

SARCOPÉNIE ET SENIORS

Physiologie du muscle

La masse musculaire est à son apogée entre 18 et 25 ans.

Se maintient, puis commence à décliner à un âge qui varie selon les personnes et en fonction de leur mode de vie.

En général, la masse musculaire diminue de 1 à 2% par an, à partir de 50 ans, et peut s'accroître avec l'avancé en âge.

Définition de la sarcopénie

Depuis 2016, l'OMS considère la sarcopénie comme une maladie.

Elle se définit par :

- Diminution de la masse musculaire à partir de 30 ans (dégénérescence graisseuse)
- Perte de 50 % de la masse musculaire entre 30 et 80 ans
- Soit 1 % de perte musculaire par an à partir de 60 ans

Certaines causes de la sarcopénie :

- Perte de l'équilibre entre les processus de synthèse et de dégradation des protéines musculaires
- Diminution du taux de certaines hormones dites anabolisantes, ce qui retentit de manière négative sur la synthèse protéique
- Des apports nutritionnels insuffisants notamment en protéines
- Sollicitation insuffisante des muscles

Les recommandations en activité physique :

Pratiquer, chaque jour, 30 min. d'activité physique entraînant un essoufflement modéré (= ce qui signifie que l'on présente des difficultés pour parler) ou 15 minutes d'activité physique entraînant un essoufflement élevé (= ce qui signifie que l'on ne peut pas parler).

Ex : Marche rapide, natation, monter des escaliers... Pratiquer des exercices d'assouplissement afin de mobiliser les articulations, au moins 2 fois par semaine, pendant 10 min.

Ex : Yoga, tai-chi, étirements... Solliciter les bras et les jambes, au moins 2 fois par semaine, dans le but de renforcer ses muscles. Gymnastique, jardinage, musculation... Et pratiquer des activités pour travailler l'équilibre, au moins 2 fois par sem. Ex : Équilibre sur une jambe, danse, yoga...



QUELLE ALIMENTATION ADOPTER

Les besoins en protéines :

Après 65 ans, il est important et recommandé, d'augmenter ses apports en protéines, qui aident à réduire la fatigue et à limiter la fonte musculaire.

Au moins 1 à 1,2g de protéines/kg/jour.

Les protéines dites animales = viandes blanches et rouges, poissons et fruits de mer, œufs. **Les protéines dites végétales** comme les légumes secs = lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs... Les protéines d'origine animale possèdent tous les acides aminés essentiels en quantité suffisantes. Donc après la digestion, les protéines animales mettent très rapidement leurs acides aminés à disposition du métabolisme. Il en résulte une stimulation efficace de la synthèse postprandiale de protéines musculaires.

Il est recommandé de consommer 1 à 2 fois par jour des protéines animales. Et au moins 2 fois par semaine, des légumes secs.

Penser également au régime pulsé = des apports protéiques concentrés sur le déjeuner !

Quelles quantités de protéines dans 100g d'aliment :

- **Viande blanche cuite** : 28g de protéines
- **Viande rouge cuite** : 26g de protéines
- **Poisson cuit** : 23,5g de protéines
- **Œufs durs** : 13,5g de protéines / **œufs pochés** : 12,5g de protéines
- Fruits de mer cuits (surgelés) : 13,5g de protéines
- **Légumes secs cuits** : 8,4g de protéines
- **Fromage (aliment moyen)** : 6,5g de protéines pour 30g de fromage consommé
- **Fromage à pâte cuite** : 8,4g de protéines pour 30g de fromage consommé
- **Fromage à pâte molle** : 6,2g de protéines pour 30g de fromage consommé
- **Fromage frais de type chèvre** : 4,8g de protéines pour 30g de fromage consommé
- **Cottage cheese** : 12g de protéines
- **Petit-suisse 0% de MG, SKYR** : 9g de protéines
- **Fromage blanc 0% de MG** : 7g de protéines (un pot)

Les recommandations en hydratation :

Les apports doivent être entre 35 et 45 mL/kg/jour.

Cela compte moitiés boissons et aliments.