

Des conseils indispensables pour prévenir les effets du vieillissement sur vos muscles

Vous souhaitez prévenir les effets du vieillissement sur vos muscles? Mon article d'aujourd'hui vous présente des exercices, des conseils et des informations pour y arriver. Vous trouverez également des informations sur la sarcopénie, une atteinte musculaire fréquente, sous-estimée, et qui peut être prévenue dans la grande majorité des cas. Bonne lecture!

La sarcopénie... c'est quoi?

La sarcopénie n'est certainement pas le problème de santé le plus connu. Pourtant, plusieurs d'entre nous en seront directement atteints, un jour ou l'autre, à moins de tout mettre en place pour la prévenir. Et le scénario classique de la sarcopénie n'est pas ce qu'il y a de plus réjouissant. Cette affection s'attaque sournoisement à vos muscles en leur faisant perdre graduellement leur masse, leur volume, et votre capacité à participer normalement à vos activités.

Scénario 1: au fil des ans (et parfois des mois), vous constatez que vous ne pouvez plus monter les escaliers aussi facilement qu'avant, ni vous relever de la position accroupie ou effectuer des travaux ménagers qui requièrent une certaine force. Cette situation tend à s'amplifier avec le temps.

Scénario 2: vous vous sentez en bonne santé (et votre médecin vous l'a confirmé!), mais vous remarquez tout de même que vos muscles sont plus petits qu'avant et que vous perdez, peu à peu, votre endurance à la marche. Les premiers signes de sarcopénie peuvent apparaître relativement tôt, même dans la cinquantaine. Il s'agit d'un problème très fréquent qui toucherait, entre autres, une personne sur deux âgée de plus de 80 ans. Une situation inacceptable puisque la plupart des cas de sarcopénie pourraient être prévenus ou traités avec succès.

Les processus de vieillissement, les seuls responsables de la sarcopénie?

Non. Bien que l'avancée en âge soit une des principales causes de la sarcopénie, celle-ci peut aussi se manifester dans plusieurs contextes de santé comme:

- un cancer ;
- une maladie du coeur;
- le diabète ;
- le tabagisme ;
- une consommation excessive d'alcool ;
- un état de fragilité, les capacités diminuées (fonctions cognitives, vie sociale, capacités physiques, etc.).

Un mal sous-estimé et sous-diagnostiqué

La sarcopénie passe trop souvent inaperçue, notamment parce qu'on en sous-estime ses conséquences. On se dit que « c'est normal, en vieillissant, de perdre de la force ».

Faux! Ce type d'arguments me met hors de moi, d'autant plus qu'ils sont complètement déconnectés des connaissances scientifiques actuelles.

Réagissez et dépistez rapidement les premiers signes de la sarcopénie et posez des gestes précis qui vous permettront de retrouver vos capacités indispensables à vos activités.

Il est louable de vouloir vivre le plus longtemps possible. Mais, en ce qui me concerne (et c'est peut-être la même chose pour vous), je souhaite surtout maintenir ma qualité de vie au fil du temps, ainsi que ma dignité et mes capacités physiques.

Vivre vieux, certes, mais pas à n'importe quel prix!

On l'oublie parfois: ce sont vos muscles qui sont les meilleurs gardiens de votre qualité de vie et de votre indépendance. Voici quelques bonnes raisons de contrer la sarcopénie:

- elle prolonge le temps d'hospitalisation (peu importe la raison d'admission) ;
- elle augmente le risque de chute ;
- elle est associée à la diminution des capacités cognitives ;
- elle est une des principales causes de perte de mobilité et d'une diminution de qualité de vie chez les aînés.

4 facteurs qui augmentent votre risque de sarcopénie

- **La sédentarité.** Rester assis plus de 8 heures/jour et ne pratiquer aucune activité physique. Les personnes sédentaires ressentent plus rapidement les effets de la sarcopénie, notamment parce qu'elles ont moins de masse musculaire, comme si leur stock de muscles était limité ;
- **les changements hormonaux**, comme la ménopause. La santé de vos muscles est notamment orchestrée par les échanges hormonaux ;
- **l'obésité.** On parle alors d'obésité sarcopénique. Les effets de l'obésité et du vieillissement sur vos muscles ne s'additionnent pas entre eux, ils se multiplient ;
- **une alimentation insuffisante**, en quantité ou qualité.

Conserver le volume ou la force de vos muscles?

Souvenez-vous que l'élément le plus important à préserver est votre force et votre endurance musculaires (plutôt que le volume de vos muscles).

Par exemple, il est possible que vos cuisses demeurent plus petites qu'avant, mais que votre force augmente après avoir fait un programme d'exercices.

Vos capacités fonctionnelles diminuent-elles systématiquement avec l'âge?

Non. Ce sont les performances maximales qui diminuent systématiquement avec l'âge, et ce, chez tout le monde et sans exception.

La chute la plus marquée des performances maximales a lieu après 80 ans, notamment dans les sports d'endurance.

Exemple: les personnes sportives (non professionnelles) obtiennent souvent leurs meilleures performances à vie au début de la cinquantaine, notamment en course à pied.

