



santé
magazine

POWER  PLATE®

SANTÉ MAGAZINE
JUILLET 2019



Une pratique régulière,
mais sans excès, de la course
à pied diminue les risques
de maladies cardiovasculaires
et stimule le mental.

108

SANTÉ MAGAZINE | JUILLET 2019



santé
magazine

POWER PLATE®

SANTÉ MAGAZINE
JUILLET 2019



COACHING | **Forme**

REPRENDRE LE SPORT SANS RISQUE À 40, 50, 60 ANS

Le sport permet à tout âge de rester en bonne santé. À condition, si on décide de s'y (re)mettre sur le tard, de respecter quelques consignes.

Laura Chatelain

À **40** ANS

ON DOIT FAIRE UN BILAN

La vie active, le manque de temps poussent souvent à arrêter le sport. Lorsqu'on décide de reprendre une activité après une longue interruption, des précautions s'imposent.

NOS EXPERTS



Christophe Clément
kinésithérapeute
du sport,
spécialiste en
réathlétisation,
Kiné 13 sport



Dr David Hupin
médecin du sport,
CHU Saint-Etienne



Dr Dany Marcadet
cardiologue
du sport

LES RISQUES

♦ **Avoir un problème cardio-vasculaire** : à partir de 40 ans, le risque d'avoir de l'hypertension, du cholestérol ou du diabète augmente. À cela peuvent s'ajouter le stress, la sédentarité, le tabac ou l'alcool. Autant de facteurs qui favorisent l'athérosclérose. « Après 40 ans, la majorité des morts subites sur les terrains de sport sont liées à des plaques d'athérome au niveau des artères coronaires », constate le Dr Dany Marcadet, cardiologue du sport. Celles-ci peuvent se rompre à cause d'un effort sportif intense. L'artère du cœur se bouche et c'est l'infarctus.

♦ **Réveiller d'anciennes blessures** : « Traumatismes, entorses, tendinites... Lorsqu'on reprend le sport, ces douleurs anciennes réapparaissent souvent au même endroit, surtout si elles n'ont pas été bien soignées », souligne Christophe Clément, kinésithérapeute du sport.

COMMENT LES ÉVITER ?

♦ **Faire systématiquement un bilan** avant de reprendre le sport. D'abord chez le généraliste, qui pourra évaluer les éventuels

facteurs de risques (hypertension, cholestérol, tabac, surpoids...) et, s'ils se cumulent, orienter vers un cardiologue. Celui-ci peut proposer un écho-doppler des carotides pour dépister une athérosclérose, un électrocardiogramme au repos, voire un test d'effort. « Il se pratique sur un vélo, un tapis de course ou un rameur, pendant une dizaine de minutes, afin d'évaluer les capacités physiques et les réponses cardiaque, musculaire et pulmonaire face à l'effort. Ce test est intéressant surtout si on s'oriente vers un sport d'endurance, pour savoir à quelle intensité le pratiquer », précise le Dr David Hupin, médecin du sport.

♦ **Consulter un kinésithérapeute ou un ostéopathe du sport** en cas d'antécédents de blessures ou de tendinites. « Il fera un bilan musculo-squelettique et pourra lever certains blocages et raideurs avant la reprise d'une activité pour réduire le risque de blessure », explique Christophe Clément.

♦ **Privilégier les sports d'endurance**, à pratiquer à une intensité moyenne à élevée selon son risque cardiovasculaire.



santé magazine



SANTÉ MAGAZINE
JUILLET 2019

« On doit être essoufflé mais toujours pouvoir parler : cela permet d'améliorer les capacités cardiorespiratoires et de diminuer la tension et le cholestérol », précise le Dr Hupin. Dans l'idéal, 3 x 45 minutes par semaine de marche rapide, vélo, elliptique, course, zumba, rameur, fitboxing... À associer à 1 à 2 séances par semaine de yoga, tai-chi, qi gong, ou golf, qui permettent de réguler le stress.

❖ **Bien s'échauffer en début de séance** pendant 2 à 5 minutes.

