

RECOMMANDATIONS POUR DES PERSONNES DE PLUS DE 40 ANS



Avec l'avancée en âge, il faut tenir compte **des modifications physiologiques et adapter l'activité** en conséquence: diminution de la force, de la masse et du tonus musculaire, baisse du métabolisme musculaire, réduction de l'habileté motrice, diminution de l'endurance, raideur articulaire, modifications de la structure osseuse.

Il est aussi fortement recommandé de faire **un bilan médical global avant de reprendre une activité sportive** après l'âge de 40 ans.

Il est essentiel de **faire un bilan cardiovasculaire régulier** (tous les 2 ans) et voir le médecin à la moindre suspicion :

- toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort ;
- toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort ;
- tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort ;
- l'apparition des douleurs et leur persistance plus de 3 jours.