

 EN BREF

Après 50 ans, la perte de masse musculaire est inévitable... à moins d'agir ! La sarcopénie, cette diminution progressive de la force, impacte directement notre autonomie et notre santé. Mais bonne nouvelle : la musculation est une arme redoutable pour contrer ce phénomène et vivre mieux, plus longtemps.

QU'EST-CE QUE LA SARCOPÉNIE ?

La sarcopénie est un processus naturel de vieillissement caractérisé par une **perte progressive et généralisée de la masse, de la force et de la fonction musculaires**. Elle commence généralement vers la cinquantaine et s'accélère avec l'âge (environ 1 % de masse musculaire par an après 30 ans). C'est pourquoi maintenir une activité physique, notamment musculaire, est crucial pour préserver son capital santé et son autonomie.

POURQUOI S'Y INTÉRESSER ?

La sarcopénie est bien plus qu'une simple faiblesse musculaire. Ses conséquences sont multiples et impactent sérieusement la qualité de vie :

- Augmentation du risque de **chutes et fractures**.
- Difficultés à réaliser les activités quotidiennes (porter des courses, se lever d'une chaise).
- Métabolisme ralenti, favorisant la prise de poids et le risque de diabète.
- Impact négatif sur la santé osseuse (ostéoporose).

En bref, c'est l'un des principaux facteurs de perte d'autonomie et de l'augmentation du risque de mortalité chez les seniors. La bonne nouvelle, c'est que cette pente peut être remontée !

CHIFFRES CLÉS

30%

Des plus de 60 ans sont touchés par la sarcopénie.

2-3x

Plus de force peut être regagnée même après 80 ans avec un entraînement adapté.

47%

Augmentation du risque de mortalité en cas de sarcopénie*.

*Source : European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP)

CE QUE DIT LA SCIENCE

Une vaste méta-analyse publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society* en 2019, regroupant 49 études et 1.8 million de participants, a démontré que l'entraînement en résistance (musculature) réduisait significativement le risque de mortalité toutes causes confondues chez les adultes âgés avec ou sans sarcopénie. Les résultats suggèrent qu'une augmentation de seulement 10% de la force des membres inférieurs réduirait le risque de décès de **15%**.

Les conclusions sont claires : la musculature est une intervention efficace non seulement pour améliorer la force et la fonction musculaire, mais aussi pour prévenir les maladies chroniques liées à l'âge et prolonger l'espérance de vie en bonne santé. Même à 90 ans, il est possible de construire du muscle et de la force.

RÔLE DU SPORT

L'entraînement en force, ou musculature, est le moyen le plus efficace pour lutter contre la sarcopénie. Il augmente la taille et le nombre de fibres musculaires, et améliore la densité osseuse. Cela se traduit par une amélioration de la force, de l'équilibre, de la coordination et donc, de l'autonomie et de la confiance en soi. Il n'est jamais trop tard pour commencer ! L'important est la **régularité** et la **progressivité**.

EN PRATIQUE

Entraînement en force

2 à 3 séances/semaine · 30 à 45 min

Concentrez-vous sur les exercices polyarticulaires (squats, fentes, pompes, tractions assistées). Utilisez des poids libres (haltères, kettlebells), des machines ou le poids du corps. Visez 8 à 15 répétitions par série, avec une charge permettant une fatigue à la fin de la série.

Activités fonctionnelles

Intégrez-les au quotidien

Marchez plus, prenez les escaliers, portez vos sacs de courses, jardinez, dansez. Chaque activité qui sollicite vos muscles contribue à maintenir votre force et votre autonomie. La régularité est la clé, pas l'intensité.


Alimentation adaptée

Suffisamment de protéines

Assurez un apport suffisant en protéines (viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses, produits laitiers) pour soutenir la réparation et la croissance musculaire. **1,2 à 1,5 gramme de protéines par kg de poids corporel par jour** est souvent recommandé pour les seniors actifs.

Garder sa force, c'est garder sa liberté. Ne laissez pas la sarcopénie dicter votre quotidien. Investir quelques heures par semaine dans la musculation est l'un des meilleurs moyens de préserver une autonomie durable et de rester en pleine forme avec l'âge. Plus tard votre corps vous remerciera de ce que vous faites aujourd'hui !

INFO SPORT SANTÉ #4

 www.sotonic-coach-paris.fr

 06.44.83.88.78