

À l'âge des remises en question, le sport est un challenge aux multiples motivations : se sentir mieux, retrouver la forme, perdre du poids, pratiquer une activité conviviale... Il est largement conseillé de s'épanouir en profitant de cet excellent anti-stress de la vie moderne !

À condition de respecter quelques précautions.

Nos conseils

- Ne pas se lancer inconsidérément et sans conseils médicaux, surtout en cas de problèmes cardio-vasculaires (parfois méconnus).
- Les efforts doivent être progressifs et raisonnés, autant pour la santé que pour le plaisir du sport.

À savoir !

Le passage de la sédentarité à l'activité sportive, même modérée, impose de modifier ses habitudes d'hygiène alimentaire.

◆ La question du poids ◆

Le sport s'avère être un excellent moyen de brûler la graisse superflue... dans la mesure où notre corps l'autorise !

Avant toute pratique sportive : calculer sa masse corporelle ou IMC

- C'est le rapport du poids divisé par la taille au carré : pour 1,71 m et 70 kg, l'IMC est d'environ 24.
- L'IMC « idéal » : 22,7 chez l'homme, 22,4 chez la femme.
- Un IMC compris entre 27 et 32 kg/m² définit une obésité moyenne, au delà de 32 on parle d'obésité massive.

Attention !

A partir d'un IMC 40, le sport devient dangereux : un régime alimentaire préalable s'impose.

Nos conseils

- Y associer un régime alimentaire adapté : la perte pondérale sera d'autant plus importante.
- Pratiquer à raison de 3 séances par semaine, d'au moins 45 minutes chacune.
- Privilégier une perte de poids progressive sur plusieurs mois : elle n'en sera que plus durable.

♥ La question du cœur ♥

Sur le plan cardiaque, débiter le sport à 40 ans ne s'improvise pas !

Même avec un passé de sportif accompli, un cœur sédentarisé a toujours besoin d'une « révision », surtout si l'on est gourmand ou fumeur.

Consulter un médecin qui établira un bilan cardio-vasculaire

- Au minimum : prise de la tension artérielle, auscultation cardio-pulmonaire, électrocardiogramme (ECG) et interrogatoire complet.
- En option : examen sanguin pour déterminer les taux de cholestérol, de triglycérides et de glucose.
- Evaluation des capacités cardiaques à l'effort : exercices d'accroupissements rapides avec prise des pulsations (test de Ruffier-Dickson) et dans le doute, ECG d'effort, plus précis, auprès d'un cardiologue.
- Une ou plusieurs anomalies révèlent un risque cardiaque !

Ces différents examens et tests permettent de savoir si la pratique d'un sport constitue ou non un risque cardiaque et de choisir la discipline la mieux indiquée.

A savoir !

Principaux facteurs de risque cardiaque : le tabac, l'hypertension artérielle, l'obésité et des antécédents familiaux d'infarctus.

≅ Sport et hygiène de vie ≅

La pratique régulière d'une activité sportive améliore incontestablement santé, condition physique et bien-être. Ses effets sont d'autant plus bénéfiques si l'on adopte une bonne hygiène de vie.

Nos conseils

- Diminuer l'alcool,
- Privilégier une alimentation pauvre en graisse et riche en sucres lents (pâtes...)
- Maintenir un bon sommeil
- Supprimer le tabac, qui encrasse littéralement les coronaires alors que le sport réclame un réseau coronarien de bonne qualité.

A savoir !

On observe souvent un « dégoût » naturel du tabac, après quelques semaines de pratique sportive.

Débuter progressivement

Premières séances

Nos conseils

Des séances courtes (pas plus d'une heure) et d'intensité réduite.

- Maintien du rythme cardiaque à un maximum de 130 pulsations par minute, à contrôler de préférence avec un cardio-fréquence mètre.
- Pausas de récupération fréquentes : en course à pied, par exemple, 5 min de marche pour 10 min de course et ainsi de suite pendant une heure.
- Arrêt immédiat en cas de douleur thoracique, de malaise ou d'essoufflement persistant.

Séances suivantes

Nos conseils

- Augmentation possible en durée et intensité d'effort.
- Maintien du rythme cardiaque à un maximum de 180 pulsations par minute.
- Pour privilégier l'endurance à la vitesse : maintien du rythme cardiaque à un maximum de 150 pulsations par minute.

Attention !

Penser à s'hydrater pendant, après chaque séance et à toute période de l'année.