



Prévention • Entretenir sa force musculaire

Physiologique après 50 ans, la perte de masse musculaire peut s'accroître de façon dangereuse chez les personnes trop sédentaires ou n'ayant pas une alimentation adaptée. Pourtant, il est assez simple de diminuer ce risque par des mesures d'activité physique et d'hygiène alimentaire.



Le corps humain possède environ 600 muscles. Leur fonction principale est de fournir force et puissance pour assurer la locomotion et la posture. La masse musculaire est à son apogée entre 20 et 30 ans, puis elle diminue en moyenne de 25 % entre 40 et 70 ans. Les fonctions musculaires perdent alors en efficacité, ce qui se traduit par la sensation d'avoir moins de force et d'assurance dans les jambes et les bras, les deux zones du corps les plus dotées en muscles.

Ce processus physiologique, appelé sarcopénie, concerne tous les individus à un âge plus ou moins avancé et il est très variable dans son intensité. Il ne s'agit donc pas d'une pathologie en tant que telle mais d'un syndrome lié au vieillissement. Cependant, parvenue à un certain stade, la sarcopénie peut limiter la personne dans sa mobilité quotidienne, un phénomène qui concerne 8 à 9 % des personnes de 50 ans. Le risque augmente avec l'âge, plus nettement chez les hommes : la moitié des plus de 75 ans sont concernés versus 20 % des femmes de la même tranche d'âge. Après 80 ans, une majorité de la population est touchée. Il est néanmoins possible de ralentir cette fonte musculaire grâce à deux leviers : un niveau régulier d'activités physiques ciblées et une alimentation riche en protéines de bonne qualité.

ADOPTER DES ACTIVITÉS CIBLÉES

Nos muscles ont besoin de sollicitations régulières pour rester en forme. L'idéal est de combiner toutes sortes d'activités. Tous les moments où l'on n'est pas assis mais en mouvement (ménage, jardinage, bricolage, escaliers...) comptent comme une activité. Cependant, certains exercices ont une action plus ciblée.

Quels exercices ?

Les exercices en aérobic dits d'endurance, tels que la marche rapide, le vélo, la natation ou encore le rameur, fortifient les fibres musculaires à contraction lente. On peut les pratiquer tout seul sans problème.

Les exercices contre résistance, dits de renforcement, font travailler les fibres musculaires à contraction rapide. Ils nécessitent un encadrement spécifique au départ avant d'être reproduits à la maison. Ils impliquent de mettre en action les muscles avec une contrainte : soulever de petits haltères, faire travailler ses bras et ses jambes en tirant sur des bandes élastiques. Utiliser le poids du corps est intéressant : faire la planche, des tractions, des pompes, etc. Exécuter des squats (en position debout, incliner le dos droit vers l'avant, faire des flexions de jambe vers le sol et remonter) fait partie des exercices classiques. Des activités comme le pilates, le tai chi et le yoga intègrent eux aussi des exercices contre résistance.

À quelle fréquence ?

Pour les activités en aérobic, un minimum de 20 à 30 minutes trois fois par semaine est requis. Pour les exercices contre résistance, qui nécessitent de travailler en intensité maximale (avec les haltères par exemple, soulever plusieurs fois de suite le poids maximal possible pour ses capacités), des séries de 8 à 12 répétitions du même geste, avec quelques minutes de récupération entre chaque série, sont préconisées. Idéalement, on espacera ces séances en laissant un jour de repos entre deux jours d'entraînement. En suivant un programme de ce type sur 12 à 18 semaines, les personnes améliorent en moyenne leur force et leur puissance musculaire de 25 à 30 %.

Et sur prescription

En cas de sarcopénie diagnostiquée, le médecin généraliste, le gériatre ou un médecin de médecine physique et de réadaptation pourra vous prescrire des séances d'activité physique adaptée. Certaines associations d'étudiants en entraînement sportif (Staps), des kinésithérapeutes, des médecins du sport et des professionnels exerçant dans les centres de mobilité rattachés aux CHU, mais aussi des salles de sport proposent cet encadrement spécifique.

LA FONTE MUSCULAIRE REND PLUS FRAGILE

Une fonte musculaire importante diminue la mobilité et entraîne un risque élevé de chutes (augmentation de 30 %) et de fractures (risque presque doublé). Lorsque cette sarcopénie est avancée, elle est corrélée à une dénutrition et une entrée en dépendance, la personne atteinte ayant besoin d'aide dans les gestes de la vie quotidienne. Dans les cas les plus sévères, elle augmente la morbidité et la mortalité. Sur ce point, la corrélation est difficile à établir, car de nombreux facteurs entrent en jeu. Toutefois, selon une étude parue en 2014 dans le *Journal of the American*

Geriatrics Society, le taux de mortalité est multiplié par 3 au bout de 6 ans chez ceux souffrant de sarcopénie sévère.

MISER SUR LES PROTÉINES

Les recherches sur la sarcopénie ont montré que les nutriments les plus importants pour prévenir la fonte des muscles sont les protéines alimentaires, en particulier celles d'origine animale.

Les quantités recommandées

Les tissus musculaires, réserve importante de protéines corporelles, s'autodétruisent et se renouvellent en permanence. Avec l'âge, le muscle fait plus difficilement cette synthèse protéique. D'où la nécessité d'augmenter les apports.

> **Jusqu'à 65 ans**, chez un adulte en bonne santé sans pathologie spécifique, il faut 0,83 g de protéines par kilo de poids et par jour. Pour un individu pesant 70 kg, cela correspond à 58 g par jour (voir encadré ci-dessous).

> **Après 65 ans**, la recommandation est de 1 g à 1,2 g de protéines par kilo de poids et par jour. Pour un individu pesant 70 kg, cela correspond à 70 g par jour.

LES APPORTS EN PROTÉINES

On trouve 20 g de protéines dans :

- **140 g** de poisson blanc
- **120 g** de jambon
- **100 g** de steak haché
- **90 g** de sardines
- **90 g** de poulet
- **75 g** de crevettes
- **3** œufs
- **230 g** de lentilles cuites

Bon à savoir L'idéal est de répartir les apports en protéines sur les 3 principaux repas de la journée. Si la tradition en France est de les concentrer sur le déjeuner et le dîner, le matin est un excellent moment pour en consommer (produits laitiers, œuf...) et refaire ses réserves après le jeûne de la nuit.

L'intérêt de la leucine

Parmi les acides aminés qui composent les protéines corporelles, il y a la leucine, très efficace pour stimuler la production de muscles. Les protéines les plus riches en leucine sont celles du lactosérum (ce qui reste après la coagulation du lait). Où trouver cette

perle rare ? Dans la ricotta et certains fromages régionaux : gaperon d'Auvergne, brocciu corse et brousses provençales. La leucine est aussi présente en bonne quantité dans toutes les protéines animales (viande, poisson, œuf). Du côté des protéines végétales, les légumineuses (pois, haricots secs, lentilles...) et le maïs ont également des teneurs intéressantes.

Pour certaines personnes, ces apports ne sont pas suffisants et des compléments nutritionnels à base de poudre de lactosérum leur sont parfois prescrits. Il existe aussi des compléments appelés Whey, vendus dans les magasins de sport, destinés à ceux qui souhaitent accroître leur masse musculaire rapidement. Mais ces produits sont fortement déconseillés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) aux personnes ayant des facteurs de risque cardiovasculaires, rénaux ou hépatiques. D'une manière générale, la consommation de compléments alimentaires sans raison médicale n'est pas recommandée.

SARCOPÉNIE • COMMENT EST FAIT LE DIAGNOSTIC ?

Il est fréquent d'avoir une sarcopénie débutante et de l'ignorer. Les premiers signes sont autant d'indices qui doivent attirer l'attention : une perte de mobilité, d'éventuelles chutes, parfois une perte de poids.

Un test pratique

Le test fonctionnel le plus courant consiste à observer la vitesse de marche ou encore celle pour se lever plusieurs fois de suite d'une chaise. Sans vous aider des mains et en lançant un chronomètre, levez-vous 5 fois de suite de votre chaise. Si vous mettez 15 secondes ou moins, vous n'êtes pas à risque. Si vous mettez plus de 15 secondes, vous êtes probablement à risque et devriez en parler à votre médecin.

Des examens plus poussés

Pour poser un diagnostic plus précis sur l'état de la masse musculaire de son patient, le médecin a recours à l'impédancemétrie (imagerie permettant de distinguer la masse grasse de la masse maigre). Il existe un test plus poussé, la Dexa (rayons X à très faible irradiation), mais ce n'est pas un examen de routine. Utilisée initialement dans le diagnostic de l'ostéoporose, cette imagerie permet de visualiser finement l'état des muscles, en particulier ceux des bras et des jambes.

Experts consultés : Dr Dominique Dardevet, chercheur à l'Inrae, spécialiste de la sarcopénie ; Dr Fabrice Rannou, médecin du sport et responsable de l'unité exploration en nutrition au CHU de Clermont-Ferrand.

