

60 ANS : quelques rappels ...

A 60 ans, il ne faut plus faire du sport... comme à 40 ou 50 ans.

En effet, au fil de l'âge, on ne dispose plus de ce supplément de bonne santé, qui autorise le sujet jeune à éventuellement faire certains excès, en matière d'hygiène de vie ou même d'activité sportive.

Une bonne prévention commence bien sûr très tôt mais à 60 ans, il est grand temps de se préoccuper de l'essentiel et de faire du sport dans l'optique de sa santé, c'est-à-dire avec **modération**.

Il ne s'agit plus de vivre au-dessus de ses moyens physiques et il faut sérieusement faire le point sur les facteurs de risques, spécialement sur le plan cardio-vasculaire.

Les facteurs qui peuvent être contrôlés, doivent l'être absolument, à savoir la pression artérielle, le cholestérol, la glycémie, autant de facteurs qui sont souvent influencés par le poids corporel. L'indice de masse corporelle (BMI), calculé en divisant le poids par la taille au carré, ne devrait pas dépasser 25. Un indice un peu inférieur sera un facteur favorable. Une alimentation saine et équilibrée aura à cette fin un rôle déterminant.

Il ne faut évidemment pas fumer (tolérance zéro) et la consommation d'alcool doit rester modérée (1 à 2 doses en moyenne/jour aurait probablement un effet favorable).

Une activité physique ou sportive modérée, en volume et en intensité, doit s'inscrire dans le cadre d'une bonne hygiène générale de vie et constitue un facteur positif en soi, qui contribuera en plus à mieux contrôler les autres facteurs.

Dans l'optique stricte de la **santé**, une activité modérée, 20 à 30 minutes par séance, 3 fois par semaine, est souvent déjà considérée comme suffisante.

Un sportif assidu pourra toujours s'entraîner plusieurs heures par semaine, mais sans excès cependant, la surcharge ayant un effet négatif sur sa santé.

Une heure de sport en moyenne par jour apparaît une limite raisonnable au volume d'entraînement.

L'intensité est le paramètre le plus important à maîtriser et s'appréciera le mieux par le niveau de sollicitation cardiaque lors de l'exercice.

L'utilisation d'un cardio-fréquence-mètre permettra d'objectiver la réaction cardiaque à l'effort.

Le niveau de la fréquence cardiaque (FC) s'exprimera en % de la Réserve Cardiaque (RC)

$RC = FC_{max} - FC_{repos}$

FC max doit être la valeur réelle, individuelle, observée sur le terrain, plutôt que la valeur théorique donnée par la formule $FC_{max} = 220 - \text{âge}$, qui est approximative.

FC repos est la valeur basale prise par le sportif le matin juste avant de se lever.

Le niveau d'activité ou d'entraînement chez un sujet de 60 ans devrait correspondre à la notion d'**endurance stricte** ou endurance de base, la FC étant comprise entre 50 et 60 % de la RC.

$FC_{entraînement} = FC_{repos} + (50 \text{ à } 60 \%) \times RC$

Ainsi, un sportif de 60 ans, dont la FC max réelle serait de 160 et la FC repos de 60, aurait une

$RC = 160 - 60 = 100$ et devrait s'entraîner dans la zone des FC 110 à 120.

Le même principe de calcul peut s'appliquer à tout âge.

En fin d'entraînement, le cardio-fréquence-mètre affiche la FC moyenne et la FC max de la séance.

En pratique, sur le plan cardiaque, le meilleur paramètre à prendre en considération est la FC moyenne, qui devrait donc se situer dans la zone ciblant la stricte endurance.

Dans ces conditions, sur le plan respiratoire, l'effort devrait s'effectuer sans essoufflement véritable, dans l'aisance respiratoire, selon l'expression consacrée.

Sur le plan musculaire, les sensations devraient rester bonnes tout au long de l'entraînement.

Il est évidemment permis, en cours d'effort, d'atteindre des FC élevées, pour autant que la moyenne reste raisonnable. Certains jours, la FC moyenne peut, à l'occasion d'une sortie en groupe par exemple, être un peu plus haute de 5 à 10 battements, dans la zone d'endurance extensive.

Avec le temps et une bonne connaissance de soi-même, il faudra surtout travailler 'au feeling' et n'utiliser le cardio-fréquence-mètre que pour confirmer ses sensations, en le consultant lors de certains moments-clés ou en décodant à postériori les données saisies au cours de l'effort.

Sur le plan médical, il est capital de s'assurer, périodiquement, que l'on ne risque pas de dépasser ses moyens cardiaques, l'état de ses artères coronaires étant un facteur limitant crucial.

A cette fin, un **bilan cardiologique** approfondi doit être considéré comme indispensable dans cette catégorie d'âge. Cet examen doit comporter une épreuve d'effort maximale sur bicyclette ergométrique, avec un électrocardiogramme de qualité, avant, pendant et en post-effort immédiat.

Un échocardiogramme est également recommandé, pour vérifier la structure et la fonction cardiaque.

Le bilan sera évidemment plus complet avec une spirométrie et une mesure de la consommation d'oxygène lors d'une ergospirométrie.

Sur le plan métabolique, en présence de plaintes musculaires, un dosage de l'acide lactique sera utile.

Sur le plan biologique, un contrôle sanguin général est également nécessaire, périodiquement.

En particulier, pour un homme de 60 ans, il est important de connaître le niveau de sa testostérone, la baisse normale de cette hormone affectant la fonction et la performance musculaires, y compris sur le plan cardiaque. Accepter son statut hormonal aide à respecter le principe de modération.

Connaître le niveau de sa densité minérale osseuse est également important afin de combattre plus efficacement la tendance normale à l'ostéoporose. Dans cette optique, il est recommandé de varier son activité physique et sportive, afin de stimuler le métabolisme osseux dans les différentes parties du corps. Il faut notamment conseiller à ceux qui pratiquent un sport 'en décharge' (vélo par exemple) de s'adonner à d'autres disciplines, comme la natation, qui sollicite les bras, et par ailleurs la marche ou le jogging léger, qui ajoutent au travail des jambes des 'impacts' plus significatifs et profitables pour l'os.

En résumé à 60 ans , il faut être actif ou faire du **sport** dans des bonnes conditions, avec modération, sans esprit de performance ou de compétition, pour sa **santé** physique et mentale, dans le cadre d'une bonne hygiène générale de vie, dans un environnement positif et à l'abri du stress, pour la qualité du solde de sa vie, pour tout compte.

Docteur Robert MICHOTTE, Institut Malvoz.

Racour, le 01-04-2006.