

SARCOPENIE et MUSCULATION

QUELLE CHARGE DE TRAVAIL ?

Le vieillissement s'accompagne généralement d'une perte de mobilité, d'une perte de force et d'une perte de puissance musculaire : **La sarcopénie**. De nombreuses recherches scientifiques ont mis en évidence que l'entraînement en force permettait de contrecarrer les effets du vieillissement, ou tout du moins de les atténuer. Il apparaît que ces gains sont durables même après l'arrêt total de l'entraînement.

Entre 40 et 50 ans, une personne peut perdre plus de 8% de sa masse musculaire totale, et cette perte s'accélère à plus de 15% par décennies après 75 ans.

L'entraînement en force et en puissance atténue les effets liés au vieillissement.

De nombreuses études ont montré que le travail musculaire en force ($\geq 70\%$ du 1RM) ou en puissance (entre 20 et 50% du 1RM : Repetition Maximale) chez des personnes âgées permettait, en plus d'augmenter les capacités du système neuro-musculaires, de limiter la perte de masse musculaire et d'augmenter la perte de masse grasse, de renforcer [la densité minérale osseuse](#) et d'[améliorer la mobilité et l'équilibre](#).

Mais pour que l'entraînement soit réalisé aux bonnes intensités, il est nécessaire de pouvoir identifier les bonnes charges. C'est un point qui peut poser problème chez des personnes débutantes, puisqu'elles auront tendance à sous-estimer les charges nécessaires pour atteindre une intensité donnée. En général, les intensités d'entraînement sont exprimées en fonction de la charge maximale qui peut être déplacée une seule et unique fois sur un exercice donné (le 1RM). Mais avoir recours à ce type d'évaluation pour des personnes débutantes et/ou âgées n'est pas recommandé tant les risques de blessures et de traumatismes sont élevés sur des efforts maximaux.

Ainsi, **vous devez ajuster votre charge de l'exercice à chaque séance pour coller au niveau d'effort perçu recherché, par exemple 10. La charge pourra être supérieure ou inférieure, mais elle prendra en compte votre état de forme ponctuel .**

Toutefois, il est nécessaire de rappeler que des personnes sédentaires doivent apprendre l'exécution parfaite des exercices et être amenées progressivement à des intensités élevées. Les machines à charges guidées peuvent, dans ce cas précis, être une bonne alternative aux charges libres puisqu'elles permettraient une meilleure sécurité dans l'exécution des différents mouvements. L'utilisation de **bandes élastiques** peut également être bénéfique pour permettre aux personnes de s'entraîner chez elle sans besoin d'équipements encombrants. Enfin le travail **au poids de corps** peut être très bénéfique puisqu'il permettra de travailler de manière naturelle.

L'accent doit être mis sur le travail des grands groupes musculaires, avec une attention particulière aux groupes musculaires situés au niveau des membres inférieurs et de la hanche, puisque ce sont eux qui sont principalement responsables de la mobilité des personnes.