

Quelle activité physique pour les seniors ?

Publié le 15/04/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'INSERM préconise aux seniors un minimum de **30 minutes d'exercice soutenu** par jour, et ce, cinq fois par semaine. Si démarrer une pratique sportive ne s'envisage pas de la même manière à 60 ans qu'à 30, le démarrage ou la reprise d'une activité physique présente des **bienfaits certains**, tant au **niveau physique que psychologique**. Cela implique cependant d'être vigilant et conscient de sa condition physique et de choisir un **sport adapté à ses possibilités**.

Quels bienfaits pour les seniors ?

Il n'y a pas d'âge pour débiter la pratique d'une activité physique. A tout âge, le sport peut avoir de nombreux **effets bénéfiques sur le bien-être et la santé**. Pour les seniors en particulier, une activité physique régulière peut présenter plusieurs avantages :

- **Conserver sa mobilité et flexibilité articulaires** : solliciter ses articulations régulièrement contribue à conserver une souplesse et un confort articulaire.
- **Améliorer sa performance cardiaque** : l'effort physique stimule le cœur et participe également à une meilleure oxygénation des muscles.
- **Maintenir sa force musculaire** : avec l'âge et la sédentarité, la force musculaire diminue.
- **Préserver sa capacité respiratoire** : les sports d'endurance, notamment, peuvent avoir une influence positive sur la capacité des poumons, et la respiration.
- **Garder un lien social** : le sport, pratiqué en groupe ou en club, permet de cultiver une vie sociale. Pour les personnes sujettes au stress ou à la dépression, le sport peut également être associé à une pratique de relaxation, telle que la sophrologie, la méditation...

Conseils avant de démarrer

Au-delà de 50 ans, il est nécessaire de prendre quelques précautions si vous souhaitez débiter ou reprendre une activité physique :

- **Réaliser un bilan médical** auprès d'un professionnel de santé afin de déterminer les sports adaptés à votre condition physique. Il évaluera notamment votre **condition cardio-vasculaire** et pourra calculer avec vous votre **capacité de récupération**.

La capacité de récupération correspond à la limite de pulsations par minute à ne pas dépasser lors de la pratique d'une activité physique. Au-delà, le cœur s'emballe. Elle se calcule de la façon suivante :

220 battements de cœur par minute - l'âge du patient. Par exemple, si le patient a 57 ans : $220 - 57 = 163$ pulsations par minute, à ne pas dépasser.

- **Commencer progressivement**, une ou deux séances par semaine à un rythme modéré pour démarrer, puis augmenter la fréquence et l'intensité suivant vos possibilités.
- **Être régulier** afin d'obtenir des résultats et d'éviter les blessures.
- Bien penser à **s'hydrater** avant, pendant et après chaque séance : 1 litre d'eau par heure d'activité sportive.

Quels sports privilégier ?

S'il n'existe pas de contre-indication médicale à la pratique de certains sports en particulier, il est néanmoins recommandé aux seniors de privilégier les **activités physiques douces et d'endurance**, telles que :

- **La marche** : 30 minutes de marche rapide par jour contribuent à se maintenir en bonne santé.
- **La natation** : connue pour être un sport très complet, elle fait travailler la **force musculaire**, ainsi que la **coordination** et l'**endurance**. L'aqua-gym, activité physique également pratiquée dans l'eau, peut être conseillée aux seniors.
- **Le vélo** : la pratique régulière du vélo peut avoir de nombreux bénéfices, notamment au niveau **cardiaque et respiratoire**. Elle permet également de travailler votre **équilibre** et votre **coordination**.
- **Le Tai Chi ou le yoga** : ces pratiques douces font travailler votre **équilibre** et votre **souplesse** et peuvent être complémentaires à des pratiques d'endurance. Elles permettent également de **libérer l'esprit** et de **travailler la respiration**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Activité physique - Sport ,

Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

28/06/2019

3 minutes de lecture

Beaucoup d'entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d'éviter que votre motivation ne s'étiolle, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d'intégrer le sport à votre hygiène de vie.

[Lire la suite](#)



- 2.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Les bienfaits du sport lors de la ménopause

15/10/2020

3 minutes de lecture

Pratiquer une activité physique selon vos besoins peut vous permettre de limiter la prise de poids et de contribuer au maintien de la masse musculaire en période de ménopause.

[Lire la suite](#)