

Bougeons-nous la santé

Introduction : Le docteur BENEZIS présente l'évolution dans l'avenir du nombre des plus de 65 ans. Par exemple dans le département de l'Hérault en 2025 ce nombre avoisinera 34% de la population. Vieillir ? Oui mais dans quelles conditions ? Il faut reculer le seuil de dépendance et c'est là que l'activité physique intervient.

Les problèmes du vieillissement :

- La sédentarité, qui entraîne la prise de poids
- La fonte de la masse musculaire remplacée par la masse grasse
- Le dérèglement du système cardio-pulmonaire qui fatigue
- L'augmentation de la tension avec les risques d'hypertension
- La survenue d'arthrose et ou d'ostéoporose car le calcium nécessaire aux os risque de faire défaut si les fibres musculaires disparaissent
- Les chutes peuvent alors se produire entraînant souvent une dépendance
- La mémorisation se fait moins bien et il peut survenir des démences séniles.
- Une diminution de la sexualité avec des effets psychologiques
- Un renfermement de la personne âgée suite à une perte de vie sociale et un possible état dépressif.

Tests utiles : mesurer son tour de taille qui ne doit pas excéder 88 cm pour les femmes et 102 cm chez les hommes; vérifier si la montée d'escalier se fait sans essoufflement et sans s'arrêter; contrôler sa vue et ses oreilles pour prévenir les pertes d'équilibre.

Les améliorations possibles

Une bonne alimentation

Non pas manger moins comme on le croit, mais mieux manger, avec beaucoup de fruits et de légumes, de la viande blanche et du poisson 2 à 3 fois par semaine ; varier son alimentation, mais chasser les sucres rapides et les remplacer par les sucres lents (céréales).

Une activité sportive régulière

Avant : faire un bilan auprès d'un organisme agréé ou du médecin.

Quelle activité ? Cela dépend de la personne, de son état, de ses antécédents, de ses possibilités et de ses goûts : marche, natation, et bien sûr Qi gong et Tai-chi...

Quelle fréquence ? Trois fois par semaine une heure, c'est bien ; il faut bien doser suivant la personne, sinon celle-ci risque des traumatismes en particulier sur les articulations.

Avantages : maintien de la masse musculaire et consolidation des os ; maintien d'un bon équilibre (moins de chutes) ; le risque d'hypertension est divisé par trois et le seuil de dépendance est reculé en moyenne de 5 ans !... La convivialité et la sociabilité sont rétablies si l'activité se fait en groupe, ce qui est tout bénéfique pour la personne.

Une surveillance adaptée

Vérifier régulièrement le système cœur et poumons, véritable moteur interne;

Faire un examen d'ostéoporose à partir de la ménopause pour les femmes et vers 70 ans pour les hommes.

Contrôler régulièrement sa tension et son poids.

Conclusion

L'activité physique régulière, on a tous à y gagner ; on vieillit, bien sûr, mais en restant actif et joyeux !...

Compte-rendu réalisé par Jacqueline Vidal de la conférence du Docteur BENEZIS prononcée le 26/02/2010, à la Plaine des Cafres.