

## Le manque d'exercice physique, ses conséquences

Il est un des principaux facteurs de risque du mode de vie actuel. Avec l'avènement de la société industrielle, le travail musculaire du paysan et de l'artisan avait fait place à celui de l'ouvrier d'usine, la machine remplaçant pour une part l'effort musculaire. Avec la révolution de l'informatique et de l'Internet, les tâches de surveillance l'emportent sur le travail physique. L'homme moderne, passe la plus grande part de son temps, assis devant son écran d'ordinateur, comme il l'est à table, dans les transports, ou, le soir, devant sa télévision. Or, notre corps, conçu pour le mouvement (les muscles représentent 50% du poids du corps) a besoin d'exercice.

Paradoxalement, alors que l'effort musculaire diminue, l'alimentation de l'homme moderne est de plus en plus riche.

Les conséquences qui en résultent sont gravement dommageables à notre santé :

- les articulations se rouillent, faute de mouvement ;
- les masses musculaires ont tendance à s'atrophier ;
- l'ostéoporose, c'est à dire la décalcification osseuse, s'installe.  
Au cours d'une visite au Centre d'Etudes Spatiales de Senectudy, aux U.S.A., j'ai pu constater que le risque de santé majeur du vol en apesanteur des cosmonautes résidait dans la décalcification des os.
- Il en va de même pour l'immobilisation prolongée.  
L'alimentation trop riche par rapport à des dépenses énergétiques réduites a pour conséquence de favoriser la surcharge pondérale, l'accumulation de graisses dans le sang et les tissus, le diabète, l'hypertension artérielle, l'athérosclérose.
- La fatigue musculaire fait place à la fatigue nerveuse, conduisant à l'usage d'excitants nocifs : tabac, alcool, café en excès. Le stress conduit à l'abus des tranquillisants, et les difficultés du sommeil à l'emploi répété des somnifères.

# Les bienfaits de l'exercice

Le meilleur remède réside bien entendu dans la pratique de l'exercice physique. Pour être efficace, celui-ci doit être régulier, voire quotidien. Les bienfaits d'un exercice physique régulier sont multiples :

- Il permet de lutter contre l'ankylose et l'ostéoporose et contribue au développement musculaire harmonieux.
- Il permet de brûler l'excès de graisses et de sucre qui encombre notre organisme, réduit le surpoids en remplaçant une partie de la masse grasseuse par une musculature de bonne qualité. En brûlant les graisses du sang, il abaisse le taux du « mauvais » cholestérol (L.D.L. et triglycérides) et augmente celui du « bon » cholestérol H.D.L., protecteur de nos artères. Il contribue ainsi à retarder la sclérose artérielle.
- Il augmente le débit cardiaque et régularise la tension artérielle : le cœur est d'abord un muscle.
- Il est un facteur essentiel de bonne santé respiratoire. L'exercice augmente la ventilation et la circulation dans les bronches et les poumons. Il est l'un des meilleurs moyens d'assurer un bon drainage des sécrétions bronchiques et sinusiennes, et de lutter contre l'obstruction nasale si fréquente chez ceux qui passent la plus grande partie de leur temps dans des pièces trop chauffées, trop sèches, parfois enfumées, tout en mangeant à l'excès sans « bouger » leur corps.
- Il assure un meilleur équilibre nerveux, aide à lutter contre le stress et à se libérer de l'excitation nocive procurée par le tabac à l'alcool ; il facilite un sommeil de bonne qualité, notamment le sommeil profond et réparateur.
- Il stimule l'immunité anti-infectieuse et s'accompagne d'une augmentation des lymphocytes et des granulocytes, ainsi que de l'interleukine, médiateur chimique de la stimulation des cellules immunitaires.

*« L'actif bien entraîné prend joyeusement l'escalier, heureux de faire travailler sa respiration et son cœur... En habituant son corps à des efforts réguliers, l'entraînement physique fait paraître faciles les efforts de la vie de tous les jours. »*

(Pr. Brice LETAC)

## A. Préférer les exercices d'endurance

- L'exercice physique, pour être vraiment bénéfique, doit être pratiqué de façon régulière, au moins 3 fois par semaine, et en séances d'assez longue durée, pour brûler les graisses en excès de l'organisme. Il faut privilégier l'exercice

dynamique, où la souplesse l'emporte sur la force, et surtout les exercices d'endurance par rapport aux exercices statiques de force. Autant l'effort brutal est dangereux pour le cœur, autant les exercices d'endurance le protègent.

