COMPÉTITION «20 Minutes» est partenaire des European Masters Games, dédiés aux plus de 35 ans

Le sport, arme contre le vieillissement

Marianne Clonta

«C'est inacceptable. » Les chiffres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ne mettent pas en joie Thierry Braillard, le secrétaire d'Etat français aux Sports. Selon ses estimations, l'inactivité physique est le quatrième facteur de risque de mortalité. Parmi les plus touchés, la population âgée. Un problème d'Etat quand, d'après les projections d'Eurostat, un tiers des Français auront plus de 65 ans en 2060.

« L'activité sportive aide à maintenir un bon niveau cardiovasculaire. »
Jacques Manic, médecin du sport

F. Marigaux

En plus de la tonicité musculaire et d'un bon maintien cardiovasculaire, le sport permet de créer du lien social.

Pour Thierry Braillard, l'enjeu est autant sociétal qu'économique: « A mon sens, les dépenses en santé ne sont pas un coût, mais un investissement. Une étude réalisée pour le compte du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) estime que le développement de la pratique sportive permettrait une économie de 5 milliards d'euros à moyen et long terme sur les coûts de traitement des maladies chroniques. »
Le message du secrétariat d'Etat est donc de faire du sport aujourd'hui pour mieux vivre demain. « Chez les seniors, la pratique sportive régulière ne vise pas les performances, mais le maintien d'une bonne condition physique, confirme Jacques Manic, médecin du sport. Elle contribue à la tonicité musculaire, à la souplesse articulaire, ou encore au maintien d'un bon niveau cardiovasculaire. »
Françoise Sauvageot, présidente de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), poursuit : « Dans les salles de sport, on peut trouver des structures spécifiques aux seniors. L'important est de les développer encore plus. L'encadrement à partir de 55-60 ans pourrait se faire grâce au concept de "sport sur ordonnance", par exemple. »

Lutter contre l'isolement

Encouragé pour ses qualités médicales, le sport est également plébiscité pour ses valeurs sociales. « L'importance d'une activité physique tient au maintien d'un lien social chez les seniors. Celui-ci était d'ailleurs notifié dans nos statuts dès la création de notre collectif », précise Maria Pirotais, présidente de l'association sportive Grappa75. Pas de miracle, pour lutter contre le vieillissement et l'isolement, il faut se bouger. ■

Se remotiver dès 35 ans

Se remettre au sport après 35 ans, l'idée est séduisante. Mais pour qu'elle se concrétise, il faut plus que de la bonne volonté. Pour Jérôme Auger, kinésithérapeute du sport, la bonne méthode « c'est la règle des trois R : une activité physique raisonnée, régulière et raisonnable ». Pour y parvenir, il faut choisir « une activité qui plaît et impliquer sa famille pour ne pas se retrouver tout seul ».

Se fixer des créneaux

Il conseille encore de mélanger un sport collectif à une activité individuelle. « L'important est de fixer des créneaux à l'avance et de s'y tenir », conclut Jérôme Auger. Pour ce faire, il est conseillé, en amont et « à partir de 35 ans chez les hommes et de 45 ans chez les femmes », d'aller consulter son médecin pour faire un bilan de santé complet, signale Ianis Mellerin, médecin du sport de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV). « On peut adapter l'activité physique à son état de santé, son âge, ses objectifs et ses envies », poursuit le médecin du sport. Mais nien n'oblige à poursuivre une activité sans fin. « L'essentiel est d'adopter une bonne habitude. En aucun cas cela signifie de pratiquer un même sport toute sa vie », explique Jean-Christophe Lonjon, cofondateur du site 1sport-1coach.com.
Ceux qui pensent ne pas trouver le temps avancent« une fausse excuse, car c'est une question de priorités », selon Yann Dommée, coach sportif pour les salles Keep Cool. Pour lui, « pratiquer une activité physique, c'est changer et optimiser le temps perdu ». ■ *M. C.*

Les chiffres

43% **des non-pratiquants de sport ont 65 ans et plus, selon une étude du Crédoc menée en France en 2013.**

18 % **des plus de 65 ans font du sport en club, d'après la même étude. Signe encourageant, c'est quatre fois plus qu'il y a 30 ans. En revanche, seulement 9 % participent à des compétitions.**

65 % **des seniors sportifs font de la gymnastique d'entretien, révèle une publication de 2010 du ministère des Sports. Derrière, les activités les plus pratiquées sont la randonnée pédestre (50 %) et le vélo (37 %).**

Les dates des EMG à retenir

Après Malmö (Suède) et Lignano Sabbiadoro (Italie), la 3e édition des European Masters Games (EMG), qui mettent en scène les sportifs de plus de 35 ans dans 27 disciplines sportives, se déroulera en France, du 1er au 11 octobre 2015, à Nice (Paca).
La campagne d'inscription, qui a commencé le 1er octobre dernier, se clôturera le 31 août, aussi bien pour les participants que pour leurs accompagnants. Pour les bénévoles, les inscriptions sont ouvertes, elles, depuis le 15 janvier.
A noter, un changement de programme pour les cyclistes du fait de l'accueil, le 8 octobre prochain, du match de football entre la France et l'Arménie, au stade Allianz Riviera. L'épreuve du critérium a été déplacée au 10 octobre. ■