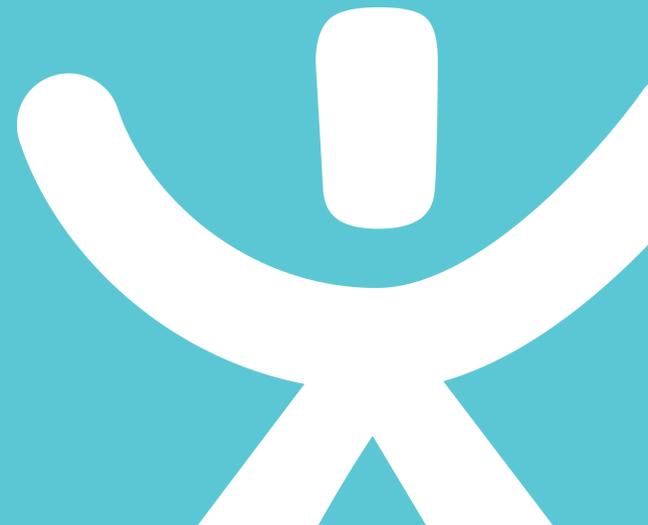


LE NUMÉRIQUE PAS À PAS

* Cahiers Delta7

Activité physique chez les séniors : Comment rester en forme ?

V1 |



INFORMATION

Droits de reproduction et de diffusion réservés à Delta 7

Droits de reproduction et de diffusions réservés à Delta 7. Usage strictement personnel.

Par l'accès au site et aux applications mobiles, Delta 7 consent à l'utilisateur qui l'accepte une licence d'utilisation dans les conditions suivantes.

La licence confère à l'utilisateur un droit d'usage privé, non collectif et non exclusif, sur le contenu du site. Elle comprend le droit de reproduire pour stockage aux fins de représentation sur écran monoposte et de reproduction en un seul exemplaire pour copie de sauvegarde ou tirage sur papier. Toute mise en réseau, toute rediffusion sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, est interdite.

Ce droit est personnel.

Il est réservé à l'usage exclusif du licencié.

Il n'est transmissible en aucune manière.

Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse.

La violation de ces dispositions impératives soumet le contrevenant, et toutes personnes responsables, aux sanctions pénales et civiles prévues par la loi.

Comment rester en forme ?

- Après 60 ans, les individus tendent à perdre entre 40 et 50% de leur force et de leur masse musculaire. Cela s'accompagne généralement d'une potentielle prise de poids, d'une perte d'autonomie, de l'augmentation du risque de chute ou encore d'une perte de souffle.
- Face à cette diminution naturelle des capacités physiques, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), conseille aux seniors de pratiquer une activité physique régulière améliorant la souplesse et l'endurance (natation, yoga, vélo...).

Comment rester en forme ?

- Une activité physique régulière permettra d'assurer une conservation de l'autonomie d'une personne. Cela permet notamment de maintenir une bonne musculature, et des os solides, réduisant ainsi considérablement les risques de chutes.
- L'activité physique ne se limite pas qu'au sport à proprement parler, c'est aussi profiter de chaque occasion pour bouger : jardiner, se promener, prendre l'escalier, marcher pour chercher le pain.

Comment rester en forme ?

→ Au delà de l'autonomie physique, la pratique sportive permet également d'entretenir les facultés cognitives. Plusieurs études démontrent un lien entre l'activité physique et la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Comment rester en forme ?

De nombreux bienfaits liés à l'activité physique existent :

- réduction de la tension
- diminution du risque de formation de caillots dans les artères
- diminution du cholestérol
- stimulation des défenses immunitaires
- ralentissement des effets du vieillissement sur les muscles et les fonctions cardiorespiratoires
- augmentation de la masse osseuse
- réduction du stress

Comment rester en forme ?

Consulter régulièrement son médecin

- La reprise d'une activité sportive doit être surveillée. Votre médecin pourra vous confirmer que votre état de santé est adapté au sport. Il sera également en mesure de vous orienter vers des activités adaptées aux besoins et capacité de votre corps.