

Quelle activité physique pour les seniors ?

Publié le 15/04/2018

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Couple de seniors à vélo

L'INSERM préconise aux seniors un minimum de **30 minutes d'exercice soutenu** par jour, et ce, cinq fois par semaine. Si démarrer une pratique sportive ne s'envisage pas de la même manière à 60 ans qu'à 30, le démarrage ou la reprise d'une activité physique présente des **bénéfices certains**, tant au **niveau physique que psychologique**. Cela implique cependant d'être vigilant et conscient de sa condition physique et de choisir un **sport adapté à ses possibilités**.

Quels bienfaits pour les seniors ?

Il n'y a pas d'âge pour débiter la pratique d'une activité physique. A tout âge, le sport peut avoir de nombreux **effets bénéfiques sur le bien-être et la santé**. Pour les seniors en particulier, une activité physique régulière peut présenter plusieurs avantages :

- **Conserver sa mobilité et flexibilité articulaires** : solliciter ses articulations régulièrement contribue à conserver une souplesse et un confort articulaire.
- **Améliorer sa performance cardiaque** : l'effort physique stimule le cœur et participe également à une meilleure oxygénation des muscles.
- **Maintenir sa force musculaire** : avec l'âge et la sédentarité, la force musculaire diminue.
- **Préserver sa capacité respiratoire** : les sports d'endurance, notamment, peuvent avoir une influence positive sur la capacité des poumons, et la respiration.
- **Garder un lien social** : le sport, pratiqué en groupe ou en club, permet de cultiver une vie sociale. Pour les personnes sujettes au stress ou à la dépression, le sport peut également être associé à une pratique de relaxation, telle que la sophrologie, la méditation...

Conseils avant de démarrer

Au-delà de 50 ans, il est nécessaire de prendre quelques précautions si vous souhaitez débiter ou reprendre une activité physique :

- **Réaliser un bilan médical** auprès d'un professionnel de santé afin de déterminer les sports adaptés à votre condition physique. Il évaluera notamment votre **condition cardio-vasculaire** et pourra calculer avec vous votre **capacité de récupération**.

La capacité de récupération correspond à la limite de pulsations par minute à ne pas dépasser lors de la pratique d'une activité physique. Au-delà, le cœur s'emballe. Elle se calcule de la façon suivante :

220 battements de cœur par minute - l'âge du patient. Par exemple, si le patient a 57 ans : $220 - 57 = 163$ pulsations par minute, à ne pas dépasser.

- **Commencer progressivement**, une ou deux séances par semaine à un rythme modéré pour démarrer, puis augmenter la fréquence et l'intensité suivant vos possibilités.
- **Être régulier** afin d'obtenir des résultats et d'éviter les blessures.
- Bien penser à **s'hydrater** avant, pendant et après chaque séance : 1 litre d'eau par heure d'activité sportive.

Quels sports privilégier ?

S'il n'existe pas de contre-indication médicale à la pratique de certains sports en particulier, il est néanmoins recommandé aux seniors de privilégier les **activités physiques douces et d'endurance**, telles que :

- **La marche** : 30 minutes de marche rapide par jour contribuent à se maintenir en bonne santé.
- **La natation** : connue pour être un sport très complet, elle fait travailler la **force musculaire**, ainsi que la **coordination** et l'**endurance**. L'aqua-gym, activité physique également pratiquée dans l'eau, peut être conseillée aux seniors.
- **Le vélo** : la pratique régulière du vélo peut avoir de nombreux bénéfices, notamment au niveau **cardiaque et respiratoire**. Elle permet également de travailler votre **équilibre** et votre **coordination**.
- **Le Tai Chi ou le yoga** : ces pratiques douces font travailler votre **équilibre** et votre **souplesse** et peuvent être complémentaires à des pratiques d'endurance. Elles permettent également de **libérer l'esprit** et de **travailler la respiration**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser