



**ÊTRE BIEN LE DOSSIER**

**NOTRE  
EXPERTE**



**ALEXIA CORNU**  
coach sportive  
spécialisée en  
physiologie  
féminine.



# *En (meilleure) forme* **APRÈS 50 ANS !**

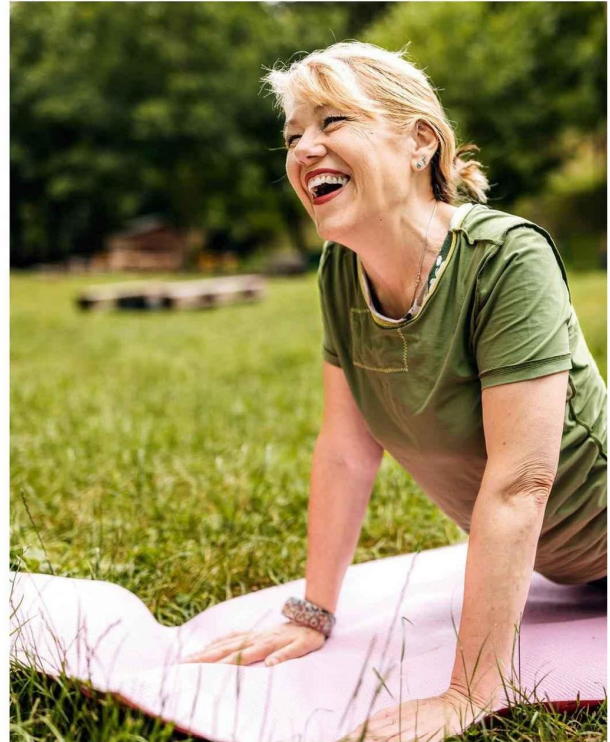
PASSÉ 50 ANS, ON EST PARFOIS PERDU QUANT AUX MÉTHODES À ADOPTER POUR SE MAINTENIR EN FORME OU RETROUVER UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, LES NOUVEAUX COURANTS À PROPOS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA LONGÉVITÉ BROUILLANT LES PISTES. SUIVEZ LE GUIDE POUR EMPRUNTER LE BON CHEMIN.

PAR CHRISTELLE MOSCA

**A** 50 ans, on se pose souvent la question : quel sport pratiquer pour rester en forme, préserver sa mobilité et éviter la prise de poids ? Pendant des années, on nous a seriné que le cardio était la solution incontournable pour perdre des kilos et garder la forme. Pourtant, aujourd'hui, les experts changent de discours : ils insistent sur l'importance du renforcement musculaire, surtout après la ménopause, pour lutter contre la fonte musculaire, les risques d'ostéoporose et la santé en général ! Alexia Chenu, coach sportive spécialisée en physiologie féminine, nous explique qu'effectivement « *s'occuper de ses muscles permet de relancer le métabolisme ; ces derniers jouant un rôle majeur sur la dépense énergétique quotidienne au repos. Ils favorisent aussi la régulation hormonale (en perte de vitesse à la ménopause), aident à mieux sécréter l'insuline et donc à réguler sa glycémie : ce qui évite la prise de poids. Le renforcement musculaire contribue également à lutter contre le fameux brouillard cérébral et la déprime, très présents après 50 ans en raison de la chute des œstrogènes.* » Selon les derniers courants de pensée, il faudrait donc privilégier le renforcement musculaire aux entraînements cardio et même aux gymnastiques douces de type yoga, très longtemps plébiscité. Pas de panique, vous êtes toujours encouragée à faire le chien tête en bas ou votre jogging du dimanche. Mais en connaissance de cause.

#### **PRÉSERVER SA MASSE MUSCULAIRE**

S'il existe un phénomène dont on est certain, c'est la sarcopénie : dès 40 ans, on perd environ 1 % de nos muscles chaque année et ce rythme s'accélère après la ménopause. Il est donc indéniable qu'il faille contrer cette fonte musculaire en pratiquant de la musculation. Mais comment, concrètement ? Alexia Chenu conseille d'effectuer des exercices qui mettent le muscle dans une contrainte dans le but de le fatiguer. Pour certaines, débutantes, le yoga agira de la sorte : on s'en rend compte si les muscles tremblent dès lors qu'on essaie de maintenir