Les exercices d'endurance ont l'avantage d'être effectués en aérobie, c'est à dire sans blocage respiratoire. La qualité de la respiration pendant l'exercice revêt une importance essentielle ; il ne faut jamais pratiquer un exercice jusqu'à en « perdre haleine ». La respiration doit rester régulière, avec une durée égale pour l'inspiration et l'expiration ; une bonne expiration diaphragmatique est très importante. Tout exercice doit, bien entendu, être adapté à l'état de santé du malade. La progressivité dans l'effort est indispensable ; un entraînement régulier permet d'en prolonger la durée et d'en accroître l'efficacité.

- De tous les exercices, la marche représente l'activité la plus naturelle et la plus nécessaire. Elle est à la portée de tous, et de toutes les bourses ! Elle est recommandée à tous les malades (à l'exception des grands insuffisants cardiorespiratoires et des coxarthroses avancées). Mieux vaut, certes, la pratiquer en pleine nature, mais on peut la pratiquer partout, même dans la rue d'une grande ville ! Il faut marcher le plus souvent possible.
- La marche peut se pratiquer sous des formes variées, selon les goûts, les aptitudes, la santé et le mode de vie de chacun.  
Elle peut représenter un mode de déplacement, notamment pour des trajets d'une durée inférieure à 30 minutes. Mieux vaut alors oublier la voiture chaque fois que possible. Elle peut aussi s'agrémenter d'un jeu, par un parcours de golf, ou la pêche à la ligne le long des rivières...
- La marche peut aussi représenter un temps de détente idéal sous forme de flânerie ou de promenade, seul(e), ou mieux encore en famille ou avec des amis. Pour mieux brûler les graisses en excès, mieux vaut, de temps à autre, 3 fois par semaine, adopter un pas rapide.
- Lorsqu'on a la chance d'habiter dans un lieu proche de la nature, ou au moins pendant les vacances, les congés, les jours de repos, la marche peut se pratiquer sous forme de randonnée pédestre, à la campagne, en forêt, au bord de la mer ou en montagne. Outre l'air vivifiant que l'on respire, la marche devient découverte de la nature : géologie, plantes, paysages, animaux, selon les centres d'intérêt de chacun.
- La montagne se prête particulièrement à la pratique de la randonnée, notamment dans les lieux où de bons sentiers ont été aménagés dans le cadre d'un Parc National ou Régional. Pour profiter au mieux de la marche en montagne, il convient de respecter quelques règles :
  - Il faut partir d'un pas assez lent et maintenir une cadence régulière, sans jamais s'essouffler ; il ne faut jamais chercher à suivre quelqu'un de plus entraîné que soi. On reconnaît le vrai montagnard à son pas souple, lent et régulier.

- Le soleil de montagne est riche en ultraviolets ; il faut se méfier de sa réverbération sur la neige et la glace. Il convient donc de se protéger, surtout la tête par une coiffure, et les yeux par des lunettes de soleil de bonne qualité.
- Pour toute randonnée, chacun doit se munir de son sac à dos, contenant des vêtements chauds, un vêtement imperméable, de l'eau et quelques provisions, et, bien entendu, ne pas oublier la coiffure et les lunettes de soleil ! Le choix des chaussures est très important : chaussures montantes tenant la cheville, souples pour ne pas irriter les tendons, assez larges, à bouts ronds, modérément serrée à la montée, plus serrée à la descente ; les choisir d'une pointure au-dessus de la pointure habituelle. Une lampe de poche, quelques pansements, un bâton de montagne compléteront l'équipement. Avant le départ, il est prudent de consulter la météo et d'indiquer aux proches ou à l'hôtel le but de la randonnée choisie. En cas de fatigue, il faut savoir s'arrêter, se reposer à l'ombre, faire une petite collation, et ne jamais hésiter à redescendre en cas de malaise.

