Le sport est bénéfique même si l'on débute après 40 ans

Compte Test - 2014-05-15 17:08:00 - Vu sur pharmacie.ma

Un laboratoire de physiologie du sport s'est penché sur la question suivante: commencer un sport d'endurance après l'âge de 40 ans est-il aussi bénéfique pour le c½ur que de l'avoir fait dès sa jeunesse? En d'autres termes, est-il trop tard pour bien faire?

Pour répondre à cette question, David Matelot et ses collègues de l'université de Rennes ont comparé les performances de 34 seniors non-fumeurs âgés de 55 à 70 ans avec des profils différents. Dix n'avaient jamais fait plus de 2 heures par semaine au cours de leur vie d'un quelconque sport d'endurance relativement intense (au point d'avoir du mal à parler pendant l'effort). Onze avaient commencé à en faire régulièrement après l'âge de 40 ans: au moins 5 heures par semaine et depuis un minimum de cinq années. Même chose pour le troisième groupe qui avait commencé avant l'âge de 30 ans.

Les résultats n'ont pas montré de différence, que l'on ait commencé avant 30 ans ou après 40 ans. Bien sûr, les deux groupes de sportifs - précoces et tardifs - avaient un c½ur en meilleur état et plus performant que celui des inactifs. Lorsque l'on examine la VO2 max, c'est-à-dire la mesure de la consommation maximale d'oxygène à l'effort, les sportifs font nettement mieux que les inactifs. «C'est l'indice d'une bonne santé cardiologique, car pour avoir une bonne VO2 max, il faut que le c½ur mais aussi les poumons, les muscles et l'oxygénation du sang fonctionnent bien», souligne David Matelot. Même chose lorsque l'on regarde à l'échographie la façon dont le c½ur se remplit puis se contracte. De plus, le c½ur apparaît plus musclé chez ces sportifs âgés: «Il y a un remodelage naturel globalement bénéfique», ajoute-t-il.

Dans ses 10 règles d'or de la bonne pratique physique sur le plan cardiovasculaire, le Club des cardiologues du sport, rappelle qu'après 35 ans pour un homme et 45 ans pour une femme, un bilan médical est indispensable avant de reprendre une activité médicale intense.