Pratiquer une activité en plein air, c'est aussi profiter de la nature et de réduire ainsi son niveau de stress.

une posture. « *Mais il faut viser une progression en changeant d'activité ou de niveau régulièrement, car le corps s'habitue très vite ; le muscle ne travaille alors plus suffisamment* », nous explique la coach. Et de préciser : « *On peut ajouter des accessoires de type élastiques, lests, haltères... pour fatiguer le muscle davantage. Le repère : ne pas pouvoir faire trois répétitions de plus une fois la série terminée. C'est cette fatigue musculaire qui aide le corps à progresser et se renforcer.* » Notre experte nous conseille 60 minutes minimum, cumulées, de renforcement musculaire par semaine, soit trois fois 20 minutes. Dont une à deux séances avec du cardio. Concrètement, pour cette adepte de la musculation, travailler le bas du corps via des squats, fentes, chaises accélère le rythme cardiaque et peut donc être assimilé à une séance mêlant renforcement musculaire et cardio. Mais vous pouvez aussi effectuer une séance à part entière de cardio-training, afin d'entretenir la santé de votre cœur, via une marche active, du vélo, de la course à pied ou un sport de raquette, par exemple. Sans vous mettre dans le rouge, car, selon notre experte, une activité trop intense stresse l'organisme, engendrant de l'inflammation après 50 ans. Sauf si vous avez toujours été très sportive. À vous de juger et pratiquer selon vos capacités ! Mais de pratiquer, à raison d'une à deux fois par

### **Précautions médicales avant de débiter**

Si vous souffrez d'une pathologie évolutive ou présentez des facteurs de risque cardiovasculaire non stabilisés, comme de l'hypertension artérielle, consultez votre médecin généraliste avant de vous inscrire à une activité. Et ne soyez pas surprise qu'il vous conseille de prendre rendez-vous avec un

cardiologue. Même les athlètes y ont droit régulièrement. En l'absence de pathologie connue, il n'est pas nécessaire de demander un avis médical si l'activité pratiquée est d'intensité faible à modérée comme la marche. Ces recommandations doivent être adaptées à l'âge de la personne.



**UNE SÉANCE TYPE**  
de renforcement musculaire à faire à la maison

**Échauffement (5 minutes) :**

- Marcher sur place en levant les genoux ;
- Cercles de bras et rotations du bassin.

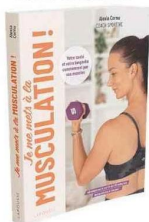
**Renforcement (15 minutes) :**

- Squats (3 séries de 10, en s'aidant d'une chaise si besoin) ;
- Fentes (3 séries de 8 par jambe) ;
- Pompes contre un mur (3 séries de 10) ;
- Gainage ventral (planche sur les avant-bras ou les mains, 2 séries de 30 secondes).

Entre autres accessoires, les haltères permettent de fatiguer davantage les muscles.

semaine, car solliciter son cœur régulièrement, à des rythmes différents, aide sérieusement à lutter contre les maladies cardio-vasculaires, à oxygéner son cerveau, tous ses organes et à aider nos cellules de l'énergie (les mitochondries) à en produire toujours plus pour booster notre dynamisme. Autre enjeu majeur après 50 ans : la santé osseuse. La baisse des œstrogènes à partir de la périménopause accélère la perte de densité osseuse, l'ostéoporose, augmentant les risques de fractures. « Le renforcement musculaire et les activités à impact (comme la marche rapide, la course à pied ou la danse) stimulent la production de tissu osseux », explique la Pre Martine Duclos, endocrinologue et auteure du guide gouvernemental sur la ménopause. « Même la marche régulière réduit de 41 % le risque de fracture du col du fémur ! »

**À lire**



« Je me mets à la musculation », d'Alexia Cornu, éd. Larousse, 16,99 €.

**RESTER MOBILE ET SOUPLE**

Mais qui dit renforcement musculaire dit stretching, tient à préciser Alexia Chenu, la coach sportive : « Quand on se muscle, on se raidit. Phénomène accentué avec l'âge, même sans renforcement musculaire. Aussi, en début et en fin de séances et tous les matins au réveil, on s'astreint à des étirements actifs. Car il faut savoir que les blessures viennent des raidisseurs. » D'autant que la souplesse et la mobilité se travaillent à tout âge, contrairement aux idées reçues. Le yoga et le Pilates sont de précieux alliés pour cela.

