

Régime alimentaire et mesures d'hygiène de vie pour contrebalancer la sarcopénie gériatrique

Points clés

- La sarcopénie gériatrique se caractérise par une diminution de la masse musculaire, de la puissance et/ou des fonctions musculaires chez les personnes âgées.
- La sarcopénie a de sérieuses implications sur les personnes comme le risque accru de chutes, la fragilité, l'immobilité et la perte d'autonomie.
- Un régime alimentaire sain, comprenant des quantités suffisantes de protéines de haute qualité et de vitamine D, ainsi qu'une activité physique régulière peuvent contribuer à réduire la fonte musculaire liée au vieillissement et à préserver la puissance et les fonctions musculaires.
- Répartir l'apport de protéines alimentaires de manière uniforme au cours de la journée permet de maximiser la croissance et le maintien des muscles.
- Introduire des aliments à base de soja dans le régime alimentaire est une façon simple et saine d'augmenter l'apport en protéines, car ces aliments sont de bonnes sources de protéines de haute qualité, pauvres en acides gras saturés et riches en acides gras polyinsaturés.

Qu'est-ce que la sarcopénie gériatrique ?

La sarcopénie est imputable au processus naturel de vieillissement et touche chacun de nous. Le moment où elle survient et son degré de gravité dépendent de différents facteurs. La bonne nouvelle est que nous pouvons contrôler une partie de ces facteurs.

La sarcopénie gériatrique se caractérise par une diminution de la masse musculaire maigre, de la puissance et/ou des fonctions musculaires au fur et à mesure du vieillissement. Entre 40 et 80 ans, nous pouvons perdre 30 à 50 % de notre masse musculaire. À partir de 50 ans, la diminution des fonctions musculaires est estimée à 1 à 2 % par an et à 3 % par an après l'âge de 60 ans.



Bien qu'il n'existe pas de niveau spécifique de masse et de fonctions musculaires pour diagnostiquer la sarcopénie, une perte importante a de sérieuses conséquences. Une diminution de la masse musculaire maigre et de la puissance musculaire empêche tout d'abord les personnes âgées d'effectuer les tâches quotidiennes du quotidien. Les conséquences plus graves comprennent le risque de chutes, la fragilité, l'immobilité et la perte d'autonomie. Dans le monde, on estime que près de 25 % des personnes âgées sont touchées par la sarcopénie. On estime que ce chiffre continuera à croître au vu du vieillissement croissant de la population. Les répercussions sur la santé pour l'individu et la société en termes de santé sont considérables.



Quelles sont les causes de la sarcopénie ?

Bien que certains facteurs liés au vieillissement jouent probablement un rôle, les causes de la sarcopénie ne sont pas entièrement claires. Ces facteurs comprennent les inflammations, le manque d'activité physique, les changements hormonaux, la diminution des cellules nerveuses qui contrôlent les mouvements musculaires et les changements dans la manière dont le corps traite la formation musculaire face à la dégradation musculaire.



En outre, les personnes âgées ont particulièrement tendance à réduire leur consommation alimentaire. Cette réduction peut entraîner un apport insuffisant de calories et/ou de protéines pour préserver une masse musculaire saine. Un apport alimentaire pauvre est fréquent dans la population âgée, avec des estimations indiquant que l'apport calorifique est réduit de 30 % entre 20 et 80 ans.

L'importance d'un mode de vie sain

La sarcopénie gériatrique n'apparaît pas tout à coup, il s'agit d'une dégénérescence progressive. Heureusement, un certain nombre de mesures de style de vie se sont avérées efficaces pour prévenir, retarder et encadrer cette dégénérescence.

Un régime alimentaire sain, comprenant des quantités suffisantes de protéines de haute qualité, et une activité physique régulière peuvent aider à réduire la perte de muscles liée au vieillissement et à conserver la puissance et les fonctions musculaires. Garder ces habitudes au fil des ans permet de construire et de maintenir de bons niveaux de masse musculaire et de réduire le risque de sarcopénie à un stade ultérieur.

Protéines...

Les muscles sont faits de protéines. Veiller à avoir des protéines en quantités adéquates dans l'alimentation est donc important pour le développement et le maintien de la masse, la puissance et les fonctions musculaires.

