

Sports seniors et bonnes pratiques

Colloque du jeudi 09 octobre 2014 à La Rochelle

MGEN 17 club des retraités 800 adhérents une quarantaine d'activités dont 11 activités sportives.

ARSA (association retraite sportive aunisienne) 500 adhérents de 55 à 90 ans, 14 activités.

Conseils et bonnes pratiques ont été donnés par :

Cardiologue : Muriel Bigot, kinésithérapeute : Brigitte Medeau, médecin scolaire (retraîtée) : E Bourdet,

diététicienne : Françoise Delbe.

Après 65 ans, 1/3 ont une activité sportive.

Avec l'âge vient une baisse cardiaque, respiratoire et musculaire.

L'activité physique protège :

Le cœur (2*- de pbs), le foie, les os, les muscles, la tension artérielle, le cerveau (concentration, mémoire), du diabète, du cholestérol, de l'isolement.

Les risques cardiaques :

Reprenre trop vite et trop fort. Il faut être progressif et mesuré.

Un bilan de santé et un test d'effort sont conseillés après un long arrêt.

Lors de l'effort : Les besoins en sang (*5), la respiration (* 10), la tension (*2)

Il faut une activité régulière, répartie dans la semaine.

Les précautions cardiaques :

Surveiller ses douleurs, ses palpitations, son essoufflement pendant l'effort et les 2 jours suivants.

Débuter lentement, surtout si l'on est en apprentissage.

Les objectifs :

Entre 65 et 75 ans : davantage d'années en bonne santé.

Entre 75 et 85 ans : conservation de ses aptitudes pour garder le moral.

Quel niveau d'activités :

Modérée : la parole est facile. Durée : 2h30/semaine (partagé en 3 fois)

Intense : la parole est difficile. Durée : 1h/semaine

Fréquence cardiaque conseillée : 66% de la fréquence maxi.

Conserver son propre rythme.

Quelles activités :

Conseillées : natation, aquagym, gym, marche, golf, vélo, yoga, taïchi ... Activités d'équilibre,

Les chocs légers, l'endurance, la souplesse, la coordination ...

Activités adaptées à ses possibilités (attention au groupe que l'on veut suivre !)

À éviter : sports avec chutes, sports violents, compétition, sports d'équipes qui font se dépasser ...

Adapter le sport à ses possibilités et en changer éventuellement !

Des chocs adaptés renforcent les os.

Règles d'or pour tous :

1/ Pas d'effort à froid. Échauffement et récupération active d'au moins 10 minutes.

2/ S'hydrater pendant et après l'activité.

3/ Se modérer par temps chaud ou froid.

4/ Ne pas fumer. Surtout 1 h avant et 2 h après.

5/ Pas de douche glacée après. Risque cardiaque !

6/ Arrêter si fièvre.

7/ Bilan de santé après un arrêt de plus d'un an.

8/ Remarquer et signaler les alertes de son corps.

9/ Pas de suppléments alimentaires.

10/ Attention à la pollution.

Marche nordique.

Soulage genoux et hanches mais gare aux épaules.

L'activité du haut du corps favorise le cœur.

Marche dans l'eau.

Positive avec précautions.

Étirements.

De nombreuses écoles ! Pour ! Contre !

Risques de déchirures à froid.

Peut-être utiles après l'effort, pour favoriser la souplesse et la microcirculation !

À l'échauffement, augmenter progressivement l'amplitude et l'intensité.

La diététique :

Manger selon sa faim et ses goûts. Écouter sa satiété. Se faire plaisir !

1 et 2 et 3 et 4 indispensables à consommer sur 2 jours.

1/ Protides :

Viandes (pb graisses animales et toxines, acidifiant et décalcifient, pas de viande au repas de récupération), poisson, œufs, produits laitiers, végétales : légumineuses ...

Il faut des protéines pour reconstituer les muscles et les hormones. 2* par jour.

2/ Légumes crus et cuits ...

3/ Fruits crus et cuits ... La vitamine C des jus de fruits disparaît à la chaleur et à la lumière.

4/ Féculents : En sucres lents : graines, légumineuses, racines, fruits ... Économisent les muscles.

Le pain blanc, sucre rapide, à prendre le matin.

Avant l'effort : peu de sucres rapides mais des sucres lents.

Pendant l'effort : éventuellement des sucres rapides.

Après l'effort : pas de sucre rapide.

Matières grasses : Beurre, huiles, pâtes à tartiner ... À surveiller !

Boissons : eau plate, sucrées, alcoolisées, thé, café, tisane ...

Aromates : Sel, herbes, épices ...

Huiles indispensables : Associer l'huile d'olive (à chaud ou à froid) à l'huile de colza ($\Omega 3$ à froid) ou l'huile de noix ($\Omega 3$ à garder au frigo)

Après un jeûne, le corps compense en faisant des réserves ! Les muscles sont brûlés avant les graisses !

Le glucose aide à perdre les graisses.

Trop de calcium empêche la fixation du magnésium.

Les fibres anti-oxydantes, aident au transit, évacuent des graisses, baissent la glycémie.

Associer fibres et protéines.

Banane, avocat, olive, noix, amandes : TB

Acides gras et aminés essentiels. Associer :

Lentilles et riz

Petits pois et riz

Haricots et riz

Pois chiches et semoule = couscous.

Quinoa et grains germés ont des protéines.

L'hypoglycémie : Fatigue, soif, mal de tête, trouble de l'humeur ... Trop de café l'aggrave.

Plus on mange varié, moins on a de sucre dans le sang.

Chaque aliment a un indice glycémique.

Une bonne mastication aide la digestion.

Boisson.

Quand on a soif, il est trop tard pour boire.

Boire par petites quantités pendant l'effort.

Boire salé si l'effort dépasse 1 h (avec transpiration), avec un peu de jus de fruit, de l'eau bicarbonatée (St Yorre, Vichy, Rozana ...)