

Faire du sport, surtout à un âge avancé

Autor(en): **Kühne, Flavian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 2: **Se déplacer en toute sécurité**

PDF erstellt am: **07.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-789417>

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.



photo: Pro Senectute Suisse

Une activité physique régulière peut ralentir l'évolution des déficits physiques liés au vieillissement. Le sport en groupe permet de nouer et d'entretenir des contacts.

SAVOIRS SPECIALISES

Faire du sport, surtout à un âge avancé

Une activité physique régulière peut ralentir l'évolution des déficits physiques liés au vieillissement. A cette fin, Pro Senectute propose des offres de sport et mouvement dans douze disciplines différentes, ainsi que sous la forme de projets innovants.

Flavian Kühne – responsable Sport et mouvement, Pro Senectute Suisse

Le sport et le mouvement sont des facteurs importants pour la prévoyance vieillesse d'un point de vue santé. Les médecins sportifs confirment qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport. En effet, il est possible de travailler le système cardiovasculaire, la musculature, l'appareil locomoteur et la coordination même à un âge avancé.

Grâce à un entraînement régulier et adapté au niveau de chacun, la performance cardiaque et l'élasticité des vaisseaux peuvent être amélio-

rées. Jusqu'à ses 80 ans, une personne perd 20 à 40 % de sa masse musculaire. Seuls des exercices ciblés peuvent retarder ce processus. Etant donné que le corps humain peut s'adapter aux stimuli de l'entraînement, la musculation s'avère bénéfique jusqu'à un âge avancé. Une musculature bien entraînée stabilise et soutient l'appareil locomoteur. De nombreuses activités quotidiennes, telles que le ménage, les courses, le fait de monter et descendre les escaliers, sont tributaires de l'état d'entraînement des muscles.

Maintenir une qualité de vie élevée malgré le processus de vieillissement

Avec l'âge, la transmission des stimuli nerveux, qui gèrent nos mouvements via le système nerveux central, se fait de plus en plus difficilement. La réactivité dans des situations imprévues diminue, augmentant ainsi les risques de chutes. Ces dernières

occasionnent souvent des fractures pouvant entraîner une invalidité. Les souffrances psychosociales et la perte de l'autonomie engendrent des coûts sanitaires et sociaux élevés. Etre en bonne forme physique permet aux seniors entraînés d'être moins vulnérables et de se rétablir plus rapidement après un accident. Le sport et l'activité physique augmentent la qualité de vie et créent les conditions nécessaires pour vivre de manière autonome le plus longtemps possible.

Offres d'activité physique

En collaboration avec des monitrices et des moniteurs de sport professionnels, Pro Senectute propose des offres d'activité physique variées dans toute la Suisse. Les collaborateurs de Pro Senectute sont préparés à leurs futures tâches à l'aide de formations spécifiques. Ils suivent une formation continue tous les deux ans au minimum pour être informés sur les dernières nouveautés.

En 2009, près de 90 000 personnes âgées ont suivi des cours d'activité physique dans les douze disciplines sportives suivantes : aqua-fitness, gymnastique, gymnastique en EMS, fitness/gym, ski de fond/raandonnée à ski, nordic walking, walking, randonnée en raquettes, danse/danse folklorique, vélo, randonnée/orientation et tennis. En complément des offres de sport régulières, les organisations de Pro Senectute proposent également des manifestations spéciales, telles que des journées sportives, des après-midi de danse ainsi que des semaines polysportives ou consacrées à un sport en particulier. De nouvelles tendances issues du monde du sport ainsi que des projets d'activité physique, tels que le Domigym (gymnastique à domicile) dans l'Arc jurassien, sont lancés et intégrés au programme de cours. Toutes ces offres d'activité physique soulignent en premier lieu à quel point il est bénéfique de bouger. Néanmoins, la convivialité occupe elle aussi une place prépondérante au sein des cours sportifs de Pro Senectute. Les liens sociaux et l'échange mutuel sont en effet des facteurs tout aussi importants pour le bien-être des personnes et doivent être encouragés en conséquence.