



LA MARCHÉ NORDIQUE ALLO DOCTEUR

Article de Frédéric Leleu

Les personnes âgées ont une santé plus fragile et il devient plus difficile pour eux d'effectuer des gestes quotidiens qui autrefois leur étaient simples. Cependant, il est toujours possible même à un certain âge de pratiquer un sport afin de rester en forme. La marche nordique a été prouvée comme étant un sport efficace pour permettre aux séniors d'améliorer leurs conditions physiques.

Un sport qui fait du bien lorsqu'on vieillit

Il ne faut pas croire que lorsqu'une personne vieillit, elle doit faire de plus en plus attention à sa santé en limitant les activités physiques importantes. Au contraire, pratiquer un sport permet toujours de rester en bonne santé même à un certain âge. La marche nordique est d'ailleurs de plus en plus pratiquée par les séniors désireux de garder des capacités fonctionnelles optimales.

En quoi consiste la marche nordique ?

La marche nordique est un sport de plein air qui diffère de la marche normale sur quelques points. La plus grande différence est l'utilisation de bâtons spéciaux qui aident à propulser le corps lors du déplacement. Ce sport n'implique donc pas uniquement l'utilisation des pieds, mais fait aussi appel aux membres supérieurs du corps. Il est plus intense et permet d'améliorer plus rapidement les capacités physiques.

De nombreuses études ont démontré que la pratique de ce sport est recommandée pour les personnes âgées. Les programmes de **marche nordique pour séniors** sont de ce fait de plus en plus répandus. Un programme test mené par des chercheurs finlandais et dont les résultats ont paru dans le journal of aging and physical activity en 2011 a également permis de démontrer les bienfaits de ce sport sur les individus âgés.

Déroulement du test

Deux groupes de volontaires ont été formés pour réaliser les tests s'étalant sur une durée de 9 semaines. Des mesures sur les capacités fonctionnelles de chaque individu ont été effectuées avant et après l'expérience. Les capacités fonctionnelles mesurées comprennent la vue, l'odorat, la mobilité ainsi que d'autres aptitudes.

Les séances de marche nordique ont été effectuées deux fois par semaine et ont duré 60 minutes au total. Des évaluations ont été faites avec des vitesses de marches normales et des vitesses de marches rapides. Des effets positifs ont tout de suite été remarqués sur les personnes qui y ont participé. Leurs vitesses de marche ont augmenté ainsi que la distance qu'ils ont été capables de parcourir dans un délai déterminé.

Cas des femmes âgées

Une étude sur la pratique de la marche nordique par les femmes âgées a aussi permis de déterminer des effets positifs sur leurs capacités fonctionnelles et leurs pressions artérielles. Une soixantaine de femmes ont participé à l'expérience qui a duré 3 mois.

Après avoir suivi le programme d'entraînement spécial, les individus ont montré des signes positifs. Leur rythme cardiaque au repos a diminué ainsi que leur pression sanguine diastolique et systolique. De plus, les valeurs de leurs indices de remise en forme ainsi que leurs consommations maximales en oxygène ont été améliorées.

Un sport adapté aux séniors qui doivent perdre du poids

Le surpoids peut avoir des conséquences graves pour les personnes d'âge avancé. C'est pour cette raison que les individus atteints de ce problème doivent trouver des solutions pour tenter de réduire leur masse corporelle. Parmi les solutions qui sont conseillées figure la pratique de la marche nordique. En effet, la perte de poids fait partie des **bienfaits de la marche nordique pour les séniors**.

Comment perdre du poids ?

Pour perdre du poids, il ne suffit pas de limiter son alimentation à quelques légumes par jours. Il faut avant tout être conscient de la quantité de calories maximales dont votre corps a besoin quotidiennement. En plus de bien équilibrer vos plats, vous devrez vous dépenser physiquement pour limiter l'accumulation de graisse. Vous aurez aussi besoin de connaître votre besoin calorique journalier. Il s'agit du nombre de calories dont votre corps a besoin. Cela dépend de votre âge, sexe, activité, etc...

Si vous consommez une quantité de calories supérieure à votre besoin calorique journalier, alors vous gagnerez du poids. Si au contraire, votre apport calorique quotidien est inférieur, vous perdrez du poids. Procurez-vous ensuite une balance multifonction grâce à laquelle vous pourrez faire un suivi de vos progrès durant votre période de pratique de la marche nordique. Votre poids, votre masse musculaire, votre masse grasseuse ainsi que divers autres facteurs vont évoluer durant cette période d'exercice.

Pourquoi préférer la marche nordique ?

