

Pourrez-vous courir un marathon après 80 ans (et surtout, serait-ce une bonne idée de le faire) ?



ET surtout voilà ce qu'il faut faire avant de se mettre à courir.

Avec Christophe de  
Jaeger

**Atlantico : Quand on voit des athlètes comme Irène Obera (85 ans) qui coure le 400 mètres, John Starbrook (87 ans) qui coure le marathon de Londres, doit-on en venir à la conclusion que le sport régulier réduit le vieillissement du corps ?**

**Michel de Jaeger** : Il existe de multiples exemples de personnes âgées, voire très âgées, qui continuent à pratiquer un sport et à faire l'admiration de tous. Nous avons par exemple en France Monsieur Robert Marchand qui a 105 ans a encore battu un record à vélo. De là à penser que le sport réduit le vieillissement, il n'y a qu'un pas, qu'il ne faut cependant pas franchir. Le vieillissement des personnes va dépendre de leurs gènes, de leur environnement et de leurs habitudes de vie. Ce vieillissement peut s'accélérer lorsque les gens ont de « mauvaises habitudes de vie », par exemple, une sédentarité, une surcharge pondérale, un stress chronique, un manque de sommeil, etc... Dans ces cas, le vieillissement va s'accélérer et faire le lit des maladies. Maladies qui vont-elles mêmes augmenter le rythme du vieillissement. Nous sommes alors face à un cercle vicieux qui se termine par une période de perte d'autonomie et le décès.

La pratique régulière et adaptée d'une activité physique va permettre à notre organisme d'échapper à « l'effet accélérateur » des maladies, mais ne va pas influencer le processus du vieillissement lui-même. Encore faut il faire les bons sports et ceci de façon adaptée.

**Quels sont les sports les plus bénéfiques pour garder la santé en vieillissant ?**

Deux types d'activités physiques sont bénéfiques pour notre santé en général et notre vieillissement en particulier. Les sports d'endurance, type cardio training qui vont permettre à notre système cardio-respiratoire de rester en forme, mais là encore, à condition de respecter des principes de base : 60 minutes, trois fois par semaine à une fréquence cardiaque de travail qui sera au mieux déterminée par votre médecin. La fréquence cardiaque étant le vrai reflet de l'effort demandé à votre organisme. Cette visite auprès du médecin est de toute façon indispensable pour personnaliser l'entraînement et rechercher d'éventuelles précautions ou contre-indications.

---

La musculation est également nécessaire, car le muscle est un véritable protecteur en termes de santé. Il va constituer une réserve protéique, intervenir sur le métabolisme des sucres dont l'excès est si délétère en termes de vieillissement, etc.

Ceci étant dit les sports ludiques sont également utiles dans la mesure où ils apportent du plaisir et des satisfactions nécessaires à notre bien être et donc notre santé.

### **Le sport augmente-t-il l'espérance de vie ?**

Le sport peut contribuer à vous maintenir en bonne santé. C'est en cela qu'il peut surtout augmenter votre espérance de vie en bonne santé, mais il n'aura pas d'impact sur votre espérance de vie totale, contrairement à ce que l'on pourrait croire.

Le nombre d'idées reçues fausses sur la santé est considérable. Une activité physique bien conduite peut réellement vous aider à vieillir dans de bonnes conditions, mais ne pourra pas augmenter votre espérance de vie totale. Pour espérer arriver à ce résultat, il faudrait avoir recours à d'autres techniques d'optimisation physiologique qui intéressent de plus en plus de gens en France et dans le monde. Notre santé est notre bien le plus précieux. A nous de l'entretenir, de l'optimiser au mieux pour retarder au maximum l'échéance des pathologies.