TEST: 12 questions pour dépister la sarcopénie

Voici un test pour vous aider à dépister les premiers signes de sarcopénie, que ce soit pour vous-même ou un être cher. Accordez-vous un point chaque fois que vous répondez «oui» à une question.

** Notez que ce test n'a aucune valeur diagnostique, bien que les questions soient conçues à la lumière de données scientifiques récentes. En présence de signes de sarcopénie, consultez votre médecin et souvenez-vous que d'autres problèmes de santé peuvent y être associés.*

1. Marchez-vous moins vite qu'il y a quelques années?
2. Votre vitesse de marche a-t-elle diminué depuis quelques mois?
3. Avez-vous désormais de la difficulté à effectuer certains travaux ménagers en raison d'un manque de force dans les mains (ces travaux étant autrefois relativement faciles à effectuer)?
4. Avez-vous de la difficulté à vous relever de la position accroupie?
5. Êtes-vous incapable de vous relever de la position accroupie?
6. Notez-vous une diminution d'équilibre depuis quelques mois ou quelques années?
7. Êtes-vous tombé en raison d'un manque d'équilibre dans la dernière année?
8. Vos muscles sont-ils plus petits qu'avant, comme ceux des fesses, des cuisses et des mollets?
9. Êtes-vous âgé de plus de 50 ans?
10. Êtes-vous en surpoids ou obèse?
11. Êtes-vous une personne sédentaire?
12. Souffrez d'une maladie chronique?

Interprétation du test

Votre risque de sarcopénie est proportionnel au nombre de réponses positives.

Moins de 3 réponses positives: votre risque est faible ou modéré.

3 réponses positives: votre risque est élevé.

4 réponses positives et plus: votre risque est très élevé.

La solution la plus efficace

L'activité physique est la solution la plus efficace pour prévenir ou contrer la sarcopénie. Elle procure des bienfaits qui donnent un air de jeunesse à vos muscles, notamment en raison de ses propriétés antioxydantes. De plus, l'activité physique stimule la synthèse de protéines essentielles à vos muscles, elle améliore la vascularisation et elle augmente le nombre et la qualité de vos mitochondries, ces petites usines à énergie qui redonnent à votre musculature toute la vitalité souhaitée.

Proposition d'activités physiques

La marche: elle stimule vos capacités cardiovasculaires en sollicitant des muscles clés, comme ceux des cuisses. Variez les types de surfaces, les degrés d'inclinaison, la vitesse et la longueur de vos pas. Cela vous permettra d'augmenter ou de maintenir les capacités vos muscles.

Les activités aérobiques: il s'agit de toute forme d'activité physique qui accélère les battements de votre coeur et la vitesse de votre respiration. Les activités aérobiques favorisent notamment une meilleure vascularisation de vos muscles.

Les exercices de résistance. La résistance peut provenir de poids et haltères, de bandes élastiques, d'objets que vous trouvez dans la maison ou de votre propre corps (ex: push-ups contre le mur ou au sol). Les exercices de résistance favorisent une augmentation de force et de volume musculaires et ils stimulent la synthèse des protéines qui se trouvent à l'intérieur de vos muscles.

** La durée et l'intensité de votre activité physique doivent être régulièrement adaptées à vos capacités. Si elles sont trop basses, les bienfaits se feront rares. Si elles sont trop élevées, vous vous épuiserez et vous serez à risque de blessure. Consultez un professionnel de la santé pour y voir plus clair.*

Programme d'exercices

La santé de vos muscles

Voici un programme d'exercices, tous tirés de mon livre « 99 façons de prévenir les effets du vieillissement ». Aucun exercice ne doit produire de douleur. Suivez les principes de progressivité, c'est-à-dire que vous devez adapter à vos capacités l'amplitude des mouvements faits pendant les exercices, ainsi que la vitesse et le nombre de répétitions.

Choisissez de 4 à 6 exercices parmi ceux-ci, que vous ferez idéalement 2 à 3 fois par semaine. Visez des séries de 8 à 15 répétitions, selon vos capacités. La durée totale de votre programme devrait être de 30 à 60 minutes, si votre condition le permet. Un temps de repos entre chaque série en nécessaire. Si votre condition de santé requiert des soins spécifiques, demandez l'avis de votre médecin avant d'entreprendre toute forme d'exercices.

- Les mains: 13A à 13H.
- Les bras et les épaules: 4M, 10B, 11F et 11G.
- Le tronc: 10A, 11D, 15B et 32K.
- Les jambes: 4B, 4H, 10E, 11B, 11C et 11I.

Des guides pratiques et utiles

Denis Fortier est un clinicien expérimenté, minutieux et reconnu. Il est aussi auteur et chroniqueur à la radio et à la télé. Procurez-vous ses plus récents livres en cliquant sur les liens suivants:

- *Lève-toi et marche! le remède miracle existe et il est gratuit* (Trécarré, Canada);
- *99 façons de soulager les douleurs au dos et au cou* (Trécarré, Canada);
- *99 façons de prévenir les effets du vieillissement* (Trécarré, Canada);
- *Conseils d'un physio pour une meilleure posture et des articulations en santé* (Trécarré, Canada).