

VOICI UN ARTICLE INTÉRESSANT PUBLIÉ DANS LA NEWSLETTER DU 16 MAI 2019 PAR DATASPORT

<https://www.datasport.com/fr/actualites/le-sport-permet-de-rester-jeune/#1>



LE SPORT PERMET DE RESTER JEUNE

Certains sportifs et sportives seniors sont capables de courir un marathon, participer à une compétition cycliste de plusieurs centaines de kilomètres, traverser la Manche à la nage ou faire du saut à l'élastique. Pour rester longtemps en bonne santé, il est nécessaire de bien prendre soin de son corps avec l'âge.

Les performances réalisées sont à peine croyables : des hommes de 70 ans qui parviennent à courir 42,195 kilomètres en moins de trois heures, des femmes du même âge qui terminent l'Ironman d'Hawaï ou gravissent le Mont Everest. Voici finie l'époque où les retraités vigoureux se limitaient uniquement à partir en promenade, ou à effectuer des mouvements de bras assis sur un ballon en caoutchouc pendant les séances de gymnastique pour seniors.

Les retraités sportifs d'aujourd'hui semblent ne jamais s'arrêter, et les limites d'âge tendent à disparaître. Rester en bonne forme n'est cependant pas si simple que ça, car le processus de vieillissement biologique de l'être humain n'a pas changé malgré l'allongement notable de l'espérance de vie. Même si les quinquagénaires en forme détestent se considérer comme des seniors, les capacités physiques de l'être humain diminuent continuellement et nettement avec l'âge, et ce dès nos 30 ans.

Les personnes non sportives de 70 ans conservent à peine la moitié de leurs capacités maximales dont elles disposaient plus jeunes. Si vous ne faites rien pour changer les choses, votre qualité de vie se détériorera avec l'âge, mais aussi votre mobilité et, à long terme, votre autonomie. Pour de nombreux seniors, il s'agit-là d'aspects essentiels pour rester actifs et motivés dans la vie.

LES MUSCLES FONDENT EN PREMIER

L'affaiblissement physique se fait surtout ressentir au niveau de la force. Dès l'âge de 20 ans, notre musculature commence à diminuer. Jusqu'à nos 45 ans, nos forces diminuent d'env. 5% par décennie. Ensuite, la défaillance s'accélère et nous perdons env. 10% de notre masse musculaire tous les 10 ans. Ainsi, jusqu'à l'âge de 80 ans, ce sont 50% de la force qui peuvent disparaître.

La masse musculaire diminue dans des proportions et à des périodes différentes selon les individus. En plus des facteurs génétiques, le sport joue un rôle très important à ce niveau. Les personnes d'un certain âge peuvent faire des entraînements musculaires ciblés pour se maintenir au même niveau qu'une personne de 30 ans de moins et peu entraînée. Et même un nonagénaire peut voir sa masse musculaire grimper de 170% grâce à un entraînement ciblé. De manière générale, il est intéressant pour les sportifs d'endurance de faire régulièrement de la musculation lorsqu'ils sont encore dans la fleur de l'âge.



UNE ENDURANCE ETONNANTE

Chez les sportifs, la perte d'endurance avec l'âge est moins frappante que la diminution de la force musculaire. Certains sportifs d'endurance quadragénaires font toujours partie de l'élite mondiale. Et certains sexagénaires finissent parmi les 5% les mieux classés au classement général lors de compétitions de course à pied, cyclisme ou ski de fond, ou bien réalisent des performances qui paraissaient impossibles auparavant. À partir de 65 ans cependant, mêmes les sportifs les mieux en forme voient leurs performances régresser notablement, même si leurs résultats semblent toujours impressionnants.

Les disciplines sportives douces comme le cyclisme, le ski de fond, la natation ou la randonnée sont idéales pour entretenir son endurance. Pratiquer des entraînements d'endurance tout au long de sa vie permet de renforcer le système cardiovasculaire à tel point qu'il devient possible pour des sportifs de 80 voire 90 ans, de participer à des marathons ou des Ironman, à condition que leur appareil locomoteur le leur permet.



L'ACTIVITE SPORTIVE EVOLUE

En revanche, sans pratique sportive, l'endurance diminue elle aussi de manière drastique avec l'âge, à hauteur de 15% environ par tranche de 10 ans. La vieillesse est (malheureusement) aussi synonyme de problèmes de vue, d'ouïe, de poids et de mobilité. Les performances et l'autonomie à long terme que visent les personnes dépendent, outre de la force et de l'endurance, des trois autres facteurs suivants qu'il appartient de travailler régulièrement : l'agilité, la coordination et la rapidité, c'est-à-dire l'explosivité.

Prévenir les chutes chez les personnes âgées passe par des entraînements de musculation ciblés sur des appareils ou avec le poids du corps, des exercices diversifiés d'équilibre et de coordination, à effectuer parfois sur des supports instables, ainsi que des entraînements de musculation ciblés pour améliorer l'explosivité, en particulier des jambes.

LES NOMBRES NE VEULENT PAS DIRE GRAND-CHOSE

En raison des grandes différences personnelles en termes de forme physique chez des personnes du même âge, il est extrêmement difficile de confier des astuces d'entraînement pour un âge donné. L'usure des articulations ne se déclare pas non plus à date fixe. Avec l'âge, il est important de prendre en compte la détérioration des capacités physiques, mais l'arthrose, par exemple, dépend énormément de facteurs génétiques, et certains peuvent la voir apparaître dès l'âge de 50 ans, alors que d'autres n'y seront quasiment jamais confrontés.

De manière générale, la pratique sportive évolue avec l'âge en fonction du déclin moteur. Alors que des sportifs de 50-60 ans peuvent accomplir leurs ambitions sportives et répondre à leurs besoins au gré de leurs envies et sans blessures, les limitations liées au corps augmentent avec l'âge. Les mesures de prévention et d'accompagnement deviennent donc de plus en plus importantes pour rester en bonne forme physique.

Pratiquer du sport essentiellement pour le plaisir se transforme inexorablement en une activité rationnelle. Respecter sa zone de confort gagne en importance, et atteindre ses limites devient secondaire. Pendant le processus de vieillissement, le mental joue un rôle décisif. Pour les sportifs, vieillir signifie aussi modifier ses attentes et ses ambitions sportives. Les formes d'entraînement préventives telles que des exercices de musculation, des étirements, des séances de coordination etc. prennent de plus en plus d'importance et doivent s'intégrer à votre quotidien.

L'effort en vaut la peine. En effet, une musculature développée permet de protéger les articulations et de gagner en stabilité. Le sport renforce la densité osseuse, et réduit ainsi le risque de fractures en cas de chutes. Une activité physique a également un effet positif sur les hormones et permet de mieux contrôler son poids, ce qui, avec l'âge et sans activité physique, devient de plus en plus difficile. Les personnes minces auront moins de problèmes avec leurs articulations. Pratiquer un sport d'endurance permet également de diminuer indirectement de nombreux facteurs de risque responsables d'infarctus. Un septuagénaire sportif peut être capable de fournir un effort plus important et être en meilleure forme qu'une personne de 50 ans débutant la pratique sportive. Et même une fois très âgé, vous pouvez toujours débiter une pratique sportive pour vous faire du bien.