

## ***Sport et santé après 55 ans***

Le processus de vieillissement est normal et il est propre à chaque individu. Il correspond à un ensemble complexe de processus psychologiques et physiologiques (vieillissement articulaire, vieillissement sensoriel...) dans lequel interviennent des facteurs génétiques, culturels, ainsi que les conséquences du mode de vie adopté.

Aujourd'hui, **vivre longtemps ne suffit plus**, il est nécessaire d'intégrer la notion du "**bien vieillir**"

visant notamment à ce que les seniors jouissent d'une bonne qualité de vie le plus longtemps possible. L'enjeu pour tous est de vieillir avec un état de santé satisfaisant : une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique et sportive régulière en sont des déterminants majeurs.

L'activité physique et sportive joue un rôle fondamental sur votre santé. Elle est **réalisable par tous dans la vie quotidienne**

, même si vous avez plus de 55 ans ou si vous êtes porteur d'une pathologie chronique.

L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et, bien sûr, faire du sport.

Dans tous les cas, **la sédentarité est un risque pour votre état de santé**. Elle correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (et la dépense énergétique très faible) : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur et, de façon générale, être assis ou couché. La sédentarité se caractérise par l'absence d'activité physique régulière.

La pratique d'une activité physique et sportive facilitera les rencontres amicales et vous permettra d'avoir une vie sociale plus riche, un "vieillissement réussi" tant du point de vue de la santé individuelle que des relations sociales.

*La vraie victoire dans le sport, c'est d'abord d'en faire !*

[L'association " Bien Vieillir " pratique l'aviron chaque vendredi entre 14 h et 16 h 30](#)

