

Le fitness, mais jusqu'à quel âge?

Le vieillissement est un processus naturel déterminé par une série d'interactions physiologiques, psychologiques et sociales. Dans notre société occidentale, l'impact numérique qu'auront les personnes âgées dans les prochaines années intéressent beaucoup les communautés médicales et les institutions de recherche.

De nombreuses études démontrent que l'activité régulière permet à la personne âgée de rester en forme et de ralentir le processus de vieillissement. L'exercice ou l'activité physique améliore la santé, les capacités fonctionnelles, la qualité de vie et l'indépendance.

Je vais développer :

- 1) les fonctions cardiovasculaires
- 2) l'entraînement de la force
- 3) la flexibilité

1) La fréquence cardiaque diminue de 6 à 10 pulsations tous les 10 ans. Chez les personnes âgées on assiste aussi à une réduction des globules rouges, du plasma et du volume hématique total. Mais l'entraînement d'endurance intense et prolongé permet aux personnes âgées d'obtenir la même augmentation de VO₂ que les jeunes, soit de 10 à 30%. Garder une intensité élevée réduit donc la perte de VO₂ max. liée à l'âge.

2) Les tests montrent qu'après 30 ans (un peu plus tard chez les hommes), la densité musculaire diminue et la graisse intramusculaire augmente. La réduction de la force musculaire est la plus grande conséquence du vieillissement. La force musculaire diminue de 15% tous les 10 ans dès 60 ans et de 30% dès 80 ans.

A partir d'un certain âge, la marche est l'une des activités sportives les plus pratiquées, mais la diminution de la force conditionne la vitesse et la qualité même de la marche.

Un mauvais apport de protéine peut aussi avoir une conséquence sur la chute de la masse musculaire. Il est important de garder entre 1 et 1,5 gr. de bonnes protéines par kg de poids de corps.

Avec l'âge, le métabolisme va également ralentir ainsi que la dépense énergétique, comme celle-ci est déterminée par la masse musculaire maigre, il est important de prévenir cette baisse du métabolisme et de compenser la perte de masse musculaire. L'altération musculaire conduit malheureusement aussi à une perte de la densité osseuse.

3) La flexibilité (ou la souplesse), qui va s'exercer avec le stretching, ou le yoga par exemple, est nécessaire pour garder sa mobilité et prévenir les chutes. C'est important lorsque l'on songe qu'une fracture ou une immobilisation n'aura pas les mêmes conséquences sur une personne âgée ou sur une personne jeune. Souvent l'immobilisation forcée conduit à un arrêt définitif de l'activité sportive et de l'entraînement.

Pour conclure, je dirai que c'est faire preuve de sagesse de s'entraîner dans un fitness où TOUS LES GROUPE MUSCULAIRES peuvent être travaillés sur des appareils spécifiques. Prévenir l'âge et ses "inconvenients" sont possible, mais il faut se prendre en mains, se discipliner, avoir une vision à long terme, ce qui est malgré tout le propre de l'âge (contrairement à la jeunesse où la vision est à court terme).

Ce n'est pas négatif de vieillir, au contraire, l'expérience que nous donne la vie est enrichissante, mais si on peut espérer arriver à un grand âge, actif, dynamique, sportif, pourquoi pas? soyons positif!

A moins d'être atteint dans sa santé, nous ne devons absolument jamais arrêter d'entraîner notre force, notre endurance et notre souplesse et je suis convaincue que le centre fitness est ou va devenir l'endroit le plus important pour la santé des personnes de 40 à 80 ans.

Lorsqu'on lit et qu'on étudie tout ce qui se dit et ce qui s'écrit, on peut regarder en avant sans trop d'appréhension mais c'est déjà aujourd'hui qu'on prépare notre vieillesse.

J'espère que cette rubrique vous a intéressé, si vous avez une réflexion à me faire à ce sujet, vous pouvez me l'envoyer directement par e-mail en utilisant notre formulaire de contact, je me ferai un plaisir de vous répondre.

Nelly Bornand