L'apport journalier recommandé des protéines pour les adultes est actuellement de 0,8 g de protéines/kg du poids corporel. Des études ont toutefois révélé que les personnes plus âgées auraient besoin de plus de protéines pour conserver des niveaux adéquats de masse et de fonctions musculaires. Un apport supplémentaire permet de compenser le déclin lié à l'âge de la capacité du corps à synthétiser des protéines musculaires et à développer des muscles maigres et de répondre aux besoins accrus dus aux maladies courantes pendant la vieillesse. De nombreux experts suggèrent dès lors un apport journalier de 1,25 g à 1,5 g de protéines/kg de poids corporel pour les personnes âgées.

L'important n'est pas seulement la quantité de protéines, mais aussi le moment de l'apport. Certaines études montrent qu'une répartition uniforme de l'apport de protéines alimentaires au cours de la journée permet de maximiser le développement des muscles. Cette approche est contraire à notre modèle alimentaire actuel qui propose de consommer la plupart des protéines au dîner. Il a été conseillé d'inclure 25 à 30 g de protéines de haute qualité à chaque repas.

Outre l'ajout de plus de protéines de haute qualité dans l'alimentation et une répartition uniforme de la consommation pendant la journée, nous devons aussi tenir compte des sources de protéines alimentaires. Alors que les aliments tels que la viande sont de bonnes sources de protéines, manger plus de viande pourrait accroître le taux de mauvaises graisses (saturées) dans l'alimentation. Consommer trop de viande, particulièrement les viandes rouges et les préparations de viande, a également été associé à un risque accru de cancer.

Le soja comme source de protéines...

Consommer plus d'aliments à base de soja est une manière saine d'augmenter la quantité de protéines. Les aliments à base de soja apportent des protéines de haute qualité, comparables à celles que l'on retrouve dans le lait et les œufs, et sont pauvres en graisses saturées et riches en (bonnes) graisses polyinsaturées. Remplacer les protéines animales par des protéines de soja peut ainsi contribuer à la réduction de graisses saturées dans le régime alimentaire.

Tableau 1 : Teneur en protéines des aliments à base de soja

| Aliments | Portion moyenne | Protéines de soja par portion (g) |
|--|-----------------|-----------------------------------|
| Boissons au soja | 250 ml | 7,5 |
| Variation au yaourt à base de soja (nature, vanille et fruits) | 125 g | 4,5 - 5 |
| Desserts à base de soja | 125 g | 3,8 |
| Boissons aromatisées à base de soja | 200 g | 6,6 |
| Tofu | 75 g | 7,5 - 15 |

Vitamine D...

Des études révèlent que la vitamine D peut aussi être utile pour conserver la puissance musculaire et réduire le risque de sarcopénie. Un apport suffisant de cette vitamine est particulièrement important chez les personnes âgées, car elles sont plus exposées au risque d'une carence en vitamine D. Cette carence est due, d'une part, au fait que notre peau ne peut plus synthétiser de la vitamine D aussi efficacement en vieillissant et, d'autre part, au fait que nous passons moins

de temps dehors et que notre apport alimentaire est sans doute inadéquat. Les bénéfices des aliments à base de soja dépassent en outre leur propre teneur en protéines et en graisses, car la plupart de ces aliments sont aussi fortifiés par la vitamine D.

Activité physique...

Une activité physique régulière est indispensable pour préserver et augmenter la masse musculaire. Les exercices de type endurance et résistance (entraînement musculaire) adaptés aux capacités de l'individu sont recommandés.

Principaux conseils pour maintenir une masse musculaire saine tout en vieillissant...

- Mangez des quantités adéquates d'aliments sains et riches en protéines de haute qualité, comme des aliments à base de soja. Grâce à la grande variété d'aliments à base de soja actuellement disponible, il n'a jamais été plus facile d'inclure le soja dans votre alimentation :
 - la boisson au soja et la variation au yaourt à base de soja sont délicieux avec des céréales ou des fruits au petit-déjeuner ;
 - la boisson au soja convient parfaitement pour les boissons chaudes et les sauces ;
 - le tofu et les substituts de viande remplacent très bien la viande aux repas de midi ou du soir ;
 - les boissons aromatisées et les desserts à base de soja peuvent servir de dessert ou d'en-cas.
- Répartissez votre apport en protéine de manière uniforme au cours de la journée afin d'avoir toujours des protéines disponibles pour le développement des muscles.
- Adoptez une alimentation riche en nutriments en veillant à consommer suffisamment d'aliments contenant de la vitamine D.
- Bougez. Pratiquez une activité physique régulière.