Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 12

Rubrik: Relevé dans la presse : 3e âge : quels sports choisir?

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Relevé dans la presse

Liliane Perrin

3e âge: Quels sports choisir?

Santons de Provence

A Genève et à Zurich, en octobre, les services français du tourisme ont présenté à la presse les traditions de Noël en Provence-Côte d'Azur, et l'on y a vu, à l'oeuvre, une santonnière. C'est que la tradition n'est plus une exclusivité de vieux monsieur pittoresque, et la dame en question était à la tête d'une PME (petite et moyenne entreprise) de vingt-cinq personnes. Quelqu'un a demandé si ce n'était pas, en fin de compte, devenu une simple industrie, mais il paraît que non. Chaque pièce est unique. Chaque personnage est fait à la main, habillé et tout. Certains croyaient que les santons, c'était des personnages de terre cuite et rien d'autre. La démonstration visionnée prouvait au contraire que le personnage fabriqué sous les yeux des journalistes était beaucoup plus sophistiqué que prévu. Certes, il y avait à la base une boule de terre à placer dans un moule, puis à cuire. Mais il y avait aussi de curieux bras articulés en fil de fer qu'il fallait habiller d'ouate pour compléter. Et beaucoup de temps pour faire un jupon, une jupe, un tablier, une coiffe. On a parlé tissus. On a parlé qualité des broderies. Comme dans une maison de couture. Résultat? Une ravissante poupée habillée et articulée. Dans nos souvenirs, le santon, c'était plus simple. Mais l'on peut se tromper!

«L'augmentation de l'espérance de vie favorise toutes sortes d'activités pour ce qu'il est convenu d'appeler «le 3e âge». Plutôt que de subir le poids des ans, de plus en plus de personnes âgées préfèrent entretenir leur condition physique par une activité de loisir pratiquée à leur rythme: le meilleur choix pour bien vieillir.»

C'est en ces termes qu'un récent numéro de ***«Sciences et Avenir»*** légendait une photographie pleine page sur laquelle on voyait un couple de retraités, dûment casqué, s'apprêter à partir sur leur moto.

Organisme miraculeux

«A 60 ans, l'organisme conserve en moyenne 70 à 80% des possibilités physiologiques de ses 20 ans»! Le saviez-vous? C'est en tout cas l'affirmation du mensuel cité. Et, l'une des meilleures façons de bien vieillir, c'est pratiquer régulièrement et tranquillement l'exercice physique. Aussi bien pour le corps que pour le moral. A condition de ne pas oublier ses limites...

Il faut donc définir quel en est le niveau possible, par comparaison, entre 20 et 60 ans. Ce qui n'est pas une mince affaire. Sans entrer dans tous les détails de cette revue scientifique, notons que la force musculaire décline dès l'âge de 35-40 ans. Joint au facteur nerveux, cela explique la diminution de la réflectivité. Au plan cardiaque, le débit diminue régulièrement à partir de 20 ans, mais de manière exponentielle, donc proportionnellement moins entre 50 et 60 qu'entre 20 et 30 ans. Sur le plan musculaire, l'augmentation possible de la puissance maximale par l'entraînement et la pratique de la contraction musculaire contre résistance suscitent un développement constant de la musculature, quels que soient l'âge et le sexe!

Quel sport choisir?

«Sciences et avenir» ne s'est pas contenté de théorie: on a passé à la pratique! Un superbe tableau, sur deux pages, indique tous les sports possibles et imaginables, et leur recommandation pour les classes d'âge «enfant» (jusqu'à 17 ans), adulte et 3e âge. Il y a ceux qui sont vivement conseillés, à envisager avec modération, et à éviter. Pour les aînés, ceux à éviter sont nombreux. Choisissons donc dans la liste (comme sur une carte de menu), ceux qui ne le sont pas!

Dans la rubrique «à envisager avec modération», nous trouvons le cyclisme sur route, la natation de fond, le patinage de vitesse, la gymnastique, le cyclisme sur piste, la course à pied, la natation de compétition, l'équitation en course, l'aviron, le cross-country, la pelote basque, le judo et la marche de longue durée.

Dans les sports conseillés, voici le ski de fond et le yachting. Et voici ceux qui sont vivement conseillés:

- le golf, le tennis, le badminton et l'escrime.

(A titre de comparaison, la catégorie «adultes» ne voit aucun sport lui être déconseillé, tandis que les enfants, au chapitre des hautes recommandations, se voient attribuer le football, le basket, le tennis et l'escrime.)

Les règles d'or

Nous relèverons enfin les cinq règles d'or édictées par un groupe de spécialistes du (non) vieillissement, à savoir celui du Dr Harichaux, de la Faculté de médecine d'Amiens:

Pratiquer régulièrement, en particulier dans les activités quotidiennes de marche. Eviter les à-coups liés aux changements d'allure, aux efforts de lever non ergonomiques, aux à-coups vasculaires, aux variations de température extérieure.

Adapter l'intensité de l'effort, surtout après une longue interruption. Varier et répéter les pratiques. On ne saurait trop insister sur l'importance conviviale et ludique d'une pratique en groupe des activités physiques chez le sujet âgé. Rejeter la notion de compétition, ce qui n'est pas toujours évident, car on peut se trouver facilement en état de compétition avec soi-même ou avec les autres membres du groupe.

N.B. Nous ajouterons que, dans certains cas, il vaut bien entendu mieux consulter son médecin. Et que si certains aînés n'ont pas les moyens physiques ou financiers (merci pour le golf) de pratiquer un sport, ils peuvent être certains que beaucoup de marche leur suffira amplement à tenir la forme! Et même en hiver!