

Les vétérans narguent les petits jeunes

Autor(en): **Sacco, Francesca**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 8

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832319>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les vétérans narguent

Les courses populaires telle l'Escalade le 5 décembre à Genève sont littéralement prises d'assaut par les tempes grisonnantes qui prennent un réel plaisir à la performance. Et les scientifiques leur donnent raison.

Réservées aux jeunes? Bien au contraire. Les statistiques sont là pour le prouver. Les courses pédestres populaires sont de plus en plus fréquentées par les vétérans. Eh oui, les pelotons sont actuellement composés jusqu'à 70% de coureurs âgés de plus de 40 ans. Même une épreuve très courte, comme l'Escalade le 5 décembre prochain, n'échappe plus au phénomène avec environ 55% des hommes inscrits ayant passé le cap du quadragénaire

Les organisateurs ont bien été obligés de s'adapter. Trop longtemps, ils se sont contentés de proposer une seule catégorie pour tous les participants à partir de 40 ans. Désormais, on établit des classements vétérans séparés pour chaque décennie d'âge. Reflet d'un goût pour la compétition et la performance qui a gagné une population censée ne plus courir que pour l'hygiène ou le plaisir.

LE POINT DE NON-RETOUR Mais est-ce bien raisonnable? Étonnamment, les scientifiques répondent désormais par la positive. Oui, on a eu tendance à sous-estimer

les capacités des athlètes vétérans. Même s'il est inutile de le nier: il existe bel et bien un point de non-retour. Les scientifiques parlent de pic de performance à partir duquel vous pouvez dire adieu à votre meilleur chrono. Mais ce moment charnière est moins universellement prédéterminé qu'on pourrait le penser. Jusqu'à récemment, on s'accordait à le situer aux alentours de 30 ans pour les marathoniens. Aujourd'hui, observations à l'appui, on estime que l'on peut tabler sur un bonus de 10 à 15 ans.

FAUSSE IDÉE Autre constat: contrairement à une croyance très répandue, le déclin des performances n'est pas beaucoup plus marqué pour les efforts explosifs comme le sprint, que pour les activités en endurance. Il s'agit d'une idée fautive. En médecine, on parle de «sarcopénie» pour désigner la fonte des muscles associée à l'âge. Ce phénomène est fortement aggravé par l'inactivité physique. On a tendance à penser qu'il est normal, voire inéluctable. En réalité, les personnes qui s'entraînent régulièrement en restent très longtemps préservées. Leurs

performances ne chutent véritablement de manière importante qu'à partir de... 80 ans. Jusqu'à cet âge, le recul des performances ne baisse que de quelque 1% par an! Ce qui signifie que vous pourriez trouver des octogénaires capables d'avaler 10 km en 40 minutes – un résultat qui les placerait parmi les bons coureurs populaires dans la catégorie seniors. «J'ai vu des septuagénaires bien entraînés obtenir de meilleurs résultats à une évaluation sportive que des sujets sédentaires âgés d'une vingtaine d'années!» affirme le Dr Grégoire Schrago à l'Hôpital Daler, à Fribourg.

SURPRENANT Dans une société qui érige la sédentarité en norme sociale, ces données sont surprenantes. Mais les personnes âgées se souviennent d'une époque où il était encore parfaitement normal de parcourir des kilomètres à pied pour se rendre à l'école ou au travail. Aujourd'hui, la valeur de référence est le nombre d'heures de voiture. Aux États-Unis, c'est encore pire: pour évaluer une distance, on parle d'heures d'avion!

A 85 ans, il ne manque jamais une course

A 85 ans, **Claude Guillod** ne manquera pas de s'aligner au départ de la Course de l'Escalade, le 5 décembre. Il a participé à toutes les éditions. Ancien coureur élite, il fut 2^e au championnat genevois du 1500 mètres et 5^e au championnat suisse de course de montagne. Il possède encore de sacrés restes. Mais Claude

Guillod préfère franchir systématiquement la ligne d'arrivée après tous les autres. Il reconnaît faire exprès. «J'ai un ami qui fait pareil. Quand il me voit, il dit: "Ah, cette fois, je ne pourrai pas arriver dernier!"». Au Tour de Presinge, par exemple, il arrive volontairement vingt minutes après le dernier. C'est l'écart

qu'il estime nécessaire pour être sûr de conserver sa place. Cette application lui a valu de passer au téléjournal, ainsi qu'un cadeau de la part des organisateurs: un balai. Allusion à son rôle de serre-file (voiture-balai), qu'il compte bien exercer encore une fois lors de l'édition 2009 de l'Escalade.

les petits jeunes



On a trop longtemps cru que la performance était réservée aux jeunes et que les seniors se contentaient de courir pour le bien-être. Erreur. Aujourd'hui, les quadragénaires et plus sont souvent majoritaires dans les pelotons.