- Courir pour le plaisir

-  
Au-delà d'une vitesse de 8 km à l'heure, la marche fait place à la course, footing en pleine nature, ou jogging, qui se pratiquer partout. Un terrain souple, forêt, chemin, pelouse ou parc, est bien sur préférable. La course doit en effet se pratiquer en souplesse, en évitant toute crispation des bras et des épaules. Il est bon de pratiquer quelques mouvements d'assouplissement, et surtout d'étirement des ligaments des bras, de la nuque et des épaules avant de courir. Mieux vaut partir lentement et s'échauffer progressivement. La respiration est essentielle : 2 inspirations pour 2 expirations, le temps actif étant celui de l'expiration. Il ne faut jamais être à bout de souffle. Pouvoir parler tout en courant est un bon test à cet égard. En cas d'essoufflement, il faut s'arrêter et marcher pour reprendre souffle. Il ne faut jamais forcer l'allure et tenir compte de la température extérieure pour le choix d'un vêtement adapté : short et chemise légère en été, survêtement, gants et bonnet en hiver. Le pied du coureur requiert une attention toute particulière : les ongles des pieds seront taillés régulièrement, en carré ; les chaussettes seront en coton pour éviter la macération et les mycoses : les chaussures seront plates, avec une semelle suffisamment épaisse, comportant une voûte plantaire ; l'avant de la chaussure sera assez large et arrondi pour éviter les ampoules. La chaussure devra être choisie une pointure au-dessus de la pointure habituelle.

Le marathon, ou le semi marathon, est réservé à des sujets bien entraînés indemnes de toute affection cardio-vasculaire. Le marathon met les ligaments et la plante du pied à rude épreuve. Mieux vaut s'entraîner sur un sol en terre... Les chaussures doivent être irréprochables. Le risque de déshydratation rend obligatoire l'hydratation régulière par une boisson légèrement sucrée. (Un marathonien perd 3 à 4 litres de sueur au cours d'une épreuve). Il est donc conseillé de boire un verre d'eau sucrée tous les 5 kilomètres. Dès l'arrivée, il est recommandé de boire ¼ de litre environ d'une eau minérale alcaline pour lutter contre les crampes dues à l'acidose.

B. D'autres exercices d'endurance sont également très recommandés ; notamment la natation et le vélo.

- La natation est un excellent exercice ; elle a le grand avantage de diminuer les effets de la pesanteur : la mobilité des articulations s'en trouve facilitée, ainsi que le travail musculaire. Elle favorise le développement de la cage thoracique et augmente la capacité respiratoire.

Toutefois certaines règles doivent être respectées :

- La meilleure température pour l'eau se situe entre 25 et 30°. Mieux vaut entrer progressivement dans l'eau, en s'aspergeant la nuque et les épaules.
- Il faut veiller à bien respirer, notamment pour l'expiration.
- Le sprint est déconseillé ; mieux vaut nager lentement et assez longtemps, en développant son endurance. (Dr Michel Léglise)
- Le bain de mer offre des conditions privilégiées pour la pratique de la natation. L'eau salée facilite le mouvement. Le milieu marin apporte à l'organisme de nombreux éléments bénéfiques. On sera particulièrement vigilant pour l'exposition au soleil. Son excès est un facteur de cancer de la peau ; il représente aussi un risque pour l'appareil pulmonaire.
- La pratique du vélo présente le grand avantage d'être un exercice en position assise, qui soulage les membres inférieurs. Il est particulièrement bénéfique pour la respiration et pour le cœur. Le choix du vélo doit se faire avec le plus grand soin pour assurer une position correcte : dos rectiligne, recul et hauteur de la selle, réglage du guidon, choix du cadre, choix des braquets...  
Comme pour la marche, le vélo peut se pratiquer selon différentes modalités : promenade du cyclotouriste, randonnée à bicyclette, vélo de course. La pratique du V.T.T.(Vélo Tous Terrains) est particulièrement prisée de nos jours. Il permet une promenade agréable et une découverte de la nature sur terrains variés. Il requiert toutefois de la prudence sur les terrains à pente raide ou très accidentés où seuls peuvent s'aventurer des sportifs bien entraînés.
- La gymnastique à domicile permet d'entretenir la musculature et la souplesse des articulations.
- Elle doit comporter quelques exercices respiratoires, avec une attention particulière à la qualité de l'expiration diaphragmatique, en veillant à vider les bronches des sécrétions qui les encombrant.
- Il faut ensuite se détendre et se relaxer, surtout au niveau du cou, du visage, des épaules. Les temps les plus importants de cette gymnastique à domicile sont l'étirement et l'assouplissement.

