

# Les seniors de plus en plus accros aux salles de gym

le 17.01.2010



A partir d'un certain âge, les médecins recommandent de bouger et de faire de l'exercice. Les salles de sport s'adaptent aux besoins des seniors

« J'ai décidé de m'inscrire pour faire de la gymnastique pour entretenir ma santé physique mais aussi ma santé morale et je viens donc régulièrement ».

Paul a 78 ans. Célibataire, il vit seul et s'il souhaite avant tout entretenir ses muscles, sa motricité et sa souplesse, il est heureux de pouvoir trouver des contacts, nouer des amitiés, prendre un café après l'effort avec l'un ou l'autre.

« Quand je ressors, je suis fatigué, mais c'est une bonne fatigue et après j'éprouve un vrai bien-être ».

Au club Victor-Hugo rue Pravaz près de la Préfecture comme au club du même nom cours de la Liberté, les cours particuliers ou collectifs s'adressent à tous les âges.

« Nous avons mis au point des programmes (plus de 90), pour que chacun puisse travailler à son rythme », explique Maxime responsable du club de la Préfecture. « Nous demandons à chaque personne un certificat médical, puis nous évaluons leurs besoins et leurs aptitudes avant de leur proposer cinq séances qui vont servir de test. Lors de la sixième séance, nous faisons des tests précis à l'effort, la tonicité musculaire et la souplesse et nous établissons ensuite un programme personnalisé ».

Dans les cours collectifs pour seniors, les mouvements doux au sol sont privilégiés tout comme des gestes visant à se relaxer. « La priorité est de ne pas fatiguer le cœur et d'éviter les chocs articulaires », souligne encore Maxime.

De nombreux clubs de la région, comme le club Victor-Hugo, ont mis au point des programmes pour les seniors, suivant ainsi les recommandations des médecins qui conseillent, à partir d'un certain âge, de ne pas rester inactifs.

D'après une étude récente réalisée par le ministère de la Santé, le pourcentage des retraités qui font une activité est inférieur à celui des inactifs. En effet, parmi les personnes âgées de 65 ans et plus, seulement 34 % des hommes et 29 % des femmes sont physiquement actifs. D'où la nécessité pour le corps médical de tirer la sonnette d'alarme car l'inactivité physique est une des causes du vieillissement. Pratiquer des séances de gymnastique permet d'entraîner son corps régulièrement, avec des efforts contrôlés, sans se mettre en rivalité avec d'autres comme lorsqu'on fait une activité sportive. Garder ses forces et sa souplesse est indispensable pour bien vieillir.

Enfin, comme le soulignait Paul dans son témoignage, faire un peu de gymnastique est recommandé pour la santé morale car on se sent mieux dans son corps et on peut nouer des contacts pour éviter l'isolement.