

Muscles: CE QUE VOUS N'UTILISEZ PAS, vous le perdez!

La perte de masse musculaire qui accompagne le vieillissement est l'une des principales causes de fragilité chez les personnes âgées. Ce phénomène, appelé sarcopénie, peut cependant être en grande partie prévenu par l'activité physique régulière tout au long de l'âge adulte.

Un des effets les plus concrets du vieillissement est sans doute la diminution progressive de la force et de l'endurance du corps. Chez la plupart des gens, la masse musculaire atteint son maximum au début de l'âge adulte et commence déjà à décliner légèrement entre 30 et 40 ans. Cette diminution des capacités

physiques est particulièrement impitoyable pour les sportifs professionnels de haut niveau: à de très rares exceptions près (Jaromir Jagr au hockey, par exemple), ces athlètes ne peuvent soutenir le rythme imposé par les plus jeunes et sont forcés de mettre un terme à leur carrière dès la fin de la trentaine.

Un des principaux facteurs impliqués dans cette perte musculaire est la myostatine, une protéine qui bloque les mécanismes biochimiques responsables de la produc-

tion et de la croissance des cellules musculaires. Puisque les taux sanguins de myostatine augmentent progressivement au cours du vieillissement, il y a donc diminution de la capacité de régénération du muscle et l'apparition de cicatrices et de dépôts de graisse dans les tissus musculaires.

SARCOPÉNIE

Si la diminution graduelle de la masse musculaire au cours du vieillissement est un phénomène tout à fait normal, il peut cependant s'accélérer de façon beaucoup trop rapide chez les personnes sédentaires, qui n'utilisent pas leurs muscles sur une base régulière. Chez ces personnes, la perte de masse musculaire peut atteindre 1 à 2 % par année de 50 à 60 ans et 3 à 5 % par année à des âges plus avancés. Globalement, une personne inactive peut donc perdre entre 30 et 50 % de sa masse musculaire entre l'âge de 40 et 80 ans⁽¹⁾.

Cette perte excessive de muscles, qu'on appelle «sarcopénie», est un problème médical très sérieux qui touche près du tiers de la population âgée. D'une part, la sarcopénie entraîne de nombreux problèmes physiques, car la disparition d'une bonne partie de la masse musculaire fait en sorte que les personnes deviennent très frêles, se fatiguent rapidement, et sont par conséquent à

diminuer la qualité de vie et augmentent le risque de mortalité⁽²⁾.

IL FAUT BOUGER

La bonne nouvelle est que la sarcopénie n'est pas un phénomène inévitable et peut en grande partie être prévenue grâce à une bonne alimentation et, surtout, à l'exercice physique régulier. On dit souvent que ce qui n'est pas utilisé est perdu et cela est particulièrement vrai pour les muscles. Il existe un véritable cercle vicieux de la sédentarité: moins on bouge, moins on a de muscles et moins on a de muscles, moins on bouge.

À l'inverse, une personne active sollicite régulièrement ses muscles et parvient à maintenir un bon équilibre entre ses masses musculaire et graisseuse. Les personnes actives physiquement ont également des taux de myostatine diminués, ce qui contrecarre en partie l'effet de cette protéine sur la perte de masse musculaire.

VIELLISSEMENT INTÉRIEUR

Nous vivons dans un monde où l'apparence extérieure, en particulier celle de notre peau, est souvent considérée comme plus importante que le bien-être intérieur. C'est particulièrement vrai pour le vieillissement: alors que la société dépense chaque année des sommes faramineuses en produits ou procédures médicales «anti-âge», seule une minorité de personnes adoptent de saines habitudes de vie capables de ralentir la détérioration graduelle de nos fonctions physiologiques qui survient avec l'âge.

L'exemple de la sarcopénie illustre pourtant à quel point c'est ce «vieillessement intérieur» qui est le principal facteur responsable de l'ensemble des maladies chroniques débilantes qui diminuent autant l'espérance que la qualité de vie. Vieillir en santé, ce n'est donc pas avoir l'air plus jeune que son âge, mais plutôt se sentir plus jeune que son âge!

⁽¹⁾ Denison HJ et coll. **Prevention and optimal management of sarcopenia: a review of combined exercise and nutrition interventions to improve muscle outcomes in older people.** Clin Interv Aging 2015; 10: 859-869.

⁽²⁾ Cooper R et coll. **Objectively measured physical capability levels and mortality: systematic review and meta-analysis.** BMJ 2010; 341: c4467.



Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

PHOTO FOTOLIA

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.