

LA FONTE MUSCULAIRE, N'EST PAS UNE FATALITÉ !

Dès la cinquantaine, hommes et femmes confondus, la masse musculaire diminue. Pour les femmes ménopausées, c'est un peu la double peine. « Elles peuvent perdre jusqu'à 30 % de muscles à cette période de leur vie », rappelle le Pr Martine Duclos. Cette fonte musculaire s'explique à la fois par la carence hormonale en œstrogènes et en progestérone, mais aussi par la réduction de la dépense énergétique. Fatiguées par les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, le moral qui fait le yo-yo, les femmes peuvent légitimement être tentées de ralentir le mouvement. Or ce n'est pas le moment ! A la ménopause, il faut bouger plus. Le renforcement musculaire permet de brûler des calories, de rendre le corps plus mobile, de prévenir les douleurs, d'éviter de se blesser, bref, il a tout bon.



LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Il n'est pas nécessaire de s'entraîner comme un athlète pour développer son tonus musculaire. « Le jardinage, par exemple, permet de travailler la force musculaire sans s'en rendre compte », indique le Dr Isabelle Héron. « Il est recommandé de pratiquer 2h30 à 5h d'activité d'endurance d'intensité modérée par semaine et de consacrer 2 séances hebdomadaires au renforcement musculaire. Cela peut se faire dans les gestes du quotidien : en portant ses courses, en préférant l'escalier à l'ascenseur, et au bureau en se levant de sa chaise plusieurs fois de suite, 1 min toutes les heures, ou 5 à 10 min toutes les 90 min en allant marcher ou bouger », explique le Pr Martine Duclos.



SE MUSCLER CHEZ LE KINÉ

Installé depuis plus de vingt ans dans les cabinets des kinés, le Huber 360 Evolution de LPG est un dispositif médical qui propose des exercices bien ciblés pour travailler sur les différentes chaînes musculaires, améliorer la force et l'équilibre dans l'espace. Parlez-en à votre médecin.

LE PLEIN DE PROTÉINES DANS L'ASSIETTE

D'après une étude réalisée par le service de médecine physique du CHU de Bordeaux, pour éviter la fonte musculaire et rester en bonne santé, « le régime alimentaire devrait fournir, chaque jour, au moins 1 à 1,2 g de protéines par kg de poids corporel ». Car les protéines sont la brique du muscle, confirme Virginie Parée. « Il est important de les mélanger afin d'avoir un apport optimal : 100 g de viande rouge ou 100 g de poisson contiennent 25 g de protéines, 1 œuf à la coque 8 g. On complète avec des légumineuses (edamame, lentilles...), des algues type wakamé, des céréales (quinoa, sarrasin...), des produits laitiers (skyr, yaourts...), ou encore de la spiruline en supplémentation. »

