

# LE VÉLO

## POUR MIEUX VIEILLIR

En quoi la pratique d'une activité physique quotidienne et du vélo en particulier aiderait-elle à ralentir le « dégât des ans » ? Nous nous proposons de trouver de bonnes raisons d'intégrer la pratique cycliste dans un programme santé pour « seniors ». Pour vieillir harmonieusement, il s'agit de préserver le plus longtemps possible une autonomie fonctionnelle et cognitive qui permette de maintenir des rôles sociaux et de profiter pleinement des plaisirs de la vie.



PAR DANIEL JACOB, PROFESSEUR AGRÉGÉ, INSTRUCTEUR FÉDÉRAL - FFVÉLO

**M**ais dans un premier temps, il nous faut être réaliste. Après l'âge de la maturité, nous observerons tous une dégradation progressive des différentes fonctions de notre organisme. Sans entrer dans les détails, cette régression peut se résumer en 3 constats :

- ♦ Moindre efficacité de tous nos systèmes physiologiques (énergétique, biomécanique, neuromusculaire) ;
- ♦ Perte de qualité de tous nos tissus et en particulier de leur élasticité ;
- ♦ Augmentation de l'inertie des différents processus : les temps de réaction sont augmentés avec, entre autres, des difficultés pour réagir et s'adapter rapidement aux situations nouvelles et imprévues.

### L'EFFET DU VIEILLISSEMENT SUR LE MÉTABOLISME ET LES MÉCANISMES NEUROMUSCULAIRES

Diminution progressive de la puissance maximale aérobie (PMA). Lentement dans un premier temps (- 6 % entre 30 et 50 ans), mais beaucoup plus rapidement ensuite (- 30 % entre 60 et 80 ans) (Voir encadré). Perte significative de neurones et réduction de la sensibilité (à la soif entre autres). Diminution de la sensibilité proprioceptive avec comme conséquence principale pour tout cycliste un moins bon équilibre.

### LE VIEILLISSEMENT ET LA FONCTION CARDIO-VASCULAIRE

Le débit cardiaque au repos est peu altéré ; cependant à l'effort, il est amoindri, de par une FC maxi qui régresse d'à peu près 10 battements par décennie et d'une éjection systolique qui se réduit. De plus, on observe un dysfonctionnement partiel du myocarde (remplissage incomplet). Le vieillissement des parois des artères a pour conséquence, entre autres, d'en réduire l'élasticité. Il en résulte une augmentation de la pression artérielle.

### LE VIEILLISSEMENT ET LA VENTILATION

Diminution du volume expiratoire associée à une moindre diffusion de l'oxygène vers les organes : même si la ventilation n'apparaît pas comme un facteur limitant (chez un non-fumeur), elle perd entre 4 et 8 % de sa capacité entre 30 et 40 ans, pour s'accélérer ensuite.

### ET AU NIVEAU DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

Diminution de la force musculaire et en particulier des fibres dites « rapides ». Sans entraînement, nous pouvons perdre 50 % de notre force entre 40 et 80 ans ! Du point de vue osseux, la perte de densité favorise l'apparition d'ostéoporose surtout chez la femme. D'autre part, en l'absence d'exercices, l'épaisseur des cartilages s'amoindrit... !

Cet inventaire à la Prévert correspond à une évolution biologique qu'il nous faut regarder « droit dans les yeux ». L'inactivité et la sédentarité ne peuvent qu'accélérer cette évolution. En revanche, toute pratique physique régulière et adaptée permet de contrôler et de réguler de manière significative ces processus. Et notre sport favori possède, de ce point de vue, de nombreux atouts.

### ALORS, LE VÉLO PERMET-IL D'ADOUCCIR LA PENTE ?

En termes de santé, il est classique de recommander la pratique régulière d'une activité d'endurance. Mais pour quelles raisons et pourquoi le vélo ? En effet, toute pratique d'une activité dite « d'endurance » va mobiliser notre métabolisme à un niveau plus ou moins élevé et surtout sur de longues durées. Pendant ces temps d'activité, nos filières énergétiques vont être sollicitées à une intensité 3 à 4 fois supérieure à ce qui est requis pour un sédentaire. Nos groupes musculaires moteurs se trouvent mobilisés pleinement et notre réseau de capillaires devra être à la hauteur de la demande et assurer les fonctions

d'approvisionnement et d'élimination. Bref, nous mobilisons notre énergie vitale à un bon niveau et contribuons à assurer les fonctions pour lesquelles notre organisme a été conçu. Le vélo répond donc globalement au cahier des charges d'une pratique bénéfique pour la santé.

