re-pratiquer un sport est d'abord une prise de conscience personnelle qui s'opère dans les gestes quotidiens avant même la visite médicale d'aptitude à la pratique du sport. En gravissant un, deux, trois ou quatre étages d'escaliers sans arrêt, sans douleur, sans malaise, sans palpitation et sans fatigue excessive, en étant juste un peu essoufflé après l'effort, vous testerez et améliorerez la force de vos muscles des cuisses ainsi que vos capacités cardiovasculaire et respiratoires d'adaptation à l'effort. Si vous ressentez un mal de tête, un essoufflement, des palpitations,..., ou une douleur dans un muscle, une articulation. Arrêtez et consultez.

Un autre test évalue les difficultés ou les gênes à effectuer des gestes de la vie courante comme de nouer les lacets de chaussures ou se couper les ongles de pieds. Etant en position assise sur une chaise et penché en avant, en une seule fois, comptez le nombre de pauses respiratoires avec redressements nécessaires pour reprendre votre souffle. Cela mesure la gêne provoquée par une

surcharge de graisse de type androïde (tour de taille supérieur à 85 cm chez la femme et à 100 cm chez l'homme. Le nombre de redressement décidera de la nécessité et de l'urgence de votre futur régime.

La difficulté de se maintenir en position debout, une jambe devant l'autre sur une ligne et les yeux fermés nécessite aussi un bilan médical lié aux troubles de l'équilibre.

Enfin, bien relâché, toucher le sol avec ses doigts penché en avant, jambes tendues, ou bien s'en approcher de 5, 10, 15 centimètres permet d'évaluer et de travailler la souplesse des muscles postérieures des cuisses (ischio-jambiers), très souvent rétractés, même chez les sportifs entraînés qui ne s'étirent pas.

Perdre du poids

Chez les séniors comme chez les enfants le sport est souvent conseillé et pratiqué pour perdre du poids car le sport est un activateur du métabolisme, augmentant, la dépense de calories et la capacité à brûler les calories par la prise de muscle. Faire ½ heure de sport tous les jours ne permet pas vraiment de maigrir, cela concourt au mieux au maintien du poids. C'est dans les efforts longs, au delà d'une heure et sur un rythme fractionné alternant phases rapides et récupération cardio que l'on va aller piocher dans les réserves de graisse et maigrir. Pendant un marathon, tout en continuant de s'alimenter en sucre rapide et en eau tout au long de la course, un coureur perdra allègrement les 4 kilos qu'il aurait en trop.

Les efforts du soir et du matin ...

Nous disposons tous d'une horloge interne qui conditionne notre rythme d'éveil/sommeil. Ce rythme se traduit par une modification de la température du cerveau au cours des 24 heures : elle baisse le soir lorsque nous avons sommeil et remonte le matin lorsque nous sommes bien éveillés. Il est établi que le niveau des performances sportives est corrélé à cette variation cyclique de la température centrale. La période la plus propice aux exploits se situe en fin de journée, c'est à dire au moment où le corps est le plus chaud. Mais l'activité musculaire du sportif est également productrice de beaucoup de chaleur. Ainsi, l'échauffement du sportif stimule sa vigilance et c'est pourquoi il est difficile de s'endormir après un stress ou un effort prolongé.

Par contre, il est démontré que la pratique d'un entraînement régulier dans la journée, et plutôt le matin, est très bénéfique au sommeil nocturne.

Alors matin ou fin de journée ? Retenez que le soir reste du point de vue physiologique toujours le meilleur moment pour éviter les accidents musculaire ou tendineux et aussi pour se sentir bien et en pleine capacité de ses moyens ce qui est quand même toujours l'effet recherché.

Olivier Konarjewski

