

SANTÉ

FORME

Des activités pour garder la pêche après 60 ans

Le sport, c'est la santé ! Pour la conserver à tout âge, rester actif au quotidien est essentiel. Toutefois, afin de ne pas fragiliser son cœur et ses articulations, mieux vaut choisir judicieusement. Tour d'horizon des meilleures activités pour les seniors.

On sait que la pratique régulière du sport retarde les effets du vieillissement, diminue le risque de maladies cardiovasculaires, aide à préserver le capital osseux et la masse musculaire, booste la mémoire et réduit les risques de démence. Pour autant, il n'est pas toujours évident de trouver une discipline adaptée aux seniors. Voici cinq activités physiques à pratiquer sans modération et à tout âge.

En marche !

Que vous optiez pour la randonnée de haute montagne, la marche athlétique ou une simple promenade en forêt, marcher aura d'innombrables répercussions positives sur votre santé. En effet, si l'OMS recommande d'effectuer 10 000 pas par jour pour être en forme, c'est parce que cette activité de pleine nature aide à prévenir l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, l'ostéoporose, la sarcopénie, l'arthrose et le surpoids, tout en évitant les traumatismes articulaires, fréquents avec les sports d'impact comme la course à pied. On vous conseille tout particulièrement la marche nordique, qui



Restez en pleine forme à tout âge grâce à ces cinq sports adaptés aux seniors. © ISTOCK/ CITY PRESSE

10 000 pas

L'OMS recommande d'effectuer 10 000 pas par jour pour être en forme

permet de travailler l'ensemble des muscles du corps tout en allégeant l'effort fourni grâce à l'utilisation de bâtons.

La gym suédoise pour se tonifier dans la bonne humeur

Méthode de fitness ultra-complète venue de Scandinavie, la gym suédoise remporte depuis plus de vingt ans un succès fou dans l'Hexagone. Et pour cause : dans une ambiance joyeuse et détendue, le plus souvent en musique, vous effectuez des mouvements de gymnastique classique et des exercices de kinésithérapie à l'aide d'accessoires tels que balles, bandes élastiques et coussins. Doux pour le cœur, les entraînements stimulent les muscles en profondeur

et permettent de gagner tant en souplesse qu'en coordination, tout en évacuant le stress et les tensions. Cerise sur le gâteau, il existe des cours spécifiquement dédiés aux personnes âgées si vous le souhaitez.

Le tai-chi pour la souplesse articulaire

Vous avez probablement déjà entendu parler du tai-chi-chuan, cet art martial originaire de Chine caractérisé par des mouvements lents et fluides. Il permet de gagner en souplesse et de conserver une bonne mobilité articulaire, tout en améliorant la coordination et la concentration. Sachez qu'aucun coup n'est réellement porté avec cette « boîte de l'ombre ».

ZOOM

Roulez jeunesse !

À condition de ne pas vous lancer à l'assaut des cols alpins en imitant vos coureurs fétiches du Tour de France, le vélo sera idéal pour faire travailler votre souffle et votre cœur sans trop forcer. Pour en tirer tous les bénéfices santé, n'hésitez pas à faire de nombreuses petites sorties régulières (une trentaine de minutes par jour ou tous les deux jours suffit) plutôt que de vous astreindre à des longs parcours, surtout les jours de forte chaleur.

Les pieds dans l'eau avec les sports aquatiques

Grâce à la fameuse poussée d'Archimède, le corps est plus léger dans l'eau, et se déplace donc avec plus d'aisance. En plus de vous muscler sans brutaliser votre cœur ni vos articulations, les sports d'eau seront aussi vos alliés pour lutter contre l'arthrose, les rhumatismes et l'ostéoporose. Natation, aquagym et plongée sous-marine sont parfaitement adaptées aux personnes à mobilité réduite ou en surpoids. Attention toutefois, pour cette dernière activité, mieux vaut obtenir l'aval de votre médecin afin de vous assurer de ne pas avoir de contre-indication respiratoire ou cardiaque. —

Lauren Ricard

PRÉVENTION

Que faire en cas d'insolation ?

Une exposition prolongée au soleil ou une attente un peu longue dans une voiture en stationnement par temps chaud peuvent provoquer des troubles graves appelés insolation ou coup de chaleur. L'insolation est une élévation anormale de la température du corps, due à une exposition prolongée au soleil. Le coup de chaleur, lui, est causé par une exposition à une chaleur ambiante excessive. Il peut également résulter d'un effort physique trop important dans un environnement chaud et humide.

L'insolation se traduit par une sensation de chaleur sur le visage, associée à de violents maux de tête. Elle peut s'accompagner de malaises, de tachycardie, de sensations d'étouffement, de nausées, de somnolence ou de bourdonnements d'oreille. Elle engendre une forte fièvre qui résiste aux traitements habituels (aspirine, paracétamol) et entraîne également une déshydratation rapide. Insolation et coups de chaleur doivent être traités le plus rapidement possible sous peine de séquelles neurologiques.



Les bons gestes

Refroidissez la personne en la mettant sous une douche relativement froide mais pas glacée afin d'éviter un choc thermique. S'il n'y a pas de douche à proximité, mouillez-la à l'aide de linges humides. Allongez la victime dans un endroit frais et aéré. Réhydratez-la en lui faisant boire de l'eau fraîche mais non glacée. Si le cas semble sévère, appelez les secours. Le refroidissement et la réhydratation étant les gestes primordiaux, continuez jusqu'à leur arrivée. —

En bref

LIVRE

La puberté expliquée aux ados

À l'adolescence, les nombreux changements physiques qui surviennent peuvent bouleverser les enfants mais aussi le quotidien des parents. Afin de les aider à vivre sereinement la période de la puberté, cet ouvrage ludique et pratique distille des conseils simples, illustrés par des dessins. Ses auteurs, la spécialiste des livres jeunesse Sophie Bordet-Petillon



et la pédopsychiatre Marie Rose Moro, abordent sur un ton léger et bienveillant des thèmes essentiels tels que les relations amoureuses, l'éveil de la sexualité, le harcèlement, les variations d'humeur ou encore les transformations du corps. Au fil des pages, douze idées reçues sont ainsi décryptées pour que les ados puissent mieux accepter et comprendre cette phase de leur vie si particulière. Un guide à mettre entre toutes les mains des enfants de 10 à 13 ans. • La Puberté et moi, par Sophie Bordet-Petillon et le Pr Marie Rose Moro aux éditions Hygée, 13,90 € en librairie.