

La musculation, un allié pour tous!

Saviez-vous qu'il n'y a pas que les exercices cardiovasculaires qui permettent la perte de masse grasse? Plusieurs études prouvent que faire de l'exercice de résistance (musculation) à raison de 2 à 3 fois par semaine devrait être une recommandation pour tous, et ce, pour plusieurs raisons.

Quels sont les bienfaits de la musculation chez les personnes de 65 ans et plus?

- ✓ Diminution du niveau de graisse corporelle dont la graisse viscérale (abdominale)
- ✓ Meilleure gestion de la glycémie, de la pression artérielle et du mauvais cholestérol
- ✓ Diminution des facteurs de risques de maladie cardiovasculaire (MCV)
- ✓ Maintien de la santé cognitive (mémoire, fonctions exécutives et vitesse psychomotrices)
- ✓ Augmentation de la masse musculaire et de la force
- ✓ Amélioration de la mobilité articulaire
- ✓ Amélioration de la densité osseuse
- ✓ Renforcement des ligaments, des tendons et du cartilage
- ✓ Prévention des blessures et des douleurs
- ✓ Diminution du risque de chute

Le métabolisme augmente à mesure que la masse musculaire augmente, puisque chaque livre de muscle présente dans votre corps demande énormément d'énergie pour être maintenue quotidiennement. Ceci provoque une dépense énergétique plus importante sur 48h suivant l'entraînement et favorise la perte de gras à long terme (Huot, 2020).

Selon le Dr Martin Juneau, des méta-analyses montrent que l'exercice de résistance peut améliorer la mobilité chez les patients âgés atteints de la maladie coronarienne, six mois après avoir subi un accident vasculaire cérébral (AVC). L'exercice de résistance diminue également le risque de MCV (maladies cardiovasculaires) chez les adultes en santé en diminuant la pression artérielle, les niveaux de graisse corporelle, et les concentrations plasmatiques de triglycérides.

En plus d'offrir plusieurs bienfaits, la masse musculaire est aussi un prédicteur indépendant pour évaluer la santé cardiovasculaire et cognitive chez les patients. Par exemple, une faible force de préhension a été associée à des événements cardiovasculaires, à une hospitalisation ou à la mortalité chez des patients diabétiques âgés de 65 ans et plus (Juneau, 2018). Une faible masse musculaire est également associée à un déclin cognitif plus rapide chez les aînés (Devoir, 2022).

Encore une fois, nous vous rappelons que l'exercice est un médicament peu coûteux, simple et efficace et qu'il agit directement sur le traitement contre la gestion des maladies cardiovasculaire et cognitives.

<https://observatoireprevention.org/2018/08/28/les-bienfaits-de-lexercice-pour-la-sante-cardiovasculaire-bien-plus-que-lattenuation-des-facteurs-de-risque-traditionnels/>

<https://www.ledevoir.com/societe/735918/une-faible-masse-musculaire-est-associee-a-un-declin-cognitif-chez-les-aines>

<https://www.isabellehuot.com/blogs/articles/la-musculation-pour-hausser-son-metabolisme>