Ces gyms douces sont aussi généralement soucieuses de prendre soin de notre périnée. Ce qui est indispensable pour une femme à tout âge et encore davantage passé 50 ans. Les chiffres montrant que nous sommes toutes potentiellement concernées par le prolapsus : la descente d'organes (cf. notre sujet dans les pages médecines). Pour l'éviter, on pense à bien engager son périnée au quotidien lors du port de charges, d'éternuement et surtout lorsque l'on travaille ses abdos. Sur son tapis, on s'autograndit et on rentre progressivement le ventre du bas vers le haut sur l'expiration en contractant le périnée comme si on remontait une fermeture Éclair. On exécute alors des abdos de type hypopressif, simplement avec la respiration. Ou alors on redresse le buste ou les jambes sur l'inspiration avant de les reposer sur l'expiration. Et on recommence : autograndissement, etc.

**BOUGER, UN POINT C'EST TOUT**

Renfo, cardio, gym douce... vous connaissez dorénavant l'intérêt de pratiquer telle ou telle famille d'activités. Mais gardez en tête que le principal est de bouger au maximum chaque jour afin de lutter contre la sédentarité. Et cela passe par l'une des activités la plus simple à mettre en place : la marche (cf. notre dossier médecine). Accessible à tous, elle demeure l'activité idéale au quotidien : elle muscle les jambes, améliore l'endurance et protège le cœur.

30 minutes par jour suffisent, à condition de varier les rythmes et les parcours : montagne, parc, ville. Telles sont quelques-unes des recommandations du guide du ministère des Sports « Activité physique, sédentarité et ménopause, comprendre et agir », à télécharger gratuitement sur le site Sports.gouv.fr. Alors pour booster votre motivation, pourquoi ne pas vous trouver un partenaire de marche ou utiliser une appli qui suit vos progrès comme My Walk ? Même modérées, les activités physiques régulières participent à diminuer les risques de maladies telles que celles d'ordre cardio-vasculaires (moins 30 %). Mais pas seulement : dans le guide du ministère des Sports, on apprend aussi que la pratique d'activité physique régulière, à une intensité modérée, permet de réduire la fréquence des bouffées de chaleur en agissant sur les mécanismes périphériques associés à leur déclenchement. Les bienfaits se jouent aussi

sur la qualité du sommeil, le stress via la libération des endorphines et la stimulation de production de sérotonine et dopamine. Enfin, les études montrent également que l'activité physique permet de réduire les troubles cognitifs, d'en améliorer certaines fonctions (mémorisation, concentration) et de diminuer le risque de démence. Pour mieux comprendre : lorsque l'on pratique une activité physique, on protège ses capacités cognitives en améliorant ses capacités cardiorespiratoires ainsi que sa circulation cérébrale, tout en sécrétant davantage de facteurs de croissance nerveuse (produits entre autres lors de la contraction musculaire) et de facteurs favorisant la microvascularisation cérébrale (induisant donc une meilleure oxygénation cérébrale). Et ces bienfaits sont prodigués par tous types d'activités ; alors, variez-les au maximum et prenez du plaisir à le faire ! ■

La natation présente l'avantage de pouvoir être pratiquée à tout âge.



### La natation, toujours le sport roi ?

Elle est préconisée par tous les médecins dès lors qu'ils nous encouragent à pratiquer une activité sportive. Cependant, avant de sauter dans le grand bain, il est intéressant d'agir en connaissance de cause : il s'agit d'un sport porté sans micro-impacts nous explique Alexia Cornu. La natation ne participe donc pas à renforcer les os et assez peu les muscles. De plus, pour rendre optimal son entraînement, il est conseillé d'avoir une vraie technique de nage : un crawl bien exécuté avec un battement de jambes qui part bien des hanches et non des genoux pour éviter les tensions articulaires. Idem avec la brasse : on effectue une « coulée » en plongeant la tête sous l'eau ; la laisser hors de l'eau étant générateur de douleurs cervicales. Quant aux genoux, on ne les plie pas trop pour éviter l'hyperflexion et la pression sur les articulations. La poussée doit venir des cuisses et des pieds, non des genoux. Passé ces recommandations, ayez en tête que la natation offre une vraie dépense énergétique et procure un profond bien-être.