Du moment que le corps pratique une certaine activité physique, il est plus enclin à perdre du poids. Cependant, à cause de leurs conditions physiques plus ou moins fragiles, les personnes âgées ne peuvent pratiquer n'importe quel sport. Il y a par exemple le jogging qui, en temps normal, est une excellente activité pour perdre du poids. Cependant, la pratique de ce sport incite parfois à adopter une position en dos courbé. De plus, à chaque foulée, les articulations du genou subissent des chocs. De ce fait, il est désormais déconseillé par de nombreux médecins.

Contrairement au jogging, la marche nordique est plus sûre pour les genoux et le dos. L'utilisation des bâtons permet en effet d'amortir les chocs et augmente la vitesse et la longueur des pas. Une étude a démontré que l'augmentation de la vitesse lors de la pratique de la marche nordique augmentait aussi la dépense en énergie. Ainsi, un homme pratiquant la marche nordique à 5,7 km/h va dépenser 414 kcal en une heure contre 600 kcal s'il va à 6,5 km/h.

En plus d'aider à perdre du poids, ce type de marche permet aussi de gagner en endurance. Ce sport apportera donc des effets visibles et rapides à condition de le pratiquer de manière régulière.

Un sport idéal pour les séniors atteints d'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise le corps humain en réduisant la résistance des os. N'importe quelle activité physique devient donc dangereuse, car un choc assez violent serait capable de briser l'os. Toutefois, la marche nordique reste un **sport recommandé pour les séniors** atteints de cette maladie.

L'ostéoporose : de quoi s'agit-il ?

Les os du corps connaissent un cycle régulier de construction et de destruction. Avant un âge avoisinant les 35 ans, le cycle de destruction est réfréné et le corps réussit à produire plus de substance osseuse qu'il ne peut en stocker. Pour les individus atteints d'ostéoporose, le processus de destruction des cellules des os est plus avancé que celui de la production. Ainsi, les os deviennent plus poreux et plus fragiles. Lorsque les os de la colonne vertébrale sont affaiblis par cette porosité, ils se tassent plus facilement. Les personnes atteintes de cette maladie peuvent donc perdre plusieurs centimètres ou devenir bossues à cause de cet entassement.

Le développement de la maladie est indolore, mais en cas de fracture, la douleur est insoutenable. Les femmes âgées ayant atteint la ménopause sont les plus fréquemment touchées par cette maladie. Cependant, un individu court toujours plus de risque d'en être atteint lorsqu'il vieillit, quel que soit son sexe.

Plusieurs traitements existent pour contrer cette maladie. Ce peut être des médicaments stimulant la formation osseuse ou des traitements hormonaux spéciaux. Un apport en calcium et en vitamine D

permet aussi de combattre cette maladie chez les personnes âgées. Cependant, il a aussi été prouvé que la pratique d'un sport comme la marche nordique peut servir de traitement contre l'ostéoporose.

Combattre l'ostéoporose avec la marche nordique

Des études scientifiques ont permis de découvrir que le travail musculaire stimule la formation d'os. Quand vous pratiquez une activité sportive, les ostéocytes présents dans vos os reçoivent un signal qu'ils transmettent vers les cellules productrices de substance osseuse. De ce fait, en pratiquant la marche nordique, les muscles sont plus tonifiés et la production de cellules osseuse est accélérée. Ce sport est d'ailleurs recommandé aux personnes atteintes d'ostéoporose par le comité pour la santé des os en Allemagne.

Lorsqu'elle est pratiquée correctement, la marche nordique permet d'effectuer des mouvements doux et fluides, sans aucun risque pour les os fragiles. Les règles à suivre pour pratiquer ce sport sont les suivantes. D'abord, il faut se tenir bien droit pour tonifier les muscles. Ensuite, il faut faire travailler tous les muscles du corps, cela permettra de limiter les risques d'ostéoporose. Puis, ne soulevez jamais les bâtons au-dessus de l'horizontale lors de vos déplacements afin de soulager votre dos.

Grâce à la marche nordique, les muscles des pieds sont activement sollicités. Il y a donc plus de mouvement de traction et de pression sur les os. Ce qui contribue à leur fortification.

Un sport qui limite les risques d'arthrose

Plus un individu est âgé, plus ses articulations le feront souffrir. Je vous invite d'ailleurs à lire mon article à ce sujet si vous souhaitez en savoir plus : *la marche nordique pour les personnes atteintes de maladies articulaires*. En effet, ces zones sont fortement sollicitées au cours de notre existence et il est normal qu'elles finissent par s'épuiser. Cependant, comme n'importe quels maux, il existe un moyen de l'atténuer. Ainsi la limite des risques d'arthroses compte parmi les **avantages de pratiquer la marche nordique pour les seniors**.