- Les exercices d'étirement doivent porter en priorité sur les épaules et les membres supérieurs, et , surtout, sur la nuque et la colonne vertébrale.
- Les mouvements d'assouplissement articulaire doivent être effectués très doucement en expirant. Il faut privilégier la mobilisation de la colonne vertébrale.
- Les mouvements de musculation peuvent intéresser les différents groupes musculaires. Ils doivent s'appliquer surtout aux muscles de la colonne dorsolombaire et à ceux de la ceinture abdominale, sans blocage de la respiration, en faisant des exercices respiratoires entre les mouvements.
- On veillera aussi à une posture correcte ; en position debout, le dos contre le mur ; en position assise, le dos calé entre le dossier, les jambes appuyées sur le sol, les bras sur les accoudoirs ou les genoux, en veillant à éviter une trop grande flexion des genoux : ceux ci doivent rester à angle droit, et non pas repliés sur les cuisses.

*« L'arbre de vie, la colonne vertébrale : de nombreux sujets souffrent du dos en raison d'une défaillance des muscles vertébraux. La gymnastique du dos est indispensable. Le vieillissement nous fait courber l'échine. Toute notre vigilance doit être apportée à la rectitude du dos et au maintien de la colonne vertébrale en bon état. »*

(Dr Claude Chauchard)

### C. Ski et santé

- L'exercice physique pratiqué à la montagne pendant la saison d'hiver est particulièrement bénéfique. Il ajoute aux bienfaits de l'exercice, ceux d'un séjour climatique d'altitude : air pur, soleil, action stimulante de la neige et du froid.
- Les modalités les plus bienfaitantes sont celles du ski de fond et du ski de promenade. Ils mettent en mouvement et développent l'ensemble de la musculature. Ils améliorent le fonctionnement cardiorespiratoire et contribuent à brûler les excès de sucre et de graisses qui encombrant l'organisme.
- La randonnée en ski ou en raquettes est une source de joies renouvelées au contact de la nature. Elle comporte toutefois des risques particuliers liés au froid, à l'altitude, aux caprices de la nature (avalanches, intempéries, relief aux pentes imprévisibles) et à l'éloignement des secours. Elle exige donc un entraînement

plus poussé, une résistance suffisante, et ne doit pas être pratiquée sans le concours de spécialistes avertis.

- Le ski alpin et le snow-board sont des activités très ludiques, qui se pratiquent volontiers en famille et en groupe, dans la joie et la détente. Ils demandent aussi un entraînement plus poussé et une forme physique suffisante. Aussi convient-il de s'y préparer par des exercices d'assouplissement et de musculation à domicile, et par des exercices d'endurance, notamment la marche ou le ski de fond. Il faut veiller à la qualité de l'équipement : bonnes chaussures, skis appropriés et bien réglés ; emporter avec soi sur la neige coiffure, gants ou moufles, lunettes de soleil, casse-croûte en cas de fringale. Il faut aussi savoir s'arrêter à temps, et ne pas faire « la descente de trop » quand survient la fatigue.

## La pratique des sports

Quand l'exercice physique est pratiqué selon des règles, lorsque sa finalité comporte un élément de jeu ou de compétition, il devient un sport. Le sport peut se pratiquer selon 3 grandes modalités :

- Le sport de plaisir et de santé

Ce sont ceux que nous venons d'envisager. Rappelons leurs principaux caractères :

- Ils constituent des exercices dynamiques, sans blocage de la respiration, sans efforts brutaux.
- Ce sont des exercices d'endurance, comportant un effort physique prolongé, mais à un rythme modéré.
- Ce sont des exercices pratiqués de façon régulière, si possible 3 fois par semaine, de préférence à l'air libre, pendant ½ heure au moins.
- Ce sont des exercices qui excluent tout esprit de compétition ou de record.

Leurs principales modalités sont la marche, la course à pied, la natation, le vélo, la gymnastique, le ski de fond. Il est souhaitable de pratiquer plusieurs de ces sports à la fois.

- Le sport de compétition, pour amateurs.

Ces sports, demandant un effort physique plus grand, doivent être pratiqués sous surveillance médicale.

Les sports d'équipe offrent l'opportunité d'épanouissement personnel, de solidarité, de convivialité ; ils forment à la maîtrise de soi, au respect des autres.

Le rôle des animateurs est essentiel. Ceux-ci doivent avant tout être des éducateurs, par l'exemple, par la parole, par l'esprit qu'ils impriment à leur club, subordonnant le résultat à la joie de la rencontre.

