

## LE JUDO APRÈS 40 ANS

Qu'en est-il de la pratique du judo après la quarantaine ? Le docteur Rousseau nous donne son avis en judoka d'expérience.

Les articulations s'enraidissent, le muscle devient douloureux, le dos met quelques minutes le matin à se dérouiller, le poids augmente et on n'a plus le temps de tout faire. Voici caricaturé les vicissitudes de l'âge.

Alors qu'il a été scientifiquement démontré que l'exercice physique permettait :

- 1 - De lutter contre l'enraidissement en faisant travailler ses articulations de façon régulière et de manière adaptée, celles-ci conservaient leur amplitude, leur souplesse. En effet, l'enraidissement articulaire est source de douleur, de lésion du cartilage et de sédentarité.
- 2 - De combattre l'obésité en luttant contre la sédentarité qui ne peut que favoriser les maladies cardio-vasculaires par le biais d'un bilan lipidique perturbé. Le bilan lipidique comprend la mesure du cholestérol, des triglycérides. Ces valeurs biologiques sont malheureusement modifiées dans le mauvais sens par la sédentarité, par une mauvaise hygiène alimentaire.
- 3 - De mieux coordonner les gestes de la vie quotidienne ; par exemple, de mieux utiliser son dos pour soulever une charge. Cette coordination gestuelle se perd, lorsqu'elle n'est plus sollicitée régulièrement ; ce qui peut aussi amener à la chute par une moins bonne maîtrise de son équilibre.
- 4 - De conserver son capital osseux. En effet, il a été confirmé que chez le sportif pratiquant régulièrement une activité physique, la densité osseuse était plus importante que chez le sédentaire. Cela est dû aux tractions répétées du tendon s'insérant sur l'os qui, le stimulant, active le métabolisme des cellules osseuses. Cela contribue à améliorer le capital osseux des sportifs/ves et les protègent ainsi d'une déminéralisation précoce voire d'une ostéoporose.
- 5 - De lutter contre le stress. Car la pratique d'une activité physique permet de se changer les idées dans une ambiance conviviale, de partager avec les partenaires d'entraînement. Le tout pour des objectifs qui n'ont d'autres buts que le bien-être.

Source : Judo Magazine, juillet-août 2006