

3 questions à Jacques Boutot, médecin généraliste à Pont-de-Larn

Ne pas hésiter à se bouger.

Jacques Boutot, médecin généraliste installé à Pont-de-Larn, donne son avis d'expert de la santé sur la pratique du sport chez les séniors de plus de 90 ans.

Le Journal d'ici : En quoi est-ce bon pour la santé d'entretenir sa forme ?

Jacques Boutot : Quel que soit l'âge, il est toujours bon de faire du sport. Cela entretient les muscles et évite ainsi la fonte musculaire, cela prévient des chutes en maintenant l'équilibre. Cela fait du bien aux articulations, entretient la peau et les artères. Il ne faut pas hésiter à se bouger car cela joue aussi au niveau cardiaque et tensionnel, également au niveau respiratoire. Cela retarde le vieillissement et prévient de l'ostéoporose,

notamment chez les femmes. La pratique du sport prévient des maladies cardio-vasculaires et du diabète.

Si vous deviez recommander un sport, quel serait-il ?

Il faut d'abord faire un bilan cardiaque si on veut se mettre au sport. On peut faire de la marche rapide, une demi-heure tous les jours, pas de sports extrêmes. Il faut déjà voir ce qu'on a fait avant, plus jeune. Il y a la marche à pied sur terrain plat, un peu rapide pour augmenter un peu la fréquence cardiaque. Il y a aussi la gym douce, la nage.

Simon, que peut-il arriver ?

Les muscles peuvent fondre et on peut prendre du poids.



Jacques Boutot recommande l'activité physique... après un bilan cardiaque! (18)