

Sportif ? Persévérez !

Vous pratiquez un **sport** depuis de nombreuses années ? Il y a de multiples bonnes raisons de persévérer.

Tant pour les hommes que pour les femmes, toutes les dernières études scientifiques confirment les bienfaits du sport sur la santé.



Il nous protège contre les maladies du cœur, l'ostéoporose ou le diabète.

Mais ses apports ne s'arrêtent pas là. Le risque de développer un cancer du côlon décroît de 20 % environ chez les personnes les plus actives. Quant aux femmes sportives, elles diminuent légèrement leur risque de développer un cancer du sein.

Des études récentes montrent aussi qu'une activité physique pratiquée 3 fois par semaine (ou plus) constitue également une protection contre les troubles cognitifs (pertes de mémoire, difficultés de concentration, etc).

Toutes ces raisons -ajoutées au plaisir et à la détente que procure le sport- justifient largement la nécessité de tout mettre en œuvre pour pouvoir continuer à pratiquer les activités que l'on aime... le plus longtemps possible et en toute sécurité.

Bon à savoir : l'âge n'est pas un obstacle au sport. Du moment que l'on choisit une activité adaptée à sa condition et que l'on évolue à son propre rythme.

Les secrets de la durée

Faire du sport régulièrement ne dispense pas de prendre des précautions.

Outre un examen régulier effectué par le médecin, ce dernier vous recommandera peut-être, en fonction de votre situation, de passer un examen médical de test à l'effort.

Il vérifiera également si le sport pratiqué vous convient toujours, en fonction de l'évolution de votre état de santé. Le cas échéant, il vous orientera vers d'autres activités. Par exemple, en cas de problèmes articulaires, on préconise généralement la natation ou le vélo...

De manière générale, plus on prend de **plaisir** à la pratique du sport choisi, plus on a de chance de persévérer et de continuer à en tirer des bénéfices. A condition de **ne jamais forcer**, de se méfier des compétitions ou de la rivalité entre sportifs.

Il s'agit de s'écouter et de suivre un seul rythme : le sien.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue [Equilibre \(E016-030sport.pdf\)](#)

Attention : le corps n'est pas une machine que l'on peut pousser à force de volonté. Il faut rester attentif à ses messages de fatigue.

- A l'excès : [Vidéo sur la bigorexie : l'addiction pathologique du sport](#)



Emission « [Questions de santé – C'est bon pour vous](#) » de la [chaîne LN24](#) avec le Dr Orban

Le sport, ni trop ni trop peu

Même si vous êtes « un sportif aguerri », certaines règles aident à assurer de longues années de bonheurs... actifs.

- Pendant l'effort, **hydratez-vous** sans attendre d'avoir soif – et sans exclure de boire avant et après l'effort.
- Si vous souhaitez participer à une course ou à une compétition, suivez un **schéma de préparation progressif**. Il est par exemple vraiment déconseillé, après une période d'inactivité prolongée, de se lancer sans préparation dans une course de 20 kilomètres!
- Si des **douleurs** apparaissent dans vos articulations (épaule, coude, cheville...), appliquez-y de la glace plusieurs fois par jour, et respectez quelques jours de repos. Si les douleurs persistent, consultez votre médecin.
- Quelque soit le sport pratiqué, l'essoufflement, les palpitations, l'apparition d'un malaise corporel sont un signe de surmenage et d'un effort excessif.
- Les problèmes cardiovasculaires sont plus rares chez les sportifs. Néanmoins, ils peuvent survenir, y compris pendant l'effort. Ils sont parfois précédés de signes avant-coureurs : douleurs dans la poitrine, vertiges, syncope, essoufflement anormal. Dans ce cas, **arrêtez-vous immédiatement**. Et consultez un médecin.
- Pour éviter le risque de mort subite, respectez vos limites. Même si l'on est un grand sportif, à 50 ans, on ne parvient plus aux performances accomplies à 30...

Bon à savoir : calculez le rythme cardiaque maximal toléré par votre cœur : $220 - \text{votre âge}$. Le chiffre obtenu est une barrière. Lors de l'effort, restez à 75 % de ce chiffre. Pour connaître votre rythme cardiaque, prenez votre pouls au poignet pendant 15 secondes et multipliez les battements ressentis par 4.

Mise à jour 20/09/2021

Références

– Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. Lautenschlager NT, Cox KL, Flicker L, et al. JAMA. 2008 Sep 3;300(9):1027-37. Erratum in: JAMA. 2009 Jan 21;301(3):276.

– Promising strategies for the prevention of dementia. Middleton LE, Yaffe K. Arch Neurol. 2009 Oct;66(10):1210-5. Review.