Relevé dans la presse : 3e âge : quels sports choisir?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 12

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Relevé dans la presse

Liliane Perrin

3e âge: Quels sports choisir?

Santons de Provence

A Genève et à Zurich, en octobre, les services français du tourisme ont présenté à la presse les traditions de Noël en Provence-Côte d'Azur, et l'on y a vu, à l'oeuvre, une santonnière. C'est que la tradition n'est plus une exclusivité de vieux monsieur pittoresque, et la dame en question était à la tête d'une PME (petite et moyenne entreprise) de vingt-cinq personnes. Quelqu'un a demandé si ce n'était pas, en fin de compte, devenu une simple industrie, mais il paraît que non. Chaque pièce est unique. Chaque personnage est fait à la main, habillé et tout. Certains croyaient que les santons, c'était des personnages de terre cuite et rien d'autre. La démonstration visionnée prouvait au contraire que le personnage fabriqué sous les yeux des journalistes était beaucoup plus sophistiqué que prévu. Certes, il y avait à la base une boule de terre à placer dans un moule, puis à cuire. Mais il y avait aussi de curieux bras articulés en fil de fer qu'il fallait habiller d'ouate pour compléter. Et beaucoup de temps pour faire un jupon, une jupe, un tablier, une coiffe. On a parlé tissus. On a parlé qualité des broderies. Comme dans une maison de couture. Résultat? Une ravissante poupée habillée et articulée. Dans nos souvenirs, le santon, c'était plus simple. Mais l'on peut se tromper!

«L'augmentation de l'espérance de vie favorise toutes sortes d'activités pour ce qu'il est convenu d'appeler «le 3e âge». Plutôt que de subir le poids des ans, de plus en plus de personnes âgées préfèrent entretenir leur condition physique par une activité de loisir pratiquée à leur rythme: le meilleur choix pour bien vieillir.»

C'est en ces termes qu'un récent numéro de ***«Sciences et Avenir»*** légendait une photographie pleine page sur laquelle on voyait un couple de retraités, dûment casqué, s'apprêter à partir sur leur moto.

Organisme miraculeux

«A 60 ans, l'organisme conserve en moyenne 70 à 80% des possibilités physiologiques de ses 20 ans»! Le saviez-vous? C'est en tout cas l'affirmation du mensuel cité. Et, l'une des meilleures façons de bien vieillir, c'est pratiquer régulièrement et tranquillement l'exercice physique. Aussi bien pour le corps que pour le moral. A condition de ne pas oublier ses limites...

Il faut donc définir quel en est le niveau possible, par comparaison, entre 20 et 60 ans. Ce qui n'est pas une mince affaire. Sans entrer dans tous les détails de cette revue scientifique, notons que la force musculaire décline dès l'âge de 35-40 ans. Joint au facteur nerveux, cela explique la diminution de la réflectivité. Au plan cardiaque, le débit diminue régulièrement à partir de 20 ans, mais de manière exponentielle, donc proportionnellement moins entre 50 et 60 qu'entre 20 et 30 ans. Sur le plan musculaire, l'augmentation possible de la puissance maximale par l'entraînement et la pratique de la contraction musculaire contre résistance suscitent un développement constant de la musculature, quels que soient l'âge et le sexe!

Quel sport choisir?

«Sciences et avenir» ne s'est pas contenté de théorie: on a passé à la pratique! Un superbe tableau, sur deux pages, indique tous les sports possibles et imaginables, et leur recommandation pour les classes d'âge «enfant» (jusqu'à 17 ans), adulte et 3e âge. Il y a ceux qui sont vivement conseillés, à envisager avec modération, et à éviter. Pour les aînés, ceux à éviter sont nombreux. Choisissons donc dans la liste (comme sur une carte de menu), ceux qui ne le sont pas!

Dans la rubrique «à envisager avec modération», nous trouvons le cyclisme sur route, la natation de fond, le patinage de vitesse, la gymnastique, le cyclisme sur piste, la course à pied, la natation de compétition, l'équitation en course, l'aviron, le cross-country, la pelote basque, le judo et la marche de longue durée.

Dans les sports conseillés, voici le ski de fond et le yachting. Et voici ceux qui sont vivement conseillés:

- le golf, le tennis, le badminton et l'escrime.

(A titre de comparaison, la catégorie «adultes» ne voit aucun sport lui être déconseillé, tandis que les enfants, au chapitre des hautes recommandations, se voient attribuer le football, le basket, le tennis et l'escrime.)

Les règles d'or

Nous relèverons enfin les cinq règles d'or édictées par un groupe de spécialistes du (non) vieillissement, à savoir celui du Dr Harichaux, de la Faculté de médecine d'Amiens:

Pratiquer régulièrement, en particulier dans les activités quotidiennes de marche. Eviter les à-coups liés aux changements d'allure, aux efforts de lever non ergonomiques, aux à-coups vasculaires, aux variations de température extérieure.

Adapter l'intensité de l'effort, surtout après une longue interruption. Varier et répéter les pratiques. On ne saurait trop insister sur l'importance conviviale et ludique d'une pratique en groupe des activités physiques chez le sujet âgé. Rejeter la notion de compétition, ce qui n'est pas toujours évident, car on peut se trouver facilement en état de compétition avec soi-même ou avec les autres membres du groupe.

N.B. Nous ajouterons que, dans certains cas, il vaut bien entendu mieux consulter son médecin. Et que si certains aînés n'ont pas les moyens physiques ou financiers (merci pour le golf) de pratiquer un sport, ils peuvent être certains que beaucoup de marche leur suffira amplement à tenir la forme! Et même en hiver!