BON POUR LE CERVEAU Pourtant, l'exercice a largement prouvé ses bienfaits à tout âge. Les effets sur le cerveau sont particulièrement impressionnants: on note une augmentation des capacités cognitives (mémoire et résolution des problèmes) et une protection remarquable contre les lésions cérébrales. En fait, l'activité physique permet tout bonnement de prévenir, voire d'inverser le cours du vieillissement de certains tissus cérébraux! Ce processus pourrait ainsi être retardé d'une dizaine d'années.

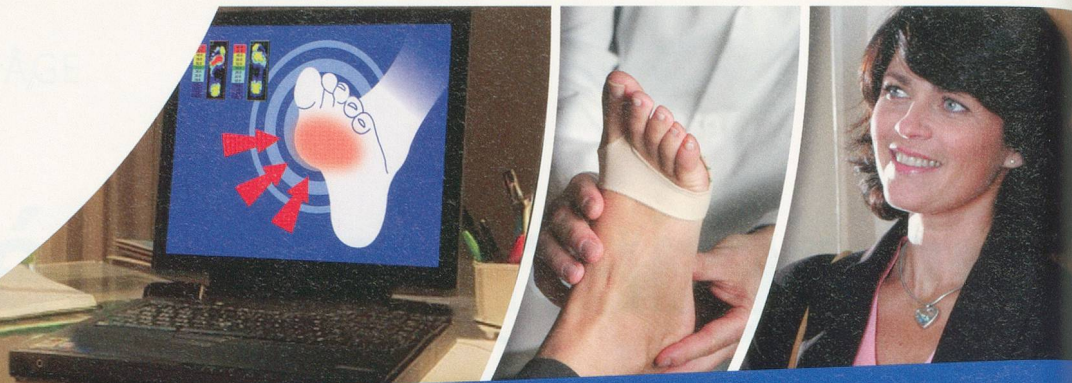
Chaque fois qu'un quadriceps ou un biceps est contracté puis re-

lâché, il libère dans la circulation sanguine une substance qualifiée de «facteur de croissance miracle» pour le cerveau, le BDNF (ou brain-derived neurotrophic factor). Chez des souris âgées soumises à un protocole d'entraînement, on a chiffré la réversibilité de la perte neuronale à 50%. Leurs facultés d'apprentissage s'avèrent supérieures à celles de leurs jeunes congénères non stimulées. Pas étonnant donc, si l'activité physique commence à être considérée comme une arme thérapeutique dans le traitement de la maladie d'Alzheimer. Selon une étude canadienne effectuée

sur plus de 4500 sujets, l'exercice régulier permettrait de diminuer par deux l'incidence de cette pathologie.

ANCIENS FUMEURS En ce qui concerne la maladie respiratoire des fumeurs, ou broncho-pneumopathie chronique obstructive (BCPO) – un fléau qui devrait occuper le troisième rang mondial des maladies mortelles en 2020 – l'activité physique est considérée comme l'outil thérapeutique le plus performant, après l'arrêt du tabac, évidemment. Un suivi réalisé sur plus de 6000 sujets a montré que les fumeurs qui effec-





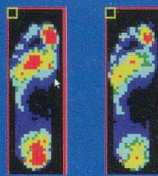
DISPONIBLES EN PHARMACIE ET EN DROGUERIE

SENSATION DE BRÛLURES, DURILLONS... COUSSINETS PLANTAIRES À L'EPITHELIUM 26®

Le capiton plantaire sous l'avant-pied permet de répartir les pressions. Celui-ci s'use peu à peu entraînant une difficulté à la marche, des échauffements et des durillons. Pour moins souffrir, Epitact® a créé les coussinets plantaires intégrant sous l'avant-pied un gel de silicone breveté : l'Epithelium 26® qui remplace le capiton plantaire. Ces coussinets lavables en machine, longue durée, disponibles dans toutes les tailles se portent en toute discrétion dans vos chaussures habituelles.

Avec l'Epithelium 26® les zones rouges douloureuses ont disparu.

L'Epithelium 26® est un gel de silicone breveté, véritable substitut au capiton plantaire sain. Il est le matériau idéal pour soulager pressions et frottements.



sans E26®

avec E26®

Coussinets plantaires : 1 paire
Taille S (36-38), Taille M (39-41), Taille L (42-45)



CORS, ŒILS-DE-PERDRIX DIGITUBES® À L'EPITHELIUM 26®

Pour soulager vos cors, Epitact® a créé le Digitube® intégrant 1mm d'Epithelium 26®. Contrairement aux pansements jetables, cette protection très fine, lavable et réutilisable, évite pressions et frottements.

Digitubes® : 1 x 10 cm
Tailles S (ø 22 mm), M (ø 25 mm), L (ø 33 mm)



HALLUX VALGUS, "OIGNONS" PROTECTION HV À L'EPITHELIUM 26®

Vous souffrez d'un "oignon" au pied. Epitact® a créé une protection intégrant une pastille d'Epithelium 26®, permettant de limiter les frottements. Lavable en machine, fine et discrète, cette protection brevetée s'adapte à toutes vos chaussures.

