

# Adultes : pour quel sport êtes-vous fait ?

**Interview** Médecin du sport à Cannes, le docteur Gaillaud donne ses conseils pour bien choisir et pratiquer son sport dès la rentrée

Cannois, Michel Gaillaud a été pendant des années le médecin de l'Olympique de Marseille. Installé depuis 2012 à la clinique Oxford et dans la rue d'Antibes, il est notamment le médecin du sport de grands champions, à l'image du footballeur Didier Drogba. Bref, le médecin idéal pour nous dire, en cette période de rentrée et de bonnes résolutions, comment entreprendre une pratique sportive et laquelle. Entretien.

## Combien d'heures de sport est-il conseillé de faire par semaine ?

L'idéal est de faire du sport tous les jours, au moins une demi-heure. Cela peut être de la marche rapide, du vélo, du fitness, de la natation... Le "minimum syndical" est deux fois par semaine.

## Quel est le sport idéal pour un adulte ?

C'est la course à pieds. Elle est bénéfique sur le plan cardio-vasculaire et peut se pratiquer partout, sans équipement lourd. Elle a aussi un effet sur le renforcement musculaire et le surpoids.

Vers 50 ans, il est toutefois plus



**Le docteur préconise la multiplication des activités pour travailler l'adresse, le souffle, le cardiaque ...**

(Photo Serge Haouzi)

raisonnable de la remplacer par le vélo, la natation ou la marche rapide, car les chocs accélèrent la dégradation du cartilage.

**Les femmes et les hommes**

## doivent-ils suivre le même programme ?

Pour les femmes, le fitness comme le vélo de salle par exemple, est une très bonne chose. C'est un sport « dans l'axe » qui

n'occasionne aucune torsion. Le gainage et la marche rapide sont aussi positifs.

Pour les hommes, le vélo traditionnel est très intéressant car il permet de faire des sessions de travail en montée et en descente. Le changement de rythme est très bon pour la condition musculaire et cardiaque. La course à pieds également, mais jusqu'à 50 ans.

## Quelles sont les précautions à prendre quand on se lance ?

Faire un bilan cardiaque et nutritionnel. Prendre un rendez-vous chez un médecin du sport pour connaître le sport le plus adapté. Le chaussage est aussi primordial ! La voûte interne doit être bien serrée et la chaussure bien lacée pour garantir les appuis.

## Quels sports déconseillez-vous ?

Il est très rare que je contre-indique un sport, je l'adapte en fonction de la personne. Il est très dangereux par exemple de se lancer dans des exercices de force comme les machines, sans prendre l'avis d'un coach.

**JEANNE PORTAL**

## Aujourd'hui

### Permanence de Françoise Bruneteaux

Françoise Bruneteaux, adjointe au maire, quartier Bocca nord, secteur Ranguin et Sainte Jeanne, sera à la Villa Frayère, de 9h30 à 12h, chemin des Chênes-Verts à La Bocca.

### Salon sur l'esthétique et la chirurgie esthétique

3<sup>e</sup> édition de FACE 2 F@CE, salon sur l'esthétique, 2<sup>e</sup> édition du Festival international du film en esthétique et Symposium ISAPS, congrès autour de la chirurgie esthétique, au Palais des festivals, esplanade Pompidou, à 14 h : conférence et rencontre du public avec des experts. Entrée libre sur inscription. Rens. 04.95.09.38.00 ou [www.face2facecongress.com](http://www.face2facecongress.com)

### « Tous présents, tous différents »

« Tous présents, tous différents », place de l'église de Ranguin, de 10 à 17 h : tournoi de pétanque, chant lyrique, démonstration de tir à l'arc, mini-tournoi de babyfoot, ateliers créatifs, chorale, judo, expo, etc, théâtre à l'Espace Mimont, à 20 h 30. Entrée libre. Rens.