

# SARCOPÉNIE

Maintien de la masse musculaire des personnes âgées grâce à une alimentation riche en protéines

La **sarcopénie** décrit la perte progressive de masse musculaire et de force avec l'âge et les limitations fonctionnelles qui en résultent chez les personnes âgées. En conséquence, cela conduit à une augmentation des chutes et des blessures associées. La perte de masse musculaire et de force se produit généralement progressivement, et la perte de poids est compensée par l'augmentation de la masse grasse, ce qui signifie qu'elle n'est pas perceptible pendant un certain temps malgré une progression croissante.

## CAUSE DE LA SARCOPÉNIE

Les causes de la dégradation musculaire se trouvent dans les changements hormonaux (hormones de croissance, taux de cortisol), les maladies chroniques, l'inflammation chronique de bas grade, la dégradation des motoneurones de la moelle épinière et la diminution de la capacité du corps à neutraliser le stress oxydatif. En outre, l'apport en protéines est souvent limité chez les personnes âgées en raison du manque d'appétit, de la réduction de la production d'énergie et d'autres conséquences de la modification des structures quotidiennes. Et comme expliqué ci-dessus, un métabolisme protéique réduit a un effet cumulatif au fil du temps. (voir au-dessous)

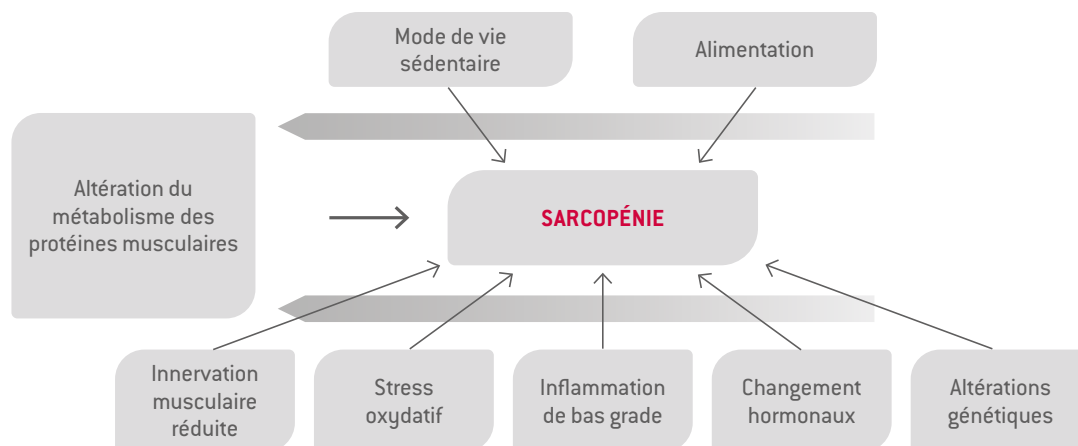


Figure 1: Les causes de la sarcopénie selon Daniel Buess et Reto W. Kressig (2013)

## PRÈS D'UNE PERSONNE ÂGÉE SUR DEUX TOUCHÉE

Des études montrent qu'en Europe et aux États-Unis, entre 30 et 50% des personnes de plus de 80 ans sont atteintes de sarcopénie liée à l'âge. La perte de masse musculaire et de force s'accompagne d'une perte de fibres musculaires de type II, qui sont principalement responsables du comportement de mouvement des personnes âgées. Si la formation de ces fibres est ralentie et la dégradation accélérée, cela conduit inévitablement à une nouvelle restriction de l'activité quotidienne et donc à une accélération de ce processus dégénératif.

## MOYENS D'INTERVENTION

Si une alimentation riche en protéines s'est imposée chez les jeunes grâce à ses nombreux bénéfices (conscience de la santé, médias, culte corporel, etc.), les personnes âgées manquent souvent de sensibilité. Les produits riches en protéines sont encore majoritairement proposés dans le cadre d'activités sportives, ce qui signifie que les générations plus âgées ne se sentent que partiellement concernées. La musculation et l'apport ciblé de suppléments protéiques riches en L-leucine sont des mesures éprouvées et testées pour prévenir ou au moins retarder considérablement la progression de la perte musculaire. Grâce à sa composition spéciale, **SENIOR PROTEIN** de Sponser Sport Food est particulièrement recommandable. Selon les résultats de la recherche, l'apport ciblé de **HMB**, un métabolite de la L-leucine, semble également avoir un effet positif sur la sarcopénie.

De même, une intervention alimentaire de plus en plus connue et recommandée est la supplémentation en créatine.

## SUPLÉMENTATION DE CRÉATINE LIÉE À L'ÂGE AVANCÉ



### CE QUE NOUS SAVONS \*

- ✓ Augmente les niveaux de créatine dans les muscles
- ✓ Augmente l'effet d'entraînement de la fonction musculaire
- ✓ Augmente l'effet d'entraînement sur la masse maigre
- ✓ A peu (ou pas) d'effet lorsqu'elle est prise seule (sans entraînement)
- ✓ Est sécurisée

\*chez les personnes âgées en bonne santé

### CE QUE NOUS NE SAVONS PAS

- ✓ Peut-elle bénéficier aux personnes âgées de santé fragile ?
- ✓ La supplémentation peut-elle être la solution pour un âge avancé ?
- ✓ Peut-elle augmenter l'influence d'autres stratégies alimentaires « anabolisantes » ?
- ✓ Peut-elle interagir avec des médicaments qui ont un impact sur le métabolisme musculaire ?

Figure 2: Aperçu de l'état des connaissances sur l'influence de la supplémentation en créatine sur la masse et la fonction musculaires chez les personnes âgées, par Dolan Eimear et al. (2019).

Ici, la supplémentation en créatine en combinaison avec des exercices de résistance semble améliorer la réponse adaptative des muscles au stimulus d'entraînement. On pense que les principales causes sont une intensité d'entraînement plus élevée et une récupération optimisée.

## CONCLUSION

Les interventions nutritionnelles doivent être envisagées et appliquées dans le cadre d'une approche thérapeutique holistique pour une efficacité optimale. La combinaison d'un entraînement musculaire ciblé avec un apport protéique adéquat semble particulièrement prometteuse contre la sarcopénie. Cependant, cela pose un défi pour les seniors pour diverses raisons. La diminution de l'appétit est une raison majeure. De plus, les repas sont généralement encore très riches en glucides. Le petit-déjeuner en particulier, qui se compose traditionnellement de petits pains à la confiture et d'un café au lait, offre un grand potentiel d'optimisation et devrait être spécifiquement enrichi d'aliments complémentaires riches en protéines.



### SENIOR PROTEIN

isolat de protéines de lactosérum facilement digestible. Enrichi en L-leucine, hydrolysats de collagène, HMB et vitamine D3.



### PROTEIN DRINK

savoureuse bouteille prête à boire, à base de lactosérum ou de protéines de lait. Très pratique en déplacement, par exemple à emporter au centre de sport comme repas post-entraînement.



### HMB & CREATINE SYNERGY

combine la créatine et le HMB, tous deux particulièrement adaptés aux seniors. A ajouter aux compléments protéiques, aux aliments ou aux boissons.

Littérature sur demande  
© 2021 Sponser Sport Food AG



#SponserYourBest



www.fb.com/sponserfood



sponserfood.com

SPONSER SPORT FOOD AG  
CH-8832 Wollerau  
www.sponser.ch