

Karaté Chartrelles

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. Vieillesse 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. Vieillesse 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. Vieillesse 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

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