

Ce que les personnes âgées peuvent apprendre des sportifs ...

- Santé

31.08.2023

Une bonne masse musculaire est d'une extrême importance tant pour les personnes âgées que pour les sportifs. Les sportifs ont besoin d'une bonne masse musculaire pour être performants, alors que la fonction physique, essentielle à la qualité de la vie, revêt extrêmement d'importance pour les personnes âgées. Alors que les sportifs de haut niveau brillent, non seulement par leurs prestations, mais aussi par leur bonne masse musculaire, il en va tout autrement pour les personnes âgées. Comment l'expliquer et que peuvent apprendre les personnes âgées des sportifs?

Plus de marathons

La sarcopénie, la perte progressive de la masse et de la force musculaires associée au vieillissement touche environ un tiers des personnes âgées. La sarcopénie accentue le risque de chutes et de fractures. Bien évidemment, les personnes âgées ne sont plus capables de courir des marathons. Mais la sarcopénie handicape les activités de la vie quotidienne, comme ramasser un objet ou faire ses courses, ce qui impacte fortement la qualité de la vie.

On est ce que l'on mange!

A côté de la pratique d'une activité physique et d'exercices de musculation, l'alimentation joue aussi un rôle dans la prévention et le traitement de la sarcopénie. Les protéines contribuent à la croissance, à l'entretien et au rétablissement des fibres de l'organisme (dont celles des muscles) et jouent un rôle dans de nombreuses réactions métaboliques. Etant donné que les protéines constituent les éléments constructifs majeurs de la masse musculaire, l'apport de protéines via l'alimentation doit être optimisée, tant en quantité qu'en qualité. Tout comme les sportifs, les personnes âgées ont besoin d'un apport protéique plus élevé que l'adulte moyen. La masse musculaire dépend aussi de la qualité des protéines consommées. De toutes les protéines alimentaires, les protéines animales sont considérées comme les plus efficaces en raison de leur

composition et de leur digestibilité, de sorte qu'on peut en consommer moins pour obtenir un effet similaire.

Apprendre des sportifs de haut niveau

Les sportifs de haut niveau ont une forte masse musculaire qu'ils doivent entretenir et ils souhaitent souvent l'accroître. On trouve des aliments spécialisés pour sportifs sur le marché. Chez les sportifs, l'apport protéique doit correspondre au besoin de conserver une masse musculaire optimale.

Bien évidemment, ces aliments spécialisés pour sportifs ne répondent pas aux besoins des personnes âgées, mais il est reconnu qu'une alimentation appropriée joue un rôle non négligeable dans la prévention et le traitement de la sarcopénie. Les protéines laitières, riches en protéines de haute valeur, offrent ici beaucoup d'opportunités.

Références

<https://www.nice-info.be/nutrinews/meer-focus-op-voeding-en-beweging-voor-minder-sarcopenie>