Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 6

Artikel: Bouger en toute sécurité
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826454

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bouger en toute sécurité

A tous les âges de la vie, l'exercice physique est nécessaire au maintien de la forme et de la santé. Pour les seniors, une activité régulière est capitale, moyennant quelques précautions et un entraînement progressif.

Le mois passé, nous relevions l'importance de la pratique d'exercice régulier, quel que soit l'âge. Il est un fait que la perte des aptitudes physiques se fait extrêmement rapidement. La récupération de la force musculaire et de la résistance à l'effort s'avère souvent lente et difficile.

Un gériatre de Milan relève de manière un peu crue que les morts subites dues à l'hyperactivité sont souvent évoquées, mais plutôt rares et qu'au contraire la mort progressive par manque d'activité ne fait pas peur, mais est plus fréquente.

Vous vous posez peut-être les questions suivantes: Comment reprendre une activité physique? Y a-t-il des contre-indications à pratiquer un sport? Qu'est-ce qui est le mieux pour moi?

Reprendre une activité physique nécessite de la volonté. Il faut également y trouver du plaisir. Le mieux est de pratiquer une activité physique en groupe et permettant de travailler deux domaines: l'endurance et l'équilibre.

Le seuil anaérobie

Il est important de ne pas dépasser son seuil anaérobie. Celui-ci correspond aux 80% de la fréquence cardiaque maximale (220) moins votre âge. Exemple: vous avez 80 ans, votre fréquence maximale est de 220 moins 80, soit 140 pulsations par minute. Votre seuil anaérobie est donc de 140 divisé par cent et multiplié par 80, soit 112 pulsations par minute. Selon le niveau physique de chacun, la fréquence seuil peut être atteinte déjà lors d'une marche.

Avec une pratique régulière de deux à trois entraînements par semaine, l'endurance s'améliore visiblement au bout de quelques semaines déjà, sans courbatures handicapantes. Afin de progresser rapidement, il est conseillé de dépasser le seuil anaérobie deux à trois fois lors d'une séance d'exercice durant une minute environ. Il importe évidemment de porter des chaussures adéquates qui ménagent les articulations.

Sauf pour les personnes présentant des troubles du rythme cardiaque (arythmie), il n'y a aucun risque à pratiquer une activité physique. Il convient d'en parler à votre médecin traitant qui pourra vous proposer, le cas échéant, des investigations chez un cardiologue.

Dans le cadre de l'Année internationale des personnes âgées, grâce à une aide financière de l'Etat, nous avons réalisé un programme d'entraînement adapté aux seniors. Sous la direction de médecins et d'entraîneurs qualifiés, un groupe d'aînés de 56 à 93 ans ont pu pratiquer, de manière conviviale, un sport adapté. Hormis quelques cloques et une tendinite, aucun problème médical n'a été signalé. C'est ainsi que 39 des 70 participants suivant régulièrement les entraînements ont participé, en décembre dernier à Genève, à la très populaire Course de l'Escalade.

Nous espérons pouvoir renouveler cette expérience cette année et vous en faire profiter.

Photo Alain Gavillet

Un entraînement progressif peut par exemple vous conduire jusqu'à la Course de l'Escalade

Poliger, rue des Bains 35,
1205 Genève
Tél. 022/809 82 11