Les problèmes de l'arthrose

L'arthrose est l'usure du cartilage qui assure l'articulation entre les os. Lorsqu'il est entièrement usé, il y a plus de frottement au niveau des articulations. Cela favorise les raideurs et les blocages. Cette maladie est plus fréquente chez les individus âgés, mais peut apparaître à tout âge selon des facteurs variés. Lorsqu'elle atteint le pied, c'est le gros orteil qui est souvent frappé. Il devient alors nécessaire de porter des chaussures adaptées pour réduire les douleurs causées par l'arthrose. Parfois, une intervention chirurgicale est même nécessaire.

Le genou est aussi une zone souvent atteinte par l'arthrose. Les douleurs au niveau de cette articulation sont encore plus vives lors des montées, surtout en cas de port d'un objet lourd. La douleur peut se traiter à l'aide de médicament et d'un bon régime. Mais si cela ne suffit pas, une intervention chirurgicale peut être utile. Cependant, à l'aide d'un bon exercice, il est possible de renforcer le muscle des quadriceps pour réduire la charge supportée par le genou. C'est là que la marche nordique intervient. Elle permet de tonifier les muscles et aide aussi à réduire la charge du genou à l'aide des bâtons.

Douleurs à la hanche et à la colonne vertébrale

Les douleurs causées par l'arthrose au niveau de la hanche peuvent aussi être atténuées par la pratique d'un sport. La marche nordique figure parmi les meilleures solutions contre cette maladie pour les personnes âgées. Cependant, pour ralentir son apparition, la natation et le vélo sont aussi efficaces.

L'avantage de la marche nordique est l'utilisation des bâtons qui aident à réduire la charge supportée par le corps. Si la maladie atteint un certain degré, le port d'une prothèse devient obligatoire. Cette prothèse permettra encore de faire des randonnées, mais sur des zones sans dénivelés.

Pour finir, parmi les maux les plus fréquents chez les seniors figurent le mal de dos. En faisant des exercices sportifs comme la marche nordique, il est possible de renforcer les muscles du dos et de réduire les douleurs. Cependant, le port de sacs à dos lourds et inconfortables accélérera la fatigue de la colonne vertébrale. De ce fait, en plus de pratiquer ce sport, il faudra aussi savoir choisir son matériel.

Un sport idéal pour le cœur

La marche nordique est un **sport complet pour les seniors**, car en plus des avantages cités précédemment, il fait aussi du bien au cœur.

Les bienfaits du sport sur le cardio

Le sport en général a des effets positifs sur le fonctionnement du cœur. De nombreuses études ont démontré que la pratique d'une activité physique permet d'améliorer la circulation sanguine ainsi que les capacités cardiaques et pulmonaires chez une personne. Cela permet de réduire la formation de caillots dans les artères. Le besoin en oxygène diminue au fur et à mesure que le corps s'habitue à l'intensité de l'activité et la fréquence cardiaque au repos est aussi atténuée.

Pratiquer une activité physique diminue donc le taux de morbidité chez les personnes âgées et permet de repousser la période d'invalidité en fin de vie. Pour que les effets se fassent ressentir, il faut que l'exercice soit fréquent, environ 4 ou 7 jours par semaine. Le délai de chaque activité physique doit quant à lui atteindre 30 minutes maximum. Il faut aussi commencer en douceur et connaître les limites que son corps peut supporter. Dans le cas contraire, le sport vous fatiguera au lieu d'augmenter votre tonus.

Les effets de la marche nordique sur le cœur

Bien que la marche nordique soit un sport généralement vif, il peut se pratiquer par les personnes âgées avec une cadence plus souple. La Société européenne de cardiologie préventive a d'ailleurs confirmé que cette activité aide le cœur à rester en forme.

Les études effectuées sur les seniors pratiquant ce sport pendant deux mois et à raison de 3 fois par semaine ont fait ressortir des observations positives. Il a donc été constaté que les patients qui autrefois pratiquaient la marche classique ont vu régresser leurs insuffisances cardiaques. Ceux atteints d'arythmie cardiaque ont vu leurs fréquences cardiaques se stabiliser. Les probabilités d'avoir un accident vasculaire cérébral ainsi que l'hypertension ont aussi diminué. Quant à la cholestérolémie qui est une source fréquente de problème cardiovasculaire, elle s'est fortement réduite.