

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "L'activité physique freine le vieillissement!"  
**Autor:** Probst, Jean-Robert / Ramazzina, Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832207>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.04.2025

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



Wolldja Jenstch

marcheur. Elle propose aussi des séances de *nordic* pour des personnes en surpoids.

### Avec son chien

Quant à Jean Pfister, mari de Béatrice et lui aussi instructeur, il entraîne des groupes d'hommes. Et son métier de vétérinaire lui a donné une idée: allier marche nordique et promenade du chien. «Il y a bien sûr quelques prérequis, explique Jean Pfister. Il faut que le chien sache se comporter calmement en groupe, face aux humains et

aux autres chiens, sans laisse, et qu'il revienne au rappel de son maître.» Le chien doit aussi s'habituer aux mouvements inhabituels des bâtons, qu'il ne doit pas considérer comme un appel au jeu... Jean Pfister a déjà repéré les itinéraires appropriés où humains et animaux peuvent progresser en toute sécurité et sans se gêner. Le *nordic walking* se prête décidément à toutes sortes de variantes. «On peut découvrir une région en marchant avec ses bâtons, ajoute Jean Pfister. Il y a d'ailleurs une nouvelle sorte de

tourisme à imaginer autour de la marche.» Sanasports organise régulièrement des séances d'essai gratuites, des cours d'initiation et de perfectionnement, des conférences publiques avec des médecins, et des sorties en raquettes et à ski de fond en hiver.

Le *nordic* convient aussi bien aux individualistes, – les bâtons, des bonnes chaussures et n'importe quel chemin fait l'affaire – qu'aux amateurs d'activités de groupe, puisque l'on peut même parler en marchant.

**Bernadette Pidoux**

**Béatrice Pfister**  
(à droite):  
le *nordic walking*  
peut se pratiquer  
avec son chien.



## «L'activité physique freine le vieillissement!»

Le D<sup>r</sup> Michel Ramazzina, spécialiste en médecine du sport à Genève, propose quelques conseils et des mises en garde pour les sportifs à cheveux grisonnants.

### Quelles sont les répercussions de l'âge sur l'organisme, et quelles en sont les conséquences?

On note par exemple la diminution progressive de la masse osseuse, cela de manière plus importante chez la femme après la ménopause. Ce phénomène peut conduire à une fragilisation extrême du squelette (ostéoporose). Les risques de fractures augmentent donc avec l'âge.

### Quels sont les autres effets négatifs dont peuvent être victimes les personnes âgées?

Sous l'effet de la modification du métabolisme cellulaire, les tendons perdent leurs propriétés d'élasticité et de résistance à la traction; la masse et la force musculaire diminuent. Ceci explique les déchirures tendineuses et musculaires fréquentes à partir de 50 ans, et les difficultés à descendre ou monter un

escalier, ou de s'extraire d'un fauteuil par exemple. Les articulations sont également touchées par l'usure (arthrose), avec ses conséquences, telles que la diminution de la mobilité articulaire, des raideurs ou des douleurs articulaires.

### Est-ce que les fonctions cardiaques sont aussi touchées lorsqu'on avance en âge?

Oui, on constate également la dimi-

nution des performances cardiaques. De plus, l'accumulation de plaques de graisse (athérome) sur les parois des vaisseaux sanguins contribue à l'augmentation de la pression artérielle. Ces différents éléments rendent notre cœur plus fatigable.

### D'autres dangers guettent les seniors...

Il y a évidemment la perte de l'acuité visuelle et auditive, mais de nombreux autres phénomènes, notamment la perte du schéma corporel dans l'espace (proprioception), augmentent les risques de chute et leurs conséquences. La ventilation des poumons diminue de 40% entre 20 ans et 80 ans. Au niveau du métabolisme, on constate une baisse de production d'hormones par « paresse » de certaines glandes. Une des formes du diabète, ou encore l'ostéoporose en sont des exemples.

### L'activité physique peut-elle freiner le processus de vieillissement tel que vous le décrivez ?

Oui, bien sûr. Elle ralentit la perte de masse osseuse, elle maintient la force musculaire et la souplesse articulaire. En régulant un bon débit cardiaque, et en contribuant à l'abaissement de la pression artérielle, elle favorise une bonne fonction du système respiratoire et cardio-vasculaire,

### Quels exercices conseillez-vous pour que les effets physiques soient favorables ?

Les activités de longue durée (plus de 8 minutes) d'intensité modérée comme la marche, la natation, le ski de fond ou le vélo seront préférées aux activités brèves à l'intensité élevée comme les sports collectifs, le sprint, la musculation ou le tennis.

