



BOUGER, C'EST BON À TOUS LES ÂGES

© Getty Images



L'activité physique est indispensable mais il faut, bien sur, la choisir en fonction de son âge et de sa condition physique.

► FAIRE DU SPORT, C'EST BON À TOUT ÂGE

Pour les enfants, l'exercice est une excellente façon de se construire. Outre les bénéfices physiques sur la croissance, sur la coordination des mouvements et contre l'obésité, le sport leur permet de développer des valeurs sociales et mentales fortes.

Tout petits, il s'agit avant tout de jouer ! Courir, sauter, faire du toboggan... À 5-6 ans, on peut commencer les sports individuels, tels que la danse, la natation, le judo. Au-delà de 7 ou 8 ans, on essaie les sports collectifs comme le football ou le basket.

Une règle d'or : respecter l'envie de l'enfant. Pas d'obligation de rester sur un type de sport et pas de carrière paternelle ou maternelle par procuration !!

À l'adolescence, attention à l'épidémie d'obésité : un ado sur deux ne fait pas assez d'exercice physique ! À cet âge, le sport aide à mieux se connaître, à prendre confiance en soi, et permet de partager de bons moments entre amis.

Pour les jeunes adultes, l'exercice régulier est un moyen simple de préserver son équilibre et de prévenir certaines maladies chroniques. Il faut en profiter : c'est le sommet de la vie sportive : c'est là que l'on est le plus fort, le plus rapide et le plus endurant !

BOUGER, C'EST BON À TOUS LES ÂGES

Pendant la grossesse, en l'absence de maladies particulières et en évitant les sports à risque de chute ainsi que la plongée sous-marine, la pratique d'une activité physique régulière améliore le bien-être, et semble même diminuer certaines gênes comme les nausées ou la constipation, la fatigue et les troubles de l'humeur. Consulter son médecin est néanmoins préférable car certaines conditions peuvent alors contre-indiquer le sport.

Après 40 ans, attention à la reprise brutale du sport devant l'apparition de rondeurs nouvelles et mal placées. S'il est toujours très souhaitable de reprendre une activité physique régulière, les performances du corps ne sont plus celles de 20 ans. Une reprise sportive doit s'effectuer en douceur, avec un échauffement adapté et des objectifs très progressifs. Le mieux est d'en parler auparavant avec son médecin.

Pour un senior, l'activité physique régulière est indispensable à une vie saine et autonome : elle améliore l'espérance et la qualité de vie.

Quelle que soit l'activité envisagée, il faut savoir adapter l'effort à son état de santé et faire preuve de bon sens : préférer la marche ou la natation à la course de vitesse en cas d'arthrose, ne pas faire de sport intense par temps trop chaud ou trop froid. La marche est très bénéfique, mais aussi la gymnastique douce, la natation, le vélo...

LES CONSEILS DE GROUPAMA SANTÉ ACTIVE

Il est important de pratiquer régulièrement (deux fois par semaine au moins) des exercices d'assouplissement et des exercices d'équilibre (marcher sur une ligne, enjamber des plots...). La prise de certains médicaments et certaines maladies contre-indiquent des exercices trop intenses : il est opportun d'évoquer en détail son activité physique et sportive avec son médecin à chaque consultation.