

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CHOLESTÉROL

Mots clés : Sport, Activité Physique, Lipide, Marche, Mémoire, Durée

L'activité physique même faible (4 heures de marche par semaine) abaisse la mortalité chez le sujet âgé.

Une étude a même démontré que le risque de cardiopathie ischémique diminuait avec la distance de marche. Ainsi les sujets qui marchent plus de 2,1 km par jour ont un risque de mourir par accident cardio-vasculaire plus faible de 22% par rapport à ceux marchant moins de 0,5 km par jour.

Avoir une activité physique comme la marche est donc primordial. Connaître sa distance de marche habituelle peut être intéressant d'autant que la distance parcourue au cours d'un voyage sera souvent plus importante. Évaluez votre distance habituelle de marche sans fatigue est possible sur la page Aptitude physique et tests de marche...

D'autre part, toute activité physique (jardinage, bricolage, marche, vélo etc.) augmente le HDL-C.

Intérêt de la marche sur les facultés mentales

Elle est aussi associée à un risque moindre de démence quand bien même elle serait débutée à un âge avancé et pour une activité aussi simple que la marche. Un effet particulièrement observé chez la femme dont la longévité est la plus grande. L'activité physique paraît donc bien être un facteur protecteur contre toutes les formes de déclin cognitif (étude Paquid).

L'association activité physique et marqueurs de la maladie d'Alzheimer a été tout récemment démontrée. Lire les dernières nouvelles dans Aptitude physique et tests de marche.

Pour bien faire

Si on prend exemple sur les spationautes qui doivent faire au moins deux de sport par jour pour maintenir leur condition physique, sur terre, le maintien d'une bonne forme physique et son amélioration dépendront de l'âge et de la durée de l'activité physique pratiquée.



On proposera sous toute réserve et selon l'auteur

- de 25 à 40 ans : à la demande et selon le plaisir de chacun.
- de 40 à 50 ans : 1/2 heure 3 fois par semaine.
- de 50 à 65 ans: 1/2 h 5 fois par semaine + activités du Week-end.
- de 65 ans à 85 ans : 1 heure tous les jours + activités du Week-end.
- après 85 ans : 2 heures tous les jours dont 1 heure de marche (plus de 10000 pas).

La marche ne doit pas être considérée comme un sport avant l'âge de 85 ans sauf si elle est dynamique et soutenue.

Les appareils à privilégier pour préserver son autonomie à la marche sont le rameur et le vélo d'appartement avant ou après le travail.

À partir de 85 ans : le pédalo ou vélo semi-allongé d'appartement.

Les autres matériels sont un complément : altères, élastiques etc.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais