On se fait du bien, on fait de l’exercice !

« L’activité physique est toujours bénéfique pour la santé quel que soit l’âge et quel que soit l’âge où on commence ». Pour le docteur Claudine Naudé, rhumatologue, pas de doute, « c’est bouger qui compte » l’inactivité favorisant à l’inverse nombre de problèmes pour notre pauvre corps et aussi pour notre mental.

Son intervention était donc fort à propos **lors de la journée « de la forme** **et de la convivialité » organisée par l’association Maurienne** **Séniors le 28 juin** dernier à Hermillon car elle réunissait de nombreux adhérents, sportifs pour la plupart, et aussi de nouveaux retraités venus s’informer sur les activités proposées par le club de séniors.

L’expérience du Dr Naudé à l’hôpital de Saint-Jean-de-Maurienne comme chef du service SSR ( service de suite et de réadaptation), plus connu sous l’ancien nom de l’Echaillon, donnait à son intervention une autorité incontestable. Est-ce son humour naturel ou la perspective de sa prochaine retraite, ou bien son habileté à prendre son auditoire sénior avec un peu de légèreté plutôt qu’avec trop de gravité? En tout cas elle a su faire rire aux éclats tout en fournissant des informations très précieuses sur les bienfaits d’une pratique sportive.

Une activité physique régulière améliore la masse musculaire, diminue la pression artérielle, les risques de chute, de maladies coronariennes, d’AVC … Elle a un effet bénéfique sur le poids et le diabète de type 2, sur la densité osseuse… et sur le sommeil. Elle favorise les molécules du bonheur (endorphine notamment), l’immunité et prévient le déclin cognitif. On ne saurait détailler ici tous les effets positifs a en attendre. En cela, la Dr Naudé s’inscrivait bien dans les pas d’Hippocrate qui affirmait déjà : « L’exercice est une médecine ».

Alors non, une mamie sédentaire de 75 ans ne fera pas le grand écart dans sa cuisine même si elle avait rêvé d’être danseuse étoile. Mais les séniors peuvent garder la forme, avec quelques précautions supplémentaires. C’est le cas de l’échauffement avant l’activité, qui sera progressif et un peu plus long pour les personnes âgées. Pratiqué en prévention de lésions ou blessures, il réduira les troubles du rythme cardiaque, permettra l’adaptation du débit sanguin, réveillera les capteurs et préparera mentalement à l’exercice.

Conclusion: cet été on se bouge, sans se faire souffrir mais avec plaisir.

Et à l’automne on continue une activité adaptée à son corps et à ses goûts.

A savoir

Christiane Blanchon: « Tout va bien se passer !»

La dématérialisation des inscriptions c’est cette année. Christiane Blanchon en a présenté les modalités. Pas de manque: les personnes qui en ont besoin seront aidées pour s’inscrire sur ordinateur.

La FFRS enverra à chacun par mail un numéro qui permettra d’accéder à son espace adhérent et de s’inscrire.

Dans l’espace chacun trouvera :

- ses informations personnelles

-ses documents (licence, assurance)

-ses activités

- son club

Rappel des nouveaux tarifs

Inscription: 60 euros

Yoga: 60 euros supplémentaires par an

Aquagym St Jean: 50 euros supplémentaires par trimestre, plus les entrées

Randos: 12 euros pour chaque sortie à payer par chèque

Nouvelles activités:

Qi Gong: à partir de septembre

Activ’ mémoire : à partir d’octobre

Danse de salon et en ligne 22 septembre

Martine Francioli