

LE DOSSIER

Sport après 60 ans

EN PRATIQUE, ON RETIENDRA

Les adaptations cardiorespiratoires à l'exercice musculaire chez le sujet de plus de 60 ans

- Le système cardiorespiratoire du sujet âgé n'est plus "normal".
- Les capacités physiques, et en particulier cardiorespiratoires, diminuent toujours au-delà de 40-50 ans.
- La baisse de la consommation maximale d'oxygène avec l'âge est multifactorielle et est due à une baisse des valeurs maximales de la fréquence cardiaque et du volume d'éjection systolique, de la vasodilatation périphérique et de la capacité d'extraction d'oxygène musculaire.
- Par comparaison avec le sujet plus jeune pour le même niveau d'effort, les pressions artérielles systoliques et pulmonaires augmentent plus chez le sujet âgé.

Bilan cardiovasculaire du sportif sexagénaire

- Le bilan cardiovasculaire du sportif vétérans est orienté avant tout vers la détection de la maladie coronaire.
- L'épreuve d'effort réellement maximale représente l'examen incontournable pour autoriser ou contre-indiquer la pratique sportive en compétition.
- Se méfier du sportif d'antan qui a oublié son âge et rêve de ses anciennes performances.
- Dans tous les cas, une épreuve d'effort "normale" n'autorise pas la pratique du sport "n'importe comment" !

Comment pratiquer un sport après 60 ans ?

- La pratique d'une activité physique et sportive adaptée individuellement est bénéfique à tout âge.
- Toute pratique d'une activité physique intense majore transitoirement le risque d'accident cardiovasculaire, mais globalement le bénéfice dépasse largement ce risque.
- Une bonne prévention de ces accidents repose sur la détection d'une éventuelle contre-indication cardiovasculaire ainsi que sur des conseils et une éducation sur les bonnes pratiques d'une activité sportive. La consultation du praticien doit répondre à ces trois impératifs.
- Outre les caractéristiques de l'activité sportive, il faudra tenir compte de possibles conditions environnementales défavorables souvent mal tolérées par le sujet âgé.
- La musculation bien réalisée qui a des effets bénéfiques majeurs chez le sujet âgé ne doit pas être interdite.
- La compétition sportive ne doit pas être encouragée, mais elle ne doit pas être systématiquement interdite. Son autorisation se fera au cas par cas.