

Pour vieillir en bonne santé, prévenez la sarcopénie !

La sarcopénie se caractérise par une perte progressive et involontaire de la masse musculaire. Elle touche principalement les personnes âgées mais peut se manifester chez les salariés **à partir de 45 ans !**

Avec le vieillissement de la population, la sarcopénie est un problème de santé publique croissant. On estime que d'ici 2045, 12 millions d'Européens seront atteints de cette pathologie.

Deux facteurs liés à notre mode de vie sont impliqués dans le développement et l'évolution de la sarcopénie :

- **La pratique d'activités sédentaires** comme le travail assis par exemple avec une activité physique insuffisante,
- **La malnutrition** avec une insuffisance des apports en protéines et micronutriments antioxydants comme les vitamines ou certains acides gras essentiels.



Les conséquences de la sarcopénie sur la santé :

- Premiers signes : **fatigue et faiblesse musculaire** à l'effort qui s'aggravent peu à peu,
- Une **diminution progressive de la force musculaire** avec difficultés pour porter des charges lourdes, monter des escaliers ou se relever d'une chaise,
- Une **fonte de la masse musculaire** au niveau des jambes et des bras,
- En vieillissant, un risque important de **chutes**, de **fractures** et une **perte d'autonomie**.

Liens utiles

Vidéo : Comprendre la sarcopénie



Scannez moi !



Vidéo : exemples d'exercices physiques



Scannez moi !



Les bons conseils de votre service de santé au travail

SSTIB

Service de Santé au Travail
Inter Banques

LILLE

Comment limiter la sarcopénie ?

Faire de l'activité physique adaptée

Des exercices très simples et réalisables à domicile permettent de limiter la fonte musculaire s'ils sont pratiqués régulièrement.

Il est recommandé de réaliser **30 minutes minimum d'un exercice d'endurance par jour** tel que la marche à pied, le vélo ou la natation et de **limiter la station assise** au travail ou à la maison en se levant au moins toutes les heures.

Cette activité cardiovasculaire doit être complétée par un **travail de renforcement musculaire à raison de deux séances hebdomadaires** qui peut se réaliser sous diverses formes : exercices de gainage, exercices de musculation avec élastiques ou haltères, exercices fonctionnels de lever de chaise... L'essentiel étant de faire travailler l'ensemble des groupes musculaires.



Conserver une alimentation équilibrée

Pour limiter la sarcopénie, il est essentiel de couvrir nos besoins en protéines en consommant environ **150 g de viande ou de poisson par jour** sur un ou deux repas. Ces apports peuvent être complétés ou remplacés par des **protéines végétales** (légumineuses, légumes secs) et des **produits laitiers** (fromage, yaourt, lait).



Il est important également d'avoir un apport suffisant en **vitamine D** que l'on retrouve principalement dans les poissons gras, les produits laitiers et certains abats comme le foie. Elle est aussi directement synthétisée par l'organisme lors d'une exposition au soleil, même courte (15 minutes) !

Apporter également des **acides gras oméga-3** dans son alimentation permet de maintenir la force et la fonction musculaire. On en retrouve principalement dans les poissons gras, les huiles végétales (colza, lin) et les fruits oléagineux (amandes, pistaches, noisettes...).

Au SSTIB, nous pouvons vous aider :
n'hésitez pas à en parler lors de votre prochaine visite médicale...