❖ **Augmenter progressivement l'intensité et la durée** de la séance : « Après une longue interruption, il ne faut pas reprendre au même rythme que celui que l'on avait avant », prévient le Dr Marcadet. Par exemple, pour la course à pied, commencer par 10 minutes, puis marcher; ajouter ensuite 5 minutes à chaque séance. Si on reprend un sport collectif, ne pas s'engager dans un match entier, mais commencer par 15/20 minutes d'entraînement.

❖ **Ne pas s'arrêter d'un coup.** « Les accidents sont plus fréquents au moment de l'arrêt de l'activité », observe le cardiologue. Diminuer le rythme sur 3 à 4 minutes : réduire la résistance du vélo, ou pédaler ou courir de plus en plus lentement jusqu'à retrouver son souffle.

À partir de 50 ans, on privilégie les activités complètes comme l'aquagym pour se tonifier sans brusquer l'organisme.

À 50 ANS

ON ÉCOUTE SON CORPS

Les conseils précédents restent valables, mais s'y ajoutent quelques recommandations. On privilégie les sports qui n'exercent ni pression ni violence, on s'échauffe et on s'étire.

LES RISQUES

❖ **Faire un infarctus**, qui survient à 55 ans en moyenne. À partir de la ménopause, les femmes perdent l'effet protecteur des hormones sexuelles sur le cœur et leur risque rejoint celui des hommes. « Chez elles, c'est d'ailleurs l'âge idéal pour se soumettre à un premier test d'effort », estime le Dr Hupin.

❖ **Avoir une blessure musculaire ou une tendinite.** Les bouleversements hormonaux (ménopause et andropause) entraînent une fonte musculaire et peuvent rendre les tendons et les ligaments plus fragiles, tout comme certains traitements médicaux type corticoïdes. Les spécialistes observent plus de ruptures tendineuses au niveau de l'épaule (coiffe des rotateurs) ou du tendon d'Achille, et plus de déchirures musculaires au niveau des mollets ou des cuisses.

❖ **Aggraver ses douleurs articulaires.** « Les frottements augmentent la présence de liquide et le gonflement autour de l'articulation », explique Christophe Clément.

COMMENT LES ÉVITER ?

❖ **Être à l'écoute de son corps.**

« Parmi les personnes qui ont des accidents cardiaques pendant le sport, plus de la moitié avaient eu des signes d'alerte avant », rappelle le Dr Marcadet. Consulter très rapidement son médecin en cas d'essoufflement ou de fatigue anormale : on est essoufflé dès le deuxième étage au lieu du quatrième, on n'arrive plus à suivre le rythme de la personne qui nous accompagne... Même chose en cas de douleur à la poitrine pendant l'effort ou si l'on n'arrive plus à parler autrement que de manière saccadée. Chez les femmes, un mal de ventre important pendant ou après le sport est aussi un signal d'alerte. Si on fume, essayer absolument d'arrêter et, *a minima*, ne pas fumer 2 heures avant et 2 heures après le sport : le tabac entraîne des spasmes au niveau des artères et augmente le risque d'infarctus.

❖ **Associer renforcement musculaire et activité d'endurance** pour freiner la perte musculaire naturelle avec les années si l'on ne fait rien. Soit en alternant

❖ **Associer renforcement musculaire et activité d'endurance** pour freiner la perte musculaire naturelle avec les années si l'on ne fait rien. Soit en alternant des séances de marche, de vélo, de cardio en salle, avec des séances de cuisses-abdos-fessiers, de Pilates ou de Power Plate ; soit en choisissant une activité complète qui mixe les deux, type Swedish Fit, aquagym ou aquafitness.

des séances de marche, de vélo, de cardio en salle, avec des séances de cuisses-abdos-fessiers, de Pilates ou de Power Plate ; soit en choisissant une activité complète qui mixe les deux, type Swedish Fit, aquagym ou aquafitness.

