

## Autres avantages de l'entraînement musculaire

- il améliore la masse musculaire et la force des muscles et des os ;
- il améliore votre équilibre et réduit le risque de chute ;
- il compense la perte de masse musculaire et de force typique du vieillissement (aussi appelée: sarcopénie)

**Si vous êtes sédentaire ou si vous avez des problèmes de santé chroniques ou un handicap, avant de commencer l'entraînement musculaire, demandez toujours à votre médecin si vous devez éviter certains types d'exercices, quels exercices sont meilleurs pour vous et quelle est la fréquence et l'intensité optimales d'entraînement.**

### Perspectives utiles

- Le site Internet du National Institute on Aging (NIA) des États-Unis <https://www.nia.nih.gov/>
- Les « Physical activity guidelines for Americans 2nd edition » de 2018 [https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
- Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/)

Ce matériel de diffusion reflète uniquement les points de vue de l'auteur, et pas nécessairement ceux de l'IMI, de l'EFPIA et de l'Union européenne. Ni IMI, ni l'Union européenne, ni l'EFPIA ne sont responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y figurent.

PPour plus d'informations site internet SPRINTT [www.mysprintt.eu](http://www.mysprintt.eu), le site internet IMI [www.imi.europa.eu](http://www.imi.europa.eu)



# Entraînement musculaire chez les personnes âgées

Les recherches qui ont abouti à ces résultats ont reçu le soutien de l'entreprise commune pour l'initiative en matière de médicaments innovants au titre de la convention de subvention n.115621, dont les ressources se composent de la contribution financière du septième programme-cadre de l'Union européenne (7e PC / 2007-2013) et de la contribution en nature des entreprises membres de l'EFPIA.

# Qu'est-ce que l'entraînement musculaire?

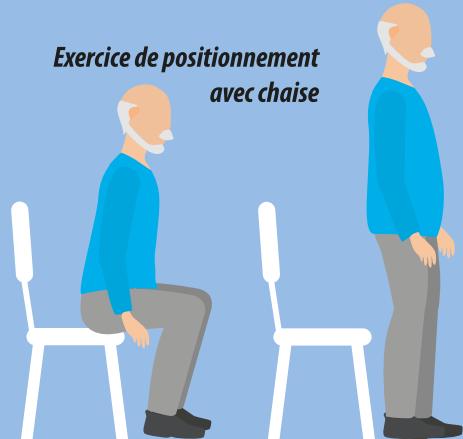
L'entraînement musculaire comprend une série d'exercices visant à maintenir ou à augmenter votre force et votre résistance musculaires. Il peut être effectué à l'aide d'outils qui génèrent de la résistance, tels que:

- es poids pour faire des flexions de bras ou de poignets. Les flexions des bras peuvent également être effectuées à l'aide d'une bande élastique maintenue sous les pieds en position assise pour obtenir une résistance,
- des poids aux chevilles pour renforcer les muscles des jambes. En position assise, tendez votre jambe en la plaçant devant vous (voir illustration), ou
- une petite boule tenue dans la main pour améliorer votre prise en main.



*Poids aux chevilles pour renforcer les muscles des jambes*

Vous pouvez également faire des exercices sans ces outils, par exemple des exercices abdominaux, des squats (pour les genoux et les hanches) et des exercices de positionnement avec chaise (voir illustration). Ce ne sont là que quelques exemples parmi tant d'autres exercices de musculation. Les exercices de musculation peuvent être effectués à la maison pendant que vous regardez la télévision ou écoutez de la musique, ou à la salle de sport avec d'autres personnes.



*Exercice de positionnement avec chaise*

# L'entraînement musculaire est-il recommandé pour les personnes âgées?

Les gens pensent souvent que les exercices physiques et de musculation ne servent que les jeunes qui visent à augmenter leur masse musculaire et à avoir une silhouette sculptée. Ce n'est pas le cas. La pratique de ce type d'activité physique est recommandée à tous les âges, et particulièrement pour les personnes âgées nécessitant réellement un renforcement musculaire adéquat. Bien évidemment, l'intensité et les types d'exercices peuvent varier pour les personnes âgées. La force est importante pour les mouvements, pour les activités de la vie quotidienne comme soulever le sac à provisions ou soulever les petits-enfants, ainsi que pour le maintien de l'autonomie et d'une bonne qualité de vie. Les lignes directrices 2018 «Physical activity guidelines for Americans 2nd edition» élaborées par le ministère américain de la santé et des services sociaux, suggèrent ce qui suit:

- Exercice à plusieurs composantes (c.-à-d. exercice de musculation + exercice d'équilibre + exercice aérobique) pour les personnes âgées défini comme le meilleur type d'exercice.
- Plus précisément, il est recommandé d'effectuer un exercice de musculation d'intensité modérée à élevée au moins 2 fois par semaine. L'intensité d'un exercice peut être déterminée par l'effort que l'on perçoit, en le décrivant à l'aide d'une échelle allant de 0 (aucun effort) à 10 (effort maximal). Un score de 5-6 définit l'intensité modérée, tandis qu'un score de 7 et plus définit l'intensité élevée.
- L'exercice doit impliquer les principaux groupes musculaires (jambes, hanches, poitrine, dos, ventre, épaules et bras).
- Pour l'entraînement musculaire, chaque exercice doit être répété 8 à 12 fois (c'est ce qu'on appelle une «série»), et 2-3 séries peuvent s'avérer plus efficaces lorsqu'elles sont séparées par un intervalle de repos. La règle est de faire de l'exercice jusqu'à ce qu'il soit difficile d'effectuer une autre répétition.