

Que pouvez-vous faire pour lutter contre la sarcopénie?

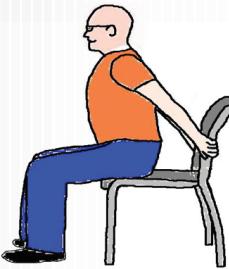


Image 3 • 'Exemple d'exercice pouvant être effectué à la maison. Asseyez-vous en gardant le dos droit, loin du dossier de la chaise. Tendez les bras vers l'arrière et attrapez le dossier de la chaise. Soulevez la poitrine vers l'avant jusqu'à ne plus ressentir de tension dans la poitrine. Maintenez cette position pendant 10 à 20 secondes.



*Nous remercions Later Life Training Ltd pour l'utilisation des images.

Ce matériel de diffusion ne reflète que le point de vue de l'auteur, et pas nécessairement celui de l'IMI, de l'EFPIA et de l'Union européenne. Ni l'IMI, ni l'Union européenne, ni l'EFPIA ne sont responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent

Pour plus d'informations: le site Web du projet SPRINTT www.mysprintt.eu, le site Web de l'IMI www.imi.europa.eu



Sarcopénie



La recherche ayant abouti à ces résultats a reçu le soutien de «l'Initiative en matière de Médicaments Innovants (IMI)» en vertu de la Convention de Subvention n.115621, ressources qui se composent de la contribution financière du septième Programme-Cadre de l'Union européenne (FP7/2007-2013) et de la contribution en nature des sociétés de la «Fédération Européenne des Associations de l'industrie pharmaceutique (EFPIA)»

Qu'est-ce que la sarcopénie?

Le nom «sarcopénie» est un dérivé de deux termes grecs: «sarx» (chair, c'est-à-dire le corps humain) et «penia» (perte ou pénurie), et en français signifie «perte de chair». Ce terme est utilisé pour décrire la perte de muscles squelettiques (les muscles reliant les os et les articulations) et de force associée au vieillissement. La sarcopénie survient assez fréquemment chez les personnes âgées, et elle est généralement plus fréquente chez les femmes âgées que chez les hommes du même âge. Elle survient le plus souvent chez les personnes de plus de 80 ans.

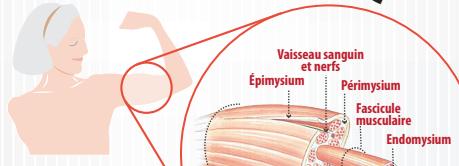


Image 1 • Structure musculaire

De nombreux facteurs influencent la perte de muscle squelettique. Le fait que les personnes deviennent moins actives à mesure qu'elles vieillissent constitue l'un des principaux facteurs. Les autres causes sont liées aux lésions tissulaires survenant au cours du vieillissement. La perte musculaire squelettique représente l'une des causes d'une baisse de la force musculaire chez les personnes âgées. Entre l'âge de 20 et 70 ans, on peut observer une perte naturelle de force musculaire de 20 à 40%, tandis qu'à l'âge de 90 ans, cette perte peut s'élever à plus de 50% (image 2).

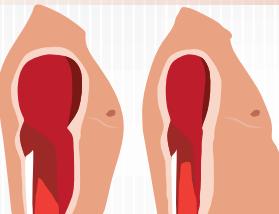


Image 2 • Déclin musculaire lié au vieillissement. Sur la gauche, le bras d'un homme de 40 ans et sur la droite, le bras d'un homme de 75 ans.

Quelles sont les conséquences de la sarcopénie?

La sarcopénie entraîne de nombreuses conséquences négatives chez les personnes âgées : perte de l'aptitude à mener à bien les activités quotidiennes, perte d'indépendance, chutes, fragilité (voir description ci-dessous), handicap, mauvaise santé, voire risque de décès. La sarcopénie constitue un facteur de risque important pour la fragilité.

La fragilité se caractérise par un déclin de la mobilité, un handicap, des chutes répétées, des blessures multiples et diverses, une perte d'indépendance, une admission dans un foyer de soins, des visites aux urgences et des hospitalisations répétées, une mauvaise qualité de vie générale et, enfin, la mort.



Peut-on prévenir la sarcopénie?



La pratique d'une activité physique régulière et une alimentation adéquate peuvent prévenir ou ralentir la survenue d'une sarcopénie. Il est également important d'identifier et de détecter cette pathologie dès les premiers stades. Un diagnostic précoce, un engagement, une confiance mutuelle et une prise de décisions communes par le spécialiste de la santé et le patient sont plus susceptibles d'aboutir à la réussite du traitement.