❖ **Privilégier les sports portés**

pour éviter les douleurs articulaires. Il ne faut pas de pression sur les articulations : vélo, RPM (vélo en salle et en musique), natation et sports de raquette... Le yoga doit, lui, être adapté : « Pas de postures de flexion ou sur la tête si on a des douleurs cervicales, et peu de postures de flexion en appui sur les mains, à faire plutôt sur les cuisses en cas de douleurs », explique Christophe Clément.





santé magazine



SANTÉ MAGAZINE
JUILLET 2019

En revanche, il faut éviter les sports avec des déplacements rapides ou des gestes violents (tennis, basket, badminton...) et ceux qui entraînent des flexions trop importantes pour les genoux (les squats très bas). Ne pas plier les jambes à plus de 60° en musculation ou en danse/fitness.

❖ **Bien s'échauffer et bien s'étirer.** Pour limiter le risque de blessure musculaire ou ligamentaire, « effectuer un échauffement et des étirements actifs avant la séance en faisant des mouvements de balancier des bras et des jambes, puis un étirement passif très doux juste après la séance, environ 15 secondes sur chaque muscle, sans forcer », conseille le kinésithérapeute. Attendre le lendemain pour étirer profondément les muscles en cherchant à gagner en longueur.

❖ **Appliquer une poche de glace** pendant 15 minutes sur l'articulation après la séance pour limiter le risque de gonflement, même si elle n'est pas douloureuse.



Le yoga permet de travailler l'équilibre et les muscles en douceur et en profondeur.

À **60** ANS

ON DIMINUE L'INTENSITÉ ET ON S'HYDRATE

Après 60 ans, 6 seniors sur 10 pratiquent un sport avec une moyenne de 4 h 10 par semaine*. C'est dire si faire du sport est possible quel que soit l'âge. Une récente étude américaine indique que l'activité physique réduit la mortalité même si l'on s'y met à un âge avancé. Encourageant.

LES RISQUES

❖ **Se casser quelque chose.** La perte de densité osseuse due au déficit hormonal post-ménopause augmente le risque de fractures, même en tombant de sa hauteur; et peut causer des fractures de fatigue.

❖ **Se déshydrater.** Ce risque est plus important et peut causer une hyperthermie et une syncope, surtout si l'effort est long (plus de 2 h) type randonnée, trail, semi-marathon et marathon.

❖ **Se blesser à cause des médicaments que l'on prend.** Certains peuvent entraîner des risques particuliers pendant l'effort.

COMMENT LES ÉVITER ?

❖ **Miser sur les sports à impact doux** pour lutter contre la perte

de densité osseuse, mais sans aggraver les articulations et les os : randonnée, marche nordique ou sur tapis, séances fitness Low Impact...

❖ **Travailler l'équilibre et la coordination** pour limiter le risque de chutes. Les activités idéales : le yoga, le qi gong, la danse, etc. Si l'ostéodensitométrie révèle une fragilité, éviter les sports à risque de fractures et à fort impact : sports de combat type boxe, sports collectifs, ski, course à pied...

❖ **Bien s'hydrater avant,** pendant et après le sport. Au repas précédent, boire de l'eau mais éviter l'alcool, même la bière, qui favorise la déshydratation. Pendant une activité d'endurance, boire 3 à 4 petites gorgées toutes les 30 minutes, pas seulement à la fin de la séance.

Dans les heures qui suivent, boire au moins 1 litre de liquides pour compenser les pertes en eau.

❖ **Insister sur l'échauffement :** il doit durer au moins 5 à 10 minutes

❖ **Programmer des séances d'endurance plus courtes** mais plus régulières, « par exemple 3 à 5 fois 30 minutes de marche rapide par semaine », indique le Dr Hupin.

❖ **En fonction de ses traitements :** si on prend des anticoagulants, éviter les sports avec risque de coups ou de chutes (rugby, foot, ski...) et porter impérativement un casque à vélo. Si on prend des bêta-bloquants, éviter la plongée qui ralentit le rythme cardiaque. Les autres activités ne posent pas de problème.

* Source : Baromètre FFEPGV 2019.