

## Du sport pour les seniors

**Le sport peut être source de santé et de plaisir... même pour les seniors. Ce n'est pas parce qu'on a plus de 50 ans que l'on doit se priver de pratiquer une activité physique. L'âge et les problèmes de santé n'empêchent pas de faire du sport, bien au contraire. Un dépliant édité par l'Observatoire de la santé du Hainaut donne des pistes pour aider les seniors à se (re)mettre à bouger.**

Avoir plus de 50 ans et peut-être quelques soucis de santé constituent d'excellentes raisons pour reprendre une activité sportive. Le sport peut aider à entretenir sa force musculaire, garantir sa souplesse et préserver ses os. Mais il peut surtout être une source de plaisir et une occasion privilégiée de faire de nouvelles connaissances et de tisser des liens sociaux.

L'essentiel est de trouver une activité sportive que l'on apprécie et qui soit adaptée à ses capacités physiques. De nombreux sports sont possibles. Par exemple, pour n'en citer que quelques uns, la gymnastique d'entretien apporte endurance, force, souplesse et adresse. La marche et randonnée font prendre peu de risques sur les plans musculaire et osseux et même à vitesse modérée, donnent des bénéfices sur le plan cardio-respiratoire. Autre exemple, la natation donne l'occasion de développer l'endurance cardio-vasculaire ainsi que la force musculaire des membres inférieurs et supérieurs. Yoga, stretching, tai-chi et autres arts martiaux aident à retrouver un sens de l'équilibre, un plus grand contrôle du corps et de ses possibilités physiques et à mieux mettre en adéquation son corps et son esprit.

Pour mieux choisir en toute sécurité, un bilan de santé est vivement conseillé avant de se remettre au sport. Les généralistes peuvent donner des conseils en la matière et si besoin orienter vers un centre de médecine sportive. De cette façon, on peut exclure les contre-indications possibles à la pratique d'une activité sportive ou d'un sport en particulier mais aussi recevoir des recommandations sur le choix des activités les plus appropriées. La règle d'or pour reprendre goût à la pratique d'un sport réside dans une reprise progressive en intensité et en durée, en fonction de ses propres capacités physiques.

*Le dépliant « Pratiquer une activité sportive après 50 ans. Pourquoi pas vous ? » est disponible gratuitement au 065 87 96 04 ou 0496 18 56 43. On peut aussi se le procurer par mail via [cellule.communication@hainaut.be](mailto:cellule.communication@hainaut.be) ou par courrier à l'Observatoire de la Santé du Hainaut, 1 rue de Saint-Antoine, 7021 Havré. Il est également téléchargeable sur notre site : <http://observatoiresante.hainaut.be>*