

## Editorial

# La seule véritable polypill

**S**ur un plan général, le terme “sujet âgé” est particulièrement flou. En effet, la barrière d’âge inférieure est éminemment variable et a tendance à être régulièrement reculée. Ainsi, pour l’organisation mondiale de la santé, l’OMS, le sujet de plus de 60 ans est un senior et devient âgé après 75 ans.

Dans notre société, la lutte contre la sédentarité doit être une priorité pour chaque médecin. Il est aussi vrai que c’est souvent à la quarantaine, voire au-delà, que nombre de sujets reprennent conscience de leur corps et de l’entretien qu’il mérite. Certains désirent même débiter ou reprendre une activité sportive, y compris en compétition. Les exploits des Masters, sujets de plus de 40-50 ans, sont d’ailleurs largement rapportés dans les médias.

Il faut garder en mémoire que l’activité sportive représente toujours une contrainte pour l’organisme et que pour s’adapter le système cardiovasculaire doit être autant que possible intègre. Or l’âge qui représente un facteur de risque, en particulier coronarien, altère aussi les capacités d’adaptation de l’organisme et en particulier du système cardiorespiratoire. Les adaptations spécifiques de ce système à l’effort chez le sujet âgé doivent donc être connues.

L’activité physique et sportive, seule véritable “polypill”, avec ses effets bénéfiques multiples, disponible actuellement, doit toujours être encouragée. Le sujet âgé va particulièrement en bénéficier. L’autorisation de pratique doit cependant toujours être précédée d’un bilan cardiovasculaire où l’épreuve d’effort maximale occupe une place privilégiée. Les limites de cet examen doivent cependant être bien connues.

Tous les sujets âgés ne peuvent pas pratiquer n’importe quel sport. Souvent, seule une activité physique régulière sera possible. Le praticien doit donc savoir prescrire une activité physique et sportive en guidant le sujet âgé pour son choix, en le conseillant dans le programme de reprise et en l’éduquant pour une bonne pratique. C’est à ce prix que le risque, en particulier cardiovasculaire, d’une activité physique ou sportive sera le mieux prévenu.

Ainsi, chez le sujet âgé aussi, comme le conseille le Club des Cardiologues du Sport, il est possible de dire “*Cœur et activité physique et sportive: absolument mais pas n’importe comment*”.



→ **F. CARRE**

Explorations Fonctionnelles-Unité  
Biologie et Médecine du Sport,  
Hôpital Pontchaillou-Université, RENNES.  
Club des Cardiologues du Sport.