

CONFERENCE DU Dr FONT - AVRIL 2014.

Il faut se préserver des facteurs aggravant le vieillissement :

- **Facteurs sociaux** : sorties, activités de groupe, clubs, bénévolat doivent faire partie du quotidien.
- **Facteurs hormonaux** : maintien d'une stimulation physique sans interruption. Rien ne peut remplacer le sport.
- **Facteurs nutritionnels** : il faut une restriction alimentaire raisonnée et de l'exercice physique intelligent. Il faut manger pareil et favoriser les apports en vitamines.
- **Facteurs physiques** : il faut commencer le sport à n'importe quel âge.
- **Facteurs intellectuels** : il faut marcher au moins 3kms par jour. Moins on marche, plus on devient dément. Il faut faire des mots fléchés, des jeux, être curieux, lire, rester informé, sortir.

10 règles d'or.

- 1- respecter l'échauffement et la récupération (10mn chaque) lors des activités sportives.
- 2- je bois 3 ou 4 gorgées toutes les 30mn d'exercices et en récupération.
- 3- il faut éviter les activités intenses par des températures inférieures à -5° ou supérieures à $+30^{\circ}$.
- 4- il ne faut pas fumer 1h avant et 2h après le sport.
- 5- pas de douche froide dans les 15mn suivant l'effort. Douche froide bénéfique avant l'endormissement.
- 6- pas de sport intense si fièvre, ni dans les 8 jours au moins, suivant la fièvre.
- 7- bilan médical indispensable avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans chez les hommes, après 45 ans chez les femmes.
- 8- je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 9- je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque (c'est quand on ressent son cœur battre).
- 10- je signale à mon médecin tout malaise survenant pendant ou après l'effort.

Energétique de l'effort.

L'exercice musculaire résulte de la transformation d'une énergie chimique en énergie mécanique. S'entraîner c'est apprendre à faire de l'énergie en continu. Plus je consomme de l'oxygène, plus je suis performant.

75% de nos performances sont dus à notre héritage génétique et 25% résultent de l'entraînement.

Nous nous entraînons à l'endurance et à la résistance. Plus on puise dans les réserves, plus elles se renouvellent.

Dépenses énergétiques.

- **marche lente** : 30 à 100 calories/h.
- **marche rapide** : 100 à 400 calories/h.
- **tennis- natation** : 150 à 400 calories/h.
- **foot- vélo** : 300 à 400 calories /h.

Quand on dort c'est là où on brûle le plus de gras.

Le sport après 50 ans.

Le sport, c'est bien quand on prend de l'âge mais pas n'importe comment.

- L'ostéoporose est facilitée par l'inaction, le manque de sommeil et les fautes nutritionnelles.
- La masse osseuse augmente de 5,2% en 9 mois pour 1h de sport par semaine.
- Grâce à l'exercice physique, prévention des chutes de 17%.
- L'exercice physique n'abîme pas les articulations et n'augmente pas l'arthrose.

- Le risque de mort subite baisse de 50% chez les gens entraînés.
- La mortalité baisse lorsqu'on brûle régulièrement au moins 500 calories, soit 2h30 de marche.
- C'est la dépense énergétique cumulée qui est importante et non l'intensité.

VO2 : c'est la quantité d'oxygène que l'organisme prélève dans l'air par la respiration pulmonaire ; l'oxygène est transporté par la circulation du sang et il est consommé par les muscles.

Les sujets sédentaires perdent 10% de VO2 par décennie.

Les sujets pratiquant des activités sportives perdent 5% de VO2 par décennie.

L'oxygène arrive beaucoup plus dans le corps chez un sujet sportif.

Le sport a un impact sur le muscle : un sédentaire perd 50% de muscle de 20 à 80 ans et il perd des forces : de 10 à 15% par décennie.

Pour le cancer du côlon, du sein, diminution des récidives très importante lorsqu'on marche.

Activités physiques.

- 3 à 7 fois par semaine
- 20 à 60mn par jour.

Quels sports ?

La marche est le sport roi : bénéfique pour l'endurance, l'équilibre, le cerveau, le muscle, le squelette. Bénéfice à partir de 3km de marche, 3 fois par semaine.

La danse est aussi une excellente activité avec les mêmes bénéfices que la marche.

La gym est très bonne pour le squelette, l'équilibre.

La gym et le yoga sont très intéressants car il est important de savoir où est son corps.

Le vélo : sans objectif de compétition, c'est-à-dire le vélo plaisir est très intéressant. Le vélo d'appartement est très bien également.

Le golf est très bon ; ce qui est moins bien c'est l'attente, les interruptions

Attention au tennis de table, tennis et badminton. Oui au ping-pong.

Pas de jogging après 50 ans ou bien il faut être entraîné.

Quels sont les dangers ?

- le sur-entraînement
- les variations d'intensité
- les compétitions
- les sports collectifs
- l'altitude, le froid, la chaleur, la non-hydratation, la malnutrition.
- **L'altitude maximale ne doit pas dépasser 1800m ; à 2000m risque d'œdème pulmonaire. Par contre on s'oxygène à la mer.**

La marche.

L'échauffement est primordial : 15mn. Les étirements de fin sont indispensables.

Il faut effectuer des paliers longs ; si on est en tête et qu'on s'arrête (l'arrêt doit être de courte durée sinon il faut refaire un échauffement) on repart **sans attendre le 2^{ème} groupe.**

Ceux qui arrivent après, s'arrêtent à leur tour, 5mn max. Il ne faut pas s'arrêter parce qu'on est en haut d'une côte, on s'arrête quand on est fatigué. **Il faut faire des groupes de niveau.**

Attention à la déshydratation : le muscle c'est de l'eau. Il n'y a pas d'eau dans le gras.

Transpiration : 1 à 2 l par heure. Il faut boire 150% de ce que l'on perd. Il faut boire toutes les 15 mn et on compense après l'effort. Quand on a soif, c'est trop tard. Il faut boire avant et il faut boire plus. L'eau de base c'est 30ml/ kg et par jour.

Pour 1h de marche, soit 4km, on brûle 180 calories. Si l'effort est de plus d'une heure, il faut apporter des glucides car plus on fait d'efforts, plus on consomme de sucres.

Conclusion : il faut faire plus que ce que l'on peut faire.