- Le sport de haut niveau est réservé à des athlètes spécialement entraînés, à la recherche de la performance. Il est de plus en plus le fait de professionnels du sport. Ceux-ci offrent à un public de plus en plus large un spectacle de haute qualité. Le résultat y tient la plus grande place. Ce sport de haut niveau est malheureusement, à l'heure actuelle, trop souvent gâché par le chauvinisme des spectateurs, le déchaînement d'une violence imbécile, et dangereuse, sur le terrain et dans les tribunes, la primauté de l'argent et du gain, le recours au dopage, au détriment de la santé des athlètes.

#### 5. Hygiène et diététique du sport

- L'eau joue un rôle majeur au cours de tout effort physique. C'est l'eau qui évite la déshydratation provoquée par la transpiration et une respiration plus fréquente, chargée de vapeur d'eau. Par l'urine, elle élimine les toxines produites par l'effort musculaire. Par la sueur, elle assure le refroidissement de l'organisme échauffé par le travail des muscles. Il faut donc boire avant l'effort pour constituer des réserves : thé, café, bouillon de légumes. Il faut boire régulièrement pendant l'effort, et boire après l'effort pour remplacer les pertes d'eau et éliminer les toxines de fatigue. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour se réhydrater : un footing d'une heure fait perdre en moyenne 1 litre ½ d'eau. Jamais d'alcool, poison du muscle et du système nerveux.
- La ration alimentaire doit être équilibrée et comporter des protides sous forme de viande, de poisson, d'œuf, de laitages ou de fromages, des lipides, dont on diminuera la proportion, notamment en graisses saturées, des glucides, en n'abusant pas des sucres rapides. Ces glucides doivent comporter une part suffisante de glucides à combustion lente : céréales, pain, légumes secs, pâtes, riz.
- On tiendra compte du besoin accru en vitamines (légumes, fruits) et en fer.
- La suralimentation fatigue, et ne favorise pas l'effort musculaire.
- L'effort sera précédé d'un solide petit déjeuner, riche en amidon (pain, céréales). Le repas qui suit l'effort a aussi pour but de faciliter l'élimination des toxines de fatigue. Il sera très riche en eau et en boissons liquides (potages), pauvres en protides, normal en glucides et en lipides. La gastronomie est un auxiliaire précieux, en évitant toutefois les préparations trop grasses ou indigestes, et les aliments trop riches en acide urique et oxalique.

(Pr. J. Creff)

- Le sportif doit acquérir la maîtrise de sa respiration. Le muscle clé de la respiration est le diaphragme. A l'inspiration, l'abdomen se gonfle et le diaphragme s'abaisse ; à l'expiration, c'est l'abdomen qui s'abaisse tandis que le

diaphragme remonte. En même temps, les côtes s'écartent à l'inspiration et se rapprochent à l'expiration.

La respiration doit être contrôlée et rythmée pendant l'effort.

- La décontraction fait partie du geste sportif harmonieux et efficace. Apprendre à se décontracter, à se décontracter, est un temps essentiel de la préparation sportive.
- L'exercice sportif favorise un sommeil de qualité, riche en phases de sommeil profond, réparateur. Par contre, avant la pratique de l'exercice physique, il faut commencer par rendre ses dettes de sommeil.
- Le tabac est l'ennemi du sportif. Il diminue la capacité pulmonaire, réduit les échanges gazeux, encrasse les voies respiratoires et les alvéoles pulmonaires. Il réduit l'apport en oxygène à tous les muscles, y compris le muscle cardiaque. La cigarette après l'effort présente des dangers particulièrement graves. Elle favorise le déclenchement de spasmes des artères coronaires et constitue un facteur de mort subite.

Comme le rappelle le Comité National Contre le Tabagisme, la cigarette que l'on fume dans les vestiaires un fois la performance accomplie est la plus dangereuse, car, dans la phase de récupération, l'organisme a un besoin d'oxygène accru, et les risques cardiovasculaires sont alors multipliés.

A l'inverse, le sport est un antidote idéal du tabac. Les effets négatifs du tabac se font rapidement sentir sur la qualité des performances et sur le rendement de tout effort physique. L'organisme met 5 jours à éliminer l'ensemble des produits toxiques inhalés par l'appareil respiratoire à la suite de la fumée d'une seule cigarette !

## Le sport et l'enfant

Les bienfaits de l'exercice physique et du sport sont particulièrement manifestes chez l'enfant et l'adolescent.

