



EXERCICES PHYSIQUES APRÈS 60 ANS

Mots clés : Alerte, Culture Physique, Sport, Exercices

Marcher à bonne allure est recommandé par tous les organismes concernés. De même, toute activité modérée qui s'accompagne d'une accélération de la respiration (à la limite de l'essoufflement) est excellente pour la santé.

Toutefois, il faut garder à l'esprit qu'une activité physique est adéquate à la seule condition qu'elle ne déclenche aucun signal d'alerte. Encore faut-il savoir les reconnaître !

Signaux d'alerte

On citera

Toute douleur musculo-tendineuse (tendinite), douleur thoracique constrictive, essoufflement à la limite du malaise, troubles digestifs à type de nausées et de vomissements, sensation de malaise de type vagal, palpitations, tachycardie ne cédant pas au repos, maux de tête, troubles visuels, sueurs excessives, chaleur, rougeur etc. (liste non exhaustive).

L'apparition d'un de ces symptômes signalent l'excès et imposent un avis médical ! Il est donc à proscrire.

Toute activité physique modérée est excellente pour la santé physique, cognitive et psychologique. N'oublions pas le bricolage, le jardinage et toutes les activités de loisir réalisées même en dilettante. Améliorer sa forme physique n'est-elle pas synonyme de plaisir ?

L'**INPES** (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) a édité un [guide pratique pour une meilleure forme](#) en 11 recettes de cuisine et 10 exercices physiques. Consultez-le pour améliorer votre forme physique avant votre voyage. Il est préférable de le faire avant de vous envoler vers la destination de vos rêves.



Rappel

L'entraînement physique adossé à une alimentation et une hydratation correcte est nécessaire pour améliorer ses performances physiques et ses réserves fonctionnelles.

Notons encore que le surentrainement physique ne met pas à l'abri du mal aigu des montagnes. Lire la page Pathologie d'Altitude et voyage.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais