

Le rôle des muscles pour vieillir en bonne santé

Par le passé, les experts de la santé se sont beaucoup intéressés à la santé du cœur et à son rôle dans la longévité. Une bonne capacité aérobie améliore la santé du cœur, et demeure très importante. Toutefois, de plus en plus de recherches nous apprennent que la force musculaire est également très importante pour vieillir en santé.

Nous savons depuis longtemps que des muscles forts aident à réduire les chutes et au maintien des fonctions physiques. Une revue des recherches démontre que la pratique de 30 à 60 minutes d'entraînement musculaire par semaine comporte de nombreux autres avantages. Cela réduirait le risque de décès toutes causes confondues, y compris ceux liés aux maladies cardiovasculaires, à certains types de cancer, et au diabète¹.

Pourquoi les exercices de musculation sont-ils importants à mesure que nous prenons de l'âge?

À mesure que nous avançons en âge, nous perdons progressivement de la masse musculaire. Cette perte entraîne une diminution de la force et de la capacité fonctionnelle. Le terme scientifique pour désigner cette perte est la sarcopénie. La sarcopénie augmente les risques de problèmes de santé, y compris les risques de chute, de perte d'autonomie, d'incapacité et de décès toutes causes confondues².

Quelle est la meilleure façon d'accroître sa masse musculaire?

Les chercheurs se sont penchés sur les moyens les plus efficaces de traiter la sarcopénie. Ils ont découvert que deux principaux facteurs aident à contrer la perte musculaire :

- 👍 l'activité physique dans son ensemble;
- 👍 les compléments alimentaires (en particulier les protéines).

Les chercheurs ont constaté qu'un programme d'exercice complet, incluant à la fois des exercices de musculation et des exercices aérobie, constitue le moyen le plus efficace pour traiter la perte de masse musculaire³.

Quelques règles à suivre pour les exercices de musculation

D'abord, mettez au point un programme d'exercices de musculation que vous pourrez faire deux ou trois fois par semaine. Assurez-vous d'exercer les principaux groupes musculaires du haut du corps et du bas du corps⁴.

Développer de la masse musculaire requiert un peu d'effort. Choisissez un poids que vous pouvez soulever, tirer ou pousser. Faites l'exercice de 8 à 10 fois de suite. C'est ce que l'on appelle des répétitions.

Pour chaque exercice, commencez les répétitions (une série) une ou deux fois. Attendez quelques minutes avant de reprendre chaque série de répétitions.

Quand cela devient trop facile, essayez d'augmenter les répétitions, d'augmenter les séries ou d'utiliser un poids plus lourd.

Je n'ai jamais fait de musculation. Où pourrais-je obtenir des conseils?

Suivez un cours ou faites appel à un entraîneur personnel ou à une entraîneuse personnelle qui a de l'expérience auprès des adultes âgés. Il s'agit d'un excellent investissement pour renforcer vos muscles et prendre soin de votre santé. Consultez également les ressources indiquées ci-après.

Ressources

Si vous débutez et souhaitez apprendre des exercices faciles à faire à la maison, allez regarder ces vidéos réalisées par le National Institute of Aging (<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity>) sur divers exercices pour le haut du corps (<https://www.youtube.com/watch?v=pUYxcRvdal8&list=PLmk21KJuZUM4HTrJ7hrJ8yxhToKkJT8a8&index=6>) et le bas du corps (<https://www.youtube.com/watch?v=TOKxtgKrGCQ&list=PLmk21KJuZUM4HTrJ7hrJ8yxhToKkJT8a8&index=5>). (en anglais seulement)

Prenez connaissance de nos conseils pour bien vieillir activement – L'importance capitale de l'entraînement musculaire chez les aînés(e)s (<https://www.activeagingcanada.ca/blog/vie-active/limportance-capitale-de-lentrainement-musculaire-chez-les-ainees/?lang=fr>).

Pour apprendre comment retirer le maximum de vos séances de musculation grâce aux protéines, ne manquez pas de lire notre article diffusé dans le bulletin du Réseau Vieillir Activement (<https://www.activeagingcanada.ca/fr/bulletin/reseau-vieillir-activement/v01-n004-retirer-le-maximum-de-vos-seances-de-musculation-grace-aux-proteines.htm>).

Références

1. MOMMA et coll. « Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies », *British Journal of Sports Medicine*, publié en ligne pour la première fois le 28 février 2022. doi : 10.1136/bjsports-2021-105061.
2. Landi et al., *Sarcopenia: An Overview on Current Definitions, Diagnosis and Treatment*. *Curr Protein Pept Sci*. 2018 May 14;19(7):633-638. doi: 10.2174/1389203718666170607113459.
3. NEGM et coll. « Management of Sarcopenia: A Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials », *Journal of the American Directors Association*, :S1525-8610(22)00097-4, 18 février 2022. doi : 10.1016/j.jamda.2022.01.057.
4. RODRIGUES F., C. Domingos, D. Monteiro, P. Morouço. « A Review on Aging, Sarcopenia, Falls, and Resistance Training in Community-Dwelling Older Adults », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no 2, 13 janvier 2022, 874. doi: 10.3390/ijerph19020874. PMID: 35055695; PMCID: PMC8775372.