### Faut-il prendre des précautions élémentaires, avant de se lancer dans la pratique d'un sport, passé 50 ans ?

Je préconise un examen médical complet, qui portera sur la capacité cardio-vasculaire, l'état du squelette, des tendons et des muscles (ostéoporose, arthrose, force musculaire), l'acuité visuelle, le sens de l'équilibre, etc. Il faudra également prendre en compte les éventuelles maladies et les médicaments prescrits. L'activité physique choisie dépendra en grande partie de cet examen médical. Il faut éviter les ambiances trop froides ou trop chaudes. Il faut prévoir un bon échauffement et une période de retour au calme. Il s'agit de progresser lentement et de se sentir bien au lendemain de l'effort. Enfin, il faut éviter d'entreprendre une activité physique si l'on ressent une fatigue inhabituelle ou un état fiévreux.

Propos recueillis par  
Jean-Robert Probst

## A vous de choisir

### RECOMMANDÉ

**Le nordic-walking:** conseillé pour débiter un programme d'entraînement à l'effort. Bien utiliser les bâtons.

**La marche:** pas de surcharge ostéo-articulaire ou tendineuse. Convient aux sujets à risque cardio-vasculaire.

**La randonnée:** mêmes remarques que pour la marche, mais l'effort est plus soutenu. Demandez un peu d'entraînement.

**L'aquagym:** excellente pour la musculature.

**La gym-seniors:** parfaitement adaptée aux personnes dès 50 ans. Excellente pour maintenir l'équilibre et la souplesse.

**Le tai-chi:** la gymnastique douce pratiquée au quotidien par les Chinois est recommandée aux seniors.

**La danse:** excellente pour l'équilibre et la mémoire. Les Argentins utilisent la «tangothérapie» pour la rééducation et pour prévenir la maladie de Parkinson et l'alzheimer.

### AVEC QUELQUES INCONVÉNIENTS

**Le vélo:** peu de charge sur les articulations. Bon du point de vue cardio-vasculaire. Inconvénients: certains groupes

musculaires sont peu sollicités.

**La natation:** pas de surcharge ostéo-vasculaire et augmentation des amplitudes articulaires. La natation devrait être un complément à d'autres exercices.

**Le fitness:** excellent, à condition d'être conseillé par un moniteur qui établit un programme adapté.

**Le jogging:** conseillé aux personnes avec antécédents sportifs. Sollicite énormément les articulations. Déconseillé aux sujets à risques cardio-vasculaires.

**Le golf:** sport de plein air qui permet l'exercice de la marche. Relativement onéreux. Le swin-golf (ou golf des campagnes) est plus adapté.

### DÉCONSEILLÉ

**Le tennis:** les déplacements rapides peuvent provoquer des complications articulaires (genoux, épicondilite).

**Le badminton:** demande des efforts brefs et violents. Déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques et articulaires.

**Le squash:** sport rapide et exigeant. Mêmes remarques que pour le badminton.

**IMPORTANT:** l'intensité cardiaque maximale recommandée est de 180 pulsations moins l'âge de la personne. Exemple à 60 ans:  $180 - 60 = 120$  pulsations/minute. La durée de l'effort doit dépasser 20-30 minutes 3 à 4 fois par semaine. Il ne faut pas concentrer l'effort sur un seul jour.

## Adresses utiles

**Sanasports** Conférence et atelier pratique le 16 mai à Bussigny (VD), sur inscription tél. 021 320 22 03. [www.sanasports.ch](http://www.sanasports.ch)

**Vaud:** le Service de l'Éducation physique et du sport, Pro Senectute et les ligues de la santé ont créé le Pass'Sport 50+. Tél. 021 646 17 21. [www.vd.pro-senectute.ch](http://www.vd.pro-senectute.ch)

**Genève:** le Service des sports de la ville de propose quantité de sports. Tél. 022 345 06 77. [www.ville-ge.ch/sports](http://www.ville-ge.ch/sports)

«Allez Hop» est un programme d'encouragement aux activités sportives mis en place par la Confédération. [www.allez-hop.ch](http://www.allez-hop.ch)