

## De la prévention pure et simple

### capsule 9

La littérature scientifique est abondante au sujet de l'entraînement physique des aînés: ce serait de la prévention pure et simple! En effet, on sait que les bienfaits sur la santé que procure l'entraînement physique sont nombreux.

Autonomie fonctionnelle, lutte contre l'isolement, amélioration de la qualité de vie, amélioration de l'espérance de vie en bonne santé, voilà quelques bienfaits que l'on rencontre le plus souvent dans les recherches scientifiques.

Bien évidemment, ces bienfaits représentent des économies substantielles sur les coûts dans le système de santé pour les gouvernements.



#### **Le conditionnement physique procure, entre autres, les bienfaits physiologiques suivants sur la santé :**

- L'exercice aérobique augmente la quantité de travail qu'un individu peut accomplir par rapport à une certaine charge de travail cardiaque donnée. On constate une amélioration du système de transport et d'utilisation de l'oxygène, donc, de la capacité de travail.
- L'exercice régulier abaisse le taux de cholestérol et augmente celui des lipoprotéines à haute densité (HDL). Cet effet est intéressant puisque plusieurs études ont souligné l'effet protecteur des HDL contre le risque d'infarctus.
- L'activité physique améliore la capacité fonctionnelle du système musculo-squelettique. En dépit de l'atrophie musculaire qui accompagne le vieillissement, l'augmentation de la vigueur musculaire, de l'amplitude de mouvement, de la flexibilité et de la coordination est tout-à-fait possible et significative par l'activité physique.
- L'exercice physique semble favoriser un sentiment de bien-être général en stimulant l'activité métabolique du cerveau. Contrairement aux effets secondaires de certains tranquillisants et autres médicaments psychotropes, l'activité physique entraîne une amélioration générale du comportement pouvant provenir de certains changements biochimiques profonds induits par l'exercice.

#### **Pour l'entraînement physique, l'utilisation des appareils de musculation présente de nombreux avantages :**

- L'utilisation des appareils nécessite moins d'habiletés physiques que d'autres formes d'entraînement sportif.
- Les appareils permettent généralement une position stable du corps, évitant ainsi les pertes d'équilibre et les chutes. Ils permettent également un bon support pour le dos, évitant ainsi les blessures.
- Ils permettent une progression d'exercices plus grande en débutant avec de petites charges de travail.
- Ils permettent une augmentation progressive de la charge d'entraînement.
- Ils améliorent le contrôle sur l'amplitude des gestes (flexibilité).
- Ils permettent généralement un entraînement efficace de durée minimale.