

# 5 bonnes raisons de faire du sport après 60 ans

Par [Catherine George-Hoyau](#), 18 sept 2015 à 21h00

Le Docteur Alexandra Dalu publie un livre sur les bonnes pratiques anti-âge. Sans surprise, le sport arrive en tête. Ses conseils spécifiques pour les lecteurs de Pleine Vie.



© Thinkstock

Le pain fait grossir, se soigner par les plantes est sans danger, faire du sport fait maigrir, si mes cheveux sont cassants, c'est que je manque de fer, si je suis déprimé c'est à cause de ma thyroïde... Dans « Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien » le Dr Dalu, médecin de Teddy Riner, spécialiste du sport et de l'anti-âge, dresse une liste de Vrai-Faux en matière de santé aussi palpitants qu'étonnants. Didactique mais étonnement simple d'accès, l'ouvrage recèle d'excellents conseils à appliquer au quotidien dans les domaines de l'alimentation, du sport, du sommeil, des hormones et de la génétique. Elle confie à Pleine Vie les « moyens de limiter la casse » et ses solutions pour rester en forme le plus longtemps.

## 1 LE SPORT PRODUIT DES SUBSTANCES ANTI-DOULEURS

Une douleur, c'est une inflammation. Grâce au sport l'organisme va produire ses propres anti-inflammatoires. En outre l'association de plantes, de vitamine D, de

calcium et de sport ralentit de façon significative l'évolution des maladies inflammatoires.

## **2 SI VOUS N'AVEZ JAMAIS FAIT DE SPORT, MARCHEZ !**

Commencez petit à petit, 5 à 10 min/jour puis augmentez progressivement jusqu'à 30 minutes. Et si cela paraît difficile à mettre en place, morcelez en 3x10 minutes de marche/ jour. Tout le monde peut s'y mettre, sans exception. Une seule condition : avoir de bonnes chaussures. Si vous souffrez du genou ou du pied, prenez rendez-vous avec un podologue qui vous prescrira des semelles.

## **3 LE SPORT, C'EST BON POUR L'HYPERTENSION**

Depuis les années 60, les recommandations médicales n'ont pas changé : moins de sel, plus de potassium (c'est-à-dire davantage de végétaux dans l'alimentation), moins d'alcool, moins de poids et davantage d'exercices physiques. Ces 5 points clefs agissent en lien direct sur l'hypertension. Le patient s'aide lui-même et passe souvent d'une prise de 5 médicaments à 2 médicaments avec l'assentiment de son médecin.

## **4 LA GONARTHROSE N'EST PAS UN FREIN À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Privilégiez les activités aquatiques comme l'aquagym, le crawl, la marche dans l'eau....Vous pourrez pratiquer les sports qui vont mobiliser la partie malade, une fois que vous aurez récupéré une bonne santé et un poids optimal.

## **5 LE SPORT C'EST LE SECRET DE LA JEUNESSE**

Plusieurs facteurs entrent en jeu. La socialisation d'abord : lorsque l'on fait du sport en groupe, on crée de la chaleur, du lien. D'autre part, il y a les substances que l'organisme produit comme l'ocytocine, la dopamine, la sérotonine, la testostérone qui permettent de rester en forme avec un moral au beau fixe. Enfin plus on a du muscle, meilleure sera la posture. Une étude très documentée a comparé deux groupes de seniors : l'un faisait du sport, l'autre pas. On a constaté que ceux qui pratiquaient une activité physique étaient plus vifs, plus enjoués, plus pragmatiques, plus actifs, et avaient une mémoire et un sens de l'orientation plus développés que leurs homologues inactifs.

## **A LIRE**

Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien, Dr Alexandra Dalu, Leduc Editions, 18€

<http://www.pleinevie.fr/article/5-bonnes-raisons-de-faire-du-sport-apres-60-ans-12534>