

# Karaté Chartrettes

Et tu n'auras qu'un seul adversaire : toi même



ukiyo

## Conséquences dans le sport du vieillissement

le **vieillissement dans le sport** touche effectivement plusieurs tissus (tendons, muscles, artères, peau), avec des **conséquences physiologiques, mécaniques et esthétiques**. Voici une synthèse claire et structurée :



## Vieillissement et Sport

Effets sur les muscles, tendons, artères et peau — conséquences et prévention

---



### 1. Vieillissement musculaire

#### ◆ Conséquences

- **Sarcopénie** : perte de masse et de force musculaire dès 30–40 ans.
- Diminution des **fibres rapides** (type II) → perte de puissance.
- Baisse de la capacité de **régénération musculaire**.
- Diminution de la souplesse et augmentation du risque de blessures.

#### ◆ Moyens d'y remédier

- **Musculation régulière** : travail de résistance adapté.
- **Apports protéiques suffisants** : 1,2–1,5 g/kg/jour.
- **Vitamine D et oméga-3** pour maintenir la fonction musculaire.

- Sommeil et récupération de qualité.
- 

## 2. Vieillissement tendineux

### ◆ Conséquences

- **Diminution du collagène** → tendons plus rigides et moins élastiques.
- **Moindre vascularisation** → récupération plus lente.
- Risque accru de **tendinopathies chroniques** (Achille, rotulien, épicondylite).

### ◆ Moyens d'y remédier

- **Échauffement progressif** avant l'effort, **étirements doux** après.
  - **Travail excentrique** (charges lentes et contrôlées) → stimule le collagène.
  - **Alimentation riche en collagène** : vitamine C, zinc, glycine.
  - Progressivité dans les charges et la fréquence d'entraînement.
- 

## 3. Vieillissement artériel et cardiovasculaire

### ◆ Conséquences

- **Perte d'élasticité des artères** → augmentation de la tension artérielle.
- Moindre **vasodilatation** → moins d'oxygène aux muscles à l'effort.
- Risque plus élevé d'**athérosclérose** et de troubles cardiaques.

### ◆ Moyens d'y remédier

- **Activité d'endurance régulière** : marche, natation, vélo (3–5x/semaine).
  - **Alimentation méditerranéenne** : fruits, légumes, poissons gras, huile d'olive.
  - **Pas de tabac**, alcool modéré, gestion du stress.
  - **Suivi médical annuel** (tension, cholestérol, ECG).
- 

## 4. Vieillissement cutané

### ◆ Conséquences

- Baisse du **collagène** et de l'**élastine** → peau plus fine et moins tonique.
- Sécheresse, rides, taches pigmentaires.
- **Stress oxydatif** accru par le sport intensif sans récupération.

### ◆ Moyens d'y remédier

- **Hydratation** interne (eau, fruits) et externe (crèmes nourrissantes).
- **Protection solaire** contre les UV.

- **Antioxydants** (vitamines C, E, polyphénols).
  - Récupération et sommeil suffisants.
- 

## 5. Synthèse générale

<b>Tissu</b>	<b>Effets du vieillissement</b>	<b>Moyens d'y remédier</b>
<b>Muscles</b>	Sarcopénie, perte de force	Musculation, protéines, vitamine D
<b>Tendons</b>	Rigidité, fragilité	Échauffement, excentrique, collagène
<b>Artères</b>	Moins d'élasticité, HTA	Endurance, diète méditerranéenne
<b>Peau</b>	Rides, sécheresse	Hydratation, antioxydants, UV