## OUI MAIS À CONDITION DE L'INTÉGRER À TOUT UN PROGRAMME

Eh oui, ne considérons pas la pratique du vélo comme un sport dit « complet ». Il y a des manques ! En effet, il ne faut pas oublier que pour stimuler la structure osseuse rien ne vaut la percussion. La simple marche permet cette stimulation. Assis sur une selle, le cycliste est... porté. De nombreux cyclistes seniors (et pas seulement des femmes) ont un déficit de densité osseuse. L'ostéoporose n'est pas à exclure. Autre conséquence de cette absence de contact avec le sol : une moindre efficacité des capteurs plantaires, éléments essentiels dans le maintien en équilibre du bipède que nous sommes. Et avec l'âge, il faut rester vigilant sur la stimulation de tous nos capteurs proprioceptifs. N'oublions pas une autre spécificité du cycliste : le buste se trouve dans une position plus proche de l'horizontale que de sa verticalité habituelle. Quelles conséquences ? La colonne vertébrale va subir des contraintes non physiologiques et cette posture inhabituelle peut entraîner des douleurs au niveau cervical, dorsal ou lombaire. De plus, les muscles qui assurent le gainage de tout bipède sont largement sous-employés (abdos et dorsaux posturaux). Bref, un cycliste vieillissant peut parfois être qualifié de « sous-développé » du haut du corps et nous ne saurions trop lui recommander d'inclure dans son « programme santé » des activités complémentaires : de la marche (si possible avec du dénivelé), de la gymnastique d'entretien ou du renforcement musculaire (gainage et haut du corps), mais aussi du stretching (autrement dit des étirements/assouplissements). Le plus important, rappelons-le, est de se programmer une activité par jour, ne serait-ce qu'une demi-heure de marche et surtout ne pas penser qu'une sortie longue le week-end va pouvoir remplacer ces petites séquences journalières recommandées. Qui peut penser remplacer un brossage quotidien de ses dents par 7 brossages le dimanche ? Cela dit, si l'activité physique régulière est le pilier essentiel pour étayer notre capital santé, tout aussi important est le pilier nutrition. Sans entrer dans les détails, adoptons quelques principes : qualité plutôt que quantité, légumes de saison à volonté, évitons les produits ultra-transformés... Ainsi pourrons-nous apporter à notre organisme tous les nutriments qui lui sont nécessaires à l'entretien de ses fonctions vitales stimulées par l'activité physique.

## MAIS PEUT-ON PARLER DE CRISE DE LA SÉNESCENCE ?

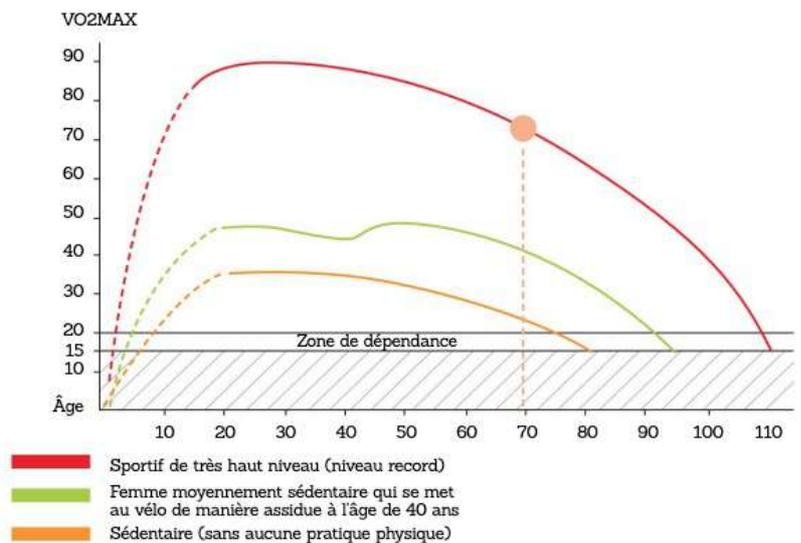
De même que dans un parcours de vie il nous faut traverser avec quelques fracas la « crise de l'adolescence », il nous faudra, inévitablement, connaître une nouvelle période de troubles. En effet, cette prise de conscience que notre capacité vitale d'adulte performant, en pleine possession de ses moyens, va devoir revoir



ses objectifs à la baisse n'est pas sans poser problème. Il va nous falloir, en quelque sorte changer de logiciel et trouver de nouvelles perspectives dans une logique différente : se construire une nouvelle identité plutôt que de courir désespérément derrière cette jeunesse qui se fait la belle. Et pour cela les seniors ont, si nous y regardons de plus près, de réels atouts : en premier lieu l'expérience et le temps retrouvé. Si nous prenons quelques distances avec le « jeunisme » ambiant, nous avons la possibilité (et la nécessité) d'investir cette nouvelle identité. Par exemple : « senior performant » ou « sportif hygiéniste »... à chacun sa voie ! Entre passion et raison, chacun devrait pouvoir y trouver une nouvelle harmonie pour mieux vieillir. \*

## ÉVOLUTION DU VO2MAX EN FONCTION DE L'ÂGE ET DU NIVEAU D'ACTIVITÉ

Rappelons que le VO2Max représenté sur ce graphique correspond à la performance maximum de notre filière énergétique aérobie. C'est en quelque sorte notre « cylindre ».



### QUELQUES REPÈRES

- ♦ Pour rester autonome, il faut rester au-dessus de 20. En dessous, nous devenons dépendants.
- ♦ En dessous de 15, nous ne pouvons assurer le métabolisme de base ; autrement dit la vie s'arrête !