

# LONGÉVITÉ EN PLEINE SANTÉ : ET SI NOS MUSCLES ÉTAIENT ESSENTIELS ?

**Résumé article Jean-Brice THIVENT (naturopathe) de la revue « Alternatif Bien-Être » n°235, avril 2026.**

Une belle musculature n'est pas qu'une affaire d'esthétique. C'est aussi un gage de santé et de longévité. Notre masse musculaire est également un régulateur métabolique. Il s'agit de freiner, voire d'inverser, la sarcopénie<sup>1</sup>.

**Un véritable réservoir vital.** Un statut musculaire favorable est associé à une meilleure résilience métabolique et à un vieillissement en meilleure santé. Les muscles stockent jusqu'à 75% des réserves protéiques de l'organisme.

## Pourquoi préserver ses muscles à tout âge ?

- Moins de risques cardiovasculaires. Une masse musculaire conservée est associée à un risque moindre de maladies cardiovasculaires.
- Régulation énergétique. Le muscle est un véritable « puits métabolique ». Lorsque la masse musculaire diminue, le métabolisme ralentit, la sensibilité à l'insuline chute et le stockage des graisses augmente.
- Protection cognitive. Le muscle produit des myokines<sup>2</sup>, médiateurs chimiques agissant à distance sur le cerveau, l'inflammation et la plasticité neuronale. Un muscle sain est associé à une meilleure préservation des fonctions cognitives.
- Énergie et résistance au stress oxydatif. Un muscle bien entretenu présente une densité mitochondriale plus élevée, ce qui favorise la production d'énergie au cœur de chaque cellule. Plus de mitochondries signifie une meilleure résistance au stress oxydatif et métabolique : soutien de l'endurance, vitalité et gestion de la fatigue.
- Moindre risque de mortalité. Conserver sa masse et sa force musculaire permet de préserver l'autonomie fonctionnelle : moins de chutes avec hospitalisation.
- Muscle et immunité : un lien sous-estimé. Le muscle participe à la régulation immunitaire. En d'autres termes, perdre du muscle affaiblit la résilience biologique et accélère certains processus liés au vieillissement.

**Comment nos muscles fondent ?** Dès 40 ans, la sarcopénie commence à s'installer. On observe en moyenne une perte de 3 à 4% par décennie. Les principaux facteurs qui accélèrent la perte musculaire après 50 ans :

- Rétention splanchnique<sup>3</sup> : la mobilité intestinale devient plus lente et la flore est modifiée.

---

<sup>1</sup> **Sarcopénie** : maladie caractérisée par la perte progressive de la masse, de la force et de la fonction musculaire. Elle est principalement liée au vieillissement, dès 50-65 ans.

<sup>2</sup> **Myokines** : Protéines et peptides libérés par les muscles squelettiques lors de leur contraction pendant l'activité physique.

<sup>3</sup> **Rétention splanchnique** : rétention d'acides aminés alimentaires par le foie et les intestins réduisant leur disponibilité pour les muscles.

- Résistance anabolique<sup>4</sup> et métabolique : la synthèse protéique est plus lente, la récupération plus longue. Le muscle capte moins efficacement le glucose et les acides gras. En vieillissant, les muscles perdent leur capacité à se régénérer.
- Facteur hormonal : la construction musculaire dépend de plusieurs hormones anabolisantes. Ces sécrétions déclinent progressivement dès la trentaine et avec la ménopause et l'andropause.
- Influence du mode de vie : maintenir un poids sain, un apport suffisant en graisses, un bon statut en vitamine D et en zinc, ainsi qu'un sommeil de qualité contribue à soutenir la construction musculaire.

### **Stratégie en 7 points.**

- 1) Augmenter la densité protéique de chaque repas,
- 2) Répartir équitablement les apports sur la journée,
- 3) Privilégier les protéines riches en leucine<sup>5</sup>,
- 4) Associer les apports protéiques à un exercice de résistance adapté (exercice physique, musculation...),
- 5) Inclure des aliments complets riches en nutriments essentiels,
- 6) Maintenir une activité physique quotidienne,
- 7) Si nécessaire, ajouter des compléments alimentaires ayant démontré leur efficacité.

