

# Bien vieillir

**Le sport, un atout du bien vieillir, tel était le thème de la conférence du docteur Carole Maître, gynécologue et médecin de l'équipe de France olympique féminine (INSEP\*), qu'organisait l'AMMA\*\* le 17 mars au Théâtre des Variétés.**

**A** lors que l'on vit de plus en plus vieux, comment limiter les effets du vieillissement et les pathologies liées à l'âge ? La prévention par l'activité physique ou sportive a un rôle essentiel au même titre que la nutrition, souligne le docteur Maître.

« *La perte des réserves fonctionnelles, avec une limitation des possibilités d'adaptation au stress caractérisent le vieillissement de tous, variable en fonction des individus, et variable dans le temps suivant les organes, qu'il s'agisse d'une diminution de 14% de la masse musculaire tous les dix ans à partir de la cinquantaine, ou d'une diminution de la densité osseuse plus progressive chez l'homme que chez la femme (il faut savoir qu'une marche énergique permet de limiter la réduction de la densité osseuse), ou d'une perte de la performance avec une diminution de la consommation maximale d'oxygène par le muscle pour produire l'énergie au fil du temps. Il est clairement prouvé que l'activité physique apporte un gain à tous ces paramètres qui définissent la condition physique*

*et permet ainsi un maintien de la forme physique en limitant les conséquences du vieillissement physiologique, contribuant à une meilleure réponse aux agressions et au stress comme la survenue d'une maladie, un départ à la retraite ou le décès d'un proche »,* explique Carole Maître. En outre, poursuit-elle, l'amélioration de la disponibilité en oxygène c'est à dire la capacité aérobie contribue à une meilleure oxygénation cérébrale et cette action de l'activité physique se complète par la stimulation de neuro transmetteurs cérébraux liée à la dépense d'énergie lors de l'activité physique ; ces neuro transmetteurs cérébraux stimulent la plasticité neuronale, améliorant ainsi les fonctions cognitives, la mémorisation, la capacité de raisonnement et d'adaptation.

## **Des bienfaits pour toutes les pathologies**

Différents travaux ont d'ailleurs montré une diminution des troubles cognitifs voire de l'incidence de la maladie d'Alzheimer chez les personnes ayant une activité physique

par rapport aux sédentaires. Autre bienfait, l'anxiété et les troubles du sommeil sont réduits avec une pratique de l'activité physique 30 minutes par jour, poursuit le docteur Maître qui affirme : « *Ne pas faire au moins 15 minutes par jour d'activité physique limite la longévité de trois ans et augmente le risque de maladie chronique cardio vasculaire ou de diabète ou encore celui de développer certains cancers de 20 à 30% (cancer du colon, du sein, de l'utérus) ».*

Les recommandations, conclut-elle, pour limiter les effets du vieillissement sont d'associer les différents types d'activité physique ou sportive : 150 minutes par semaine d'activité modérée, temps atteint progressivement si nous sommes devenus sédentaires pour de multiples circonstances, associée à des périodes d'activité plus vigoureuse de courte durée deux fois par semaine pour le renforcement musculaire.

N.M.

\* Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance.

\*\* Association Monégasque de Médecine Anti-Âge



## MONACO ETANCHEITE S.A.M.

[contact@monacoetancheite.mc](mailto:contact@monacoetancheite.mc)

"Le Patio Palace" - 41 Avenue Hector Otto - 98000 Monaco  
Tél : +377 92 05 25 40 - Fax : +377 92 05 25 41