Protection Hallux Valgus : 1 pièce
Tailles S (36-38), M (39-41), L (42-45)



CORS PULPAIRES, ONGLES INCARNÉS DOIGTIERS À L'EPITHELIUM 26®

Vous souffrez d'un ongle incarné, d'un cor à l'extrémité de votre orteil. EPITACT® a créé un doigtier intégrant 1 mm d'Epithelium 26® inséré entre 2 couches de tissu pour garantir sa résistance. Cette protection très fine, lavable et réutilisable évite ainsi pressions et frottements.

Doigtier : 1 pièce
Tailles S (ø 23 mm), M (ø 26 mm), L (ø 36 mm)



EXIGEZ LA QUALITE EPITACT® !

Depuis plus de 10 ans EPITACT® développe avec des podologues français des produits spécifiques pour soulager les problèmes plantaires.

La gamme EPITACT® est constituée de plus de 30 produits spécialisés, fabriqués en France, ce qui nous permet de garantir une traçabilité, une qualité et une efficacité irréprochable.

tuent deux heures d'exercice par semaine bénéficient déjà d'une réduction du risque de développer cette maladie spécifique.

CANCER DU SEIN. Pour ce qui est du cancer du sein, la réduction de la mortalité peut atteindre 40% avec trois à cinq heures de marche par semaine. La proportion semble légèrement supérieure en ce qui concerne le cancer du poumon. Dans le cas du diabète de type 2 – une véritable pandé-

mie à l'heure actuelle – l'exercice régulier suffit à lui seul à prévenir l'apparition de la maladie chez près de 60% des sujets.

AUTRES BÉNÉFICES. En vrac, un effet protecteur indiscutable a également été démontré contre les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, le cancer du colon (diminution du risque de 60%!), les affections du système immunitaire, les myopathies, les syndromes inflammatoires –

notamment la polyarthrite rhumatoïde – et, plus récemment, la maladie de Parkinson.

DÉPRESSION. Enfin, 43% des dépressions pourraient être évitées grâce à une activité physique comme la course à pied, selon plusieurs sources officielles. Des études ont montré en effet que la pratique de ce sport pouvait remplacer une médication légère. Qui dit mieux?

Francesca Sacco

Ces stars qui ne raccrochent pas

Dans l'univers impitoyable du sport professionnel où chaque année compte double, de grands champions se sont illustrés par leur longévité exceptionnelle.

nfatigable: le hockeyeur américain Chris Chelios (47 ans) vient de rempiler avec les Chicago Wolves (AHL) pour une saison. Le défenseur a pourtant usé ses patins dans la plus grande ligue du monde jusqu'à l'épuisement (1910 matchs de NHL). Mais quand on a du plaisir... Demandez à la cycliste française **Jeannie Longo**, championne de France en titre sur route et dans le contre-la-montre, qui affiche joyeusement 50 ans au compteur. Raymond Poulidor est lui monté une dernière fois sur le podium du Tour de France à 40 ans. En tennis, Martina Navratilova a gagné son dernier simple à Wimbledon en 2004 alors qu'elle avait 47 ans et 8 mois. De son côté, Jimmy Connors a poussé, lui, son dernier rugissement sur un court

en tant que professionnel à 44 ans. Le pilote automobile argentin, Juan Manuel Fangio, a couru jusqu'à l'âge de 47 ans. Passionné de course automobile, l'acteur Paul Newman a terminé deuxième des 24 heures du Mans alors qu'il roulait sur ses 54 ans. Le footballeur italien Paolo Maldini a pris sa retraite à 41 ans après avoir joué toute sa carrière à Milan. Le boxeur Georges Foreman a remporté un titre de champion du monde à 45 ans. Mieux, à 49 ans, la Jamaïquaine Marlene Ottey court toujours même si c'est depuis 2002 sous les couleurs de la Slovénie. Enfin, la palme du classement revient sans aucun doute au Suédois Oscar Swahn, champion olympique de tir aux Jeux d'Anvers en 1920. La fine gâchette nordique avait alors 72 ans

J.-M. R.



Jeannie Longo a terminé 4^e des derniers Mondiaux de Mendrizio en 2009.

PUB



SRS SA

Services Réhabilitation
Moyens Auxiliaires
E-mail: info@srssa.ch



Handilift S.à.r.l.

Sièges et plates-formes d'escaliers
Élévateurs verticaux
E-mail: info@handilift.ch

Tél. 021 801 46 61 – Fax 021 801 46 50
Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Préverenges

Sièges et plates-formes monte-escaliers

Équipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

Location et vente de lits médicalisés.
Mobilier et installations pour soins à domicile
avec le meilleur rapport qualité/prix

Succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04

Pour recevoir une documentation gratuite,
veuillez nous retourner cette annonce

Nom

Prénom

Adresse

NPA

Localité