Optimisation nutritionnelle : cette approche est indispensable. Avec l'âge, l'assimilation diminue et la résistance métabolique s'installe :

- De nombreuses études recommandent un apport protéique supérieur à la norme générale (de 1,2 à 1,5 g/kg par jour),
- Chaque repas devrait contenir de 25 à 35 g de protéines (œufs, poisson, viande maigre, produits laitiers, légumineuse.). Les protéines végétales nécessitent des quantités plus importantes (quinoa, tofu, lentilles...),
- Le soutien digestif et des nutriments essentiels s'imposent :
  - Probiotiques, enzymes digestives et bétaïne,
  - Vitamine D et oméga 3,
  - Leucine : viandes blanches et rouges, œufs, poissons et fruits de mer, fromages à pâte dure, spiruline, soja fermenté, lentilles, quinoa...
  - Les aliments « boosters » de muscle. Ils sont 4 majeurs : Ricotta, poissons gras, kéfir de lait, œuf entier.

De l'exercice : oui mais pas n'importe lequel. Toutes les formes d'exercices physiques n'ont pas la même efficacité. Musculation, sprint, marche ou vélo en côte restaurent la sensibilité anabolique. Il faut bien choisir les mouvements, l'intensité, la fréquence et le volume. Des protocoles simples avec trois séances par semaine de 45 minutes pendant 12 semaines peuvent suffire.

---

<sup>4</sup> **Anabolisme** : c'est l'ensemble des réactions métaboliques de synthèse moléculaire qui construisent des molécules complexes pour les tissus et les muscles.

<sup>5</sup> **Leucine** : acide aminé essentiel à la synthèse protéique et à la construction musculaire. Elle est présente dans les protéines animales et végétales (soja, viandes, produits laitiers...). La supplémentation doit être étudiée au cas par cas avec un professionnel de santé (de 700 à 3000 mg/jour).

### Les formes de pratiques.

- *L'isométrie* qui est une contraction intense sans déplacements articulaires. Les planches pour le gainage ventral, les planches latérales, le gainage inversé,
- *La chaise* : dos contre mur sans appui ou la position du cavalier,
- *Les pompes* avec un temps d'arrêt au milieu du mouvement avec éventuellement un appui sur les genoux plutôt que sur les pieds,
- *Tractions pieds au sol ou tirages à la barre*,
- *L'arche ou le pont fessier* : cet exercice active puissamment les muscles fessiers,
- *La pliométrie* basée sur les sauts,
- *La musculation avec charge*,

**Pour tous ces exercices, je vous incite vivement à consulter la revue qui comporte des photos et des conseils.**

Combo : nutrition + exercices + compléments. La prise de compléments alimentaires n'est pas une nécessité absolue mais en cas de sarcopénie avancée ou lors d'une reprise de tonicité musculaire, ils peuvent constituer un levier utile.

- Prudence avec la protéine en poudre qui s'accompagne fréquemment de troubles digestifs,
- Sélection (c'est un complément et non un substitut au travail musculaire et nutritionnel)
  - o La glycine,
  - o La citrulline,
  - o La créatine, très efficace chez les seniors. Procure le maintien de la masse musculaire, l'accroissement de la force, la diminution du risque de chute, le soutien du fonctionnement cognitif, la réduction de la fatigue. Globalement, une amélioration de la qualité de vie.

Le soleil : supplément métabolique : la synthèse de la vitamine D est indispensable à la contraction et à la reconstruction musculaire. On ne peut faire l'impasse sur l'exposition solaire. En cas de faible ensoleillement, une supplémentation de 1000 à 3000 U.I. par jour peut être envisagée. **(Nota D.G. : la revue « Le Bon Choix Santé » n°5 de novembre 2019 est un guide remarquable sur la vitamine D. Si vous rencontrez des difficultés pour vous procurer ce numéro, il suffit de nous écrire sur le mail [contact@intelemotion.fr](mailto:contact@intelemotion.fr) . Nous vous l'adresserons).**

---