- Bienfaits physiques d'abord :

- La pratique du sport permet un développement harmonieux de la musculature et des fonctions cardiovasculaires et pulmonaires.
- L'exercice physique favorise la croissance. Il permet à l'enfant d'acquérir un capital osseux élevé.
- L'absence ou l'insuffisance d'activité physique est un facteur essentiel d'obésité chez l'enfant. L'exercice régulier favorise la combustion des sucres et des graisses en excès. Il faut privilégier à cet égard chez le jeune la pratique d'un exercice régulier et prolongé, qui brûle les graisses en excès, dans le sang et les tissus. La

randonnée pédestre, le ski de fond, le footing, le vélo, la natation sont particulièrement recommandés. Il convient de privilégier les exercices de plein air, notamment les jeux. Le sport est d'autant mieux pratiqué et efficace qu'il est désiré et choisi par l'enfant.

• Bienfaits éducatifs d'autre part :

La pratique du sport est une excellente école pour acquérir maîtrise de soi, respect des règles et respect des autres. Le sport doit aussi apprendre à accepter l'échec, et à se montrer beau joueur vis à vis de l'adversaire. L'enfant découvre dans le sport le prix de l'effort ; il développe sa volonté. Il apprend aussi à vaincre sa timidité. C'est aussi l'occasion d'inculquer une bonne diététique et de combattre les méfaits de l'alcool et du tabac. Si l'enfant acquiert dès le jeune âge le goût de l'activité physique et du sport, il gardera plus facilement à l'âge adulte l'habitude de la pratique du sport et la poursuivra pendant toute sa vie, en adaptant le choix des exercices à son âge et à son état de santé. C'est souligner l'intérêt des clubs sportifs et des animateurs de qualité. Ceux-ci n'ont pas d'abord pour but de former des champions en herbe, mais de contribuer au développement harmonieux de la personnalité de l'enfant, sur le plan physique, moral et intellectuel. L'éducation d'un enfant est un tout, où développement physique, moral, intellectuel et spirituel sont liés.

## La femme et le sport

Egales, mais différentes !

L'organisme féminin dispose d'un certain nombre d'avantages pour la pratique du sport :

- Leurs articulations sont plus souples.
- Leurs réserves lipidiques plus importantes, ce qui représente un facteur très favorable aux exercices d'endurance et à la lutte contre le froid.
- L'entraînement leur permet d'atteindre plus vite et plus facilement un taux de consommation maximale d'oxygène plus élevé.

Par contre, leur squelette est plus fragile, du fait d'une réserve de calcium inférieure de 50% à celle des hommes.

Leur cœur est plus rapide et leur taux de globules rouges moindre ; leur musculature est moins développée et plus fatigable.

Les sports de prédilection pour la femme sont donc les sports d'endurance : montagne, natation, marathon, cyclisme, et tous les sports faisant appel à la souplesse (gymnastique) et aux qualités artistiques (danse, patinage artistique, natation synchronisée...)

La pratique régulière de l'exercice est la meilleure prévention de l'ostéoporose chez la femme.

## Le sport après 40 ans

Ce n'est plus le temps de la performance et de l'exploit.

Le sport est un facteur de joie de vivre, d'hygiène physique et mentale. Il ne demeure vraiment bénéfique à cet âge que s'il est pratiqué sans excès. « Il faut casser le chronomètre » et éliminer les sports de compétition.

Le but de l'activité sportive est de se maintenir en bonne santé, d'entretenir la fonction cardiorespiratoire, d'oxygéner les tissus, de garder des articulations souples et un bon souffle.

Il faut choisir des exercices d'endurance, en respiration libre. (Marche, randonnée, footing, sortie cycliste, ski de fond et de promenade, longueur de bassin de natation).

Les exercices de gymnastique, quotidiens, ou 3 fois par semaine, contribuent à entretenir la souplesse des articulations, ainsi que la force musculaire.

Quelques règles doivent être respectées après 40 ans :

Faire preuve de modération ; éviter le surmenage, s'astreindre à un entraînement progressif et à une période d'échauffement avant l'effort. Choisir une activité sportive qui ne surmène pas les tendons : ceux-ci sont fragiles après 40 ans. C'est l'âge électif de la rupture du tendon d'Achille.

« Le sport permet de comprendre ce qu'est la vraie liberté : non de faire n'importe quoi, mais de se soumettre à une discipline qui permet de conduire sa vie et non pas de la soumettre au hasard »

(A. Grosser)