

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 2

Artikel: Musclez-vous, c'est pour votre bien!
Autor: G.N.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826355>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Musclez-vous, c'est pour votre bien!

Une musculation que l'on entretient est aussi un gage de bonne santé. Tant en termes de prévention que dans le cas de certaines rééducations, entraînez vos muscles.

La thérapie par renforcement musculaire – c'est ainsi que la nomment les spécialistes – fait de plus en plus d'adeptes dans le corps médical. Il est désormais clairement démontré que l'entraînement musculaire convient à l'âge avancé. Il favorise la prévention dans de nombreux domaines, mais participe aussi à la rééducation fonctionnelle, à la lutte contre l'ostéoporose, contre les maux de dos, mais encore l'arthrose.

«Personne ne conteste plus, aujourd'hui, la relation étroite qui existe entre la santé et le niveau de condition physique», remarque le Dr Richard Biggoer, président de la Société de thérapie par renforcement musculaire. «Des études épidémiologiques ont montré que nous atteignons notre taux de force le plus élevé à 25 ans et que celui-ci diminue ensuite de 5% par décennie, voire de 10 à 15% à partir de 60 ans.»

Si les fibres musculaires diminuent avec l'âge, les effets de l'entraînement sur celles qui restent, en revanche, ne changent pas. Cela signifie que les principes concernant l'entraînement de la force sont pratiquement les mêmes pour jeunes et vieux. Dans tous les cas, c'est l'intensité de l'effort qui est déterminant pour l'accroissement de la force.

Le Dr Biggoer cite le cas des personnes souffrant d'une arthrose: «Cette usure articulaire leur fait craindre l'effort. Or, si la musculature n'est pas sollicitée, la dégénérescence articulaire se poursuit, entraînant de nouveaux maux.»

Aux Etats-Unis, une étude a été menée sur des patients au Centre orthopédique de San Diego. Ces patients, d'un âge moyen de 68 ans, souffraient tous de douleurs dorsales chroniques. Au terme de 20 séances de thérapie par renforcement musculaire, l'amélioration de leur état était très manifeste: gain de force de 71% au niveau des muscles lombaires; diminution de la douleur à raison de 60% en moyenne.

Les vertus de la force

Le plus étonnant sans doute dans cette thérapie, c'est qu'elle prône davantage la force que l'endurance. En Amérique toujours, une femme médecin a quelque peu révolutionné ce domaine en déclarant que la mobilité fonctionnelle liée à l'âge dépendait davantage de la force que de l'endurance: «Les risques augmentent en proportion de la diminution des fibres musculaires: faiblesse générale, mauvaise tenue du corps, chutes, infections, fractures dues à l'ostéoporose.» En observant des personnes âgées de 80 à 105 ans, elle a remarqué que leur atrophie musculaire a prioritairement pour origine le manque de mouvement physique associé à la réduction de l'activité hormonale et à une nourriture déséquilibrée.

QU'Y A-T-IL DANS VOS FRIGOS ?

Mais pourquoi donc regarder dans les frigos des aînés? Nous savons que les personnes âgées n'ont souvent pas d'appétit et ne mangent pas assez. Nous pouvons vous proposer un moyen simple pour dépister les personnes âgées de votre famille ou de votre voisinage qui auraient un risque de se sous-alimenter, malgré ce qu'elles peuvent nous dire. Nous avons étudié les frigos de 132 personnes âgées de plus de 80 ans et vivant à Genève, en ville. La majorité de ces personnes vivent seules et elles ont toutes sortes de problèmes de santé, mais une chose est sûre: elles veulent rester chez elles.

Nous avons constaté que 10% de ces frigos étaient vides, et que près de 30% contenaient des produits qui pouvaient être dangereux pour la santé... alors que ces personnes nous disaient manger correctement. Les personnes dont le frigo était vide

se sont retrouvées trois fois plus souvent à l'hôpital dans le mois qui a suivi la visite et l'examen du frigo.

Souvent, les gens n'osent pas dire qu'ils mangent mal ou pas assez, ou qu'ils sautent des repas, qu'ils ont des difficultés à faire les courses, à faire à manger, qu'ils n'ont plus d'appétit ou que manger seul, c'est pas drôle, etc. Alors, si l'on veut pouvoir évaluer les difficultés que rencontrent ces personnes âgées isolées, il faut leur demander s'ils nous autorisent à jeter un coup d'œil dans leur frigo. S'il est vide, il y a urgence à leur venir en aide.

Si vous voulez rester chez vous, vous devez manger, en quantité suffisante, pour rester en forme. On ne le répétera jamais assez.

**Pr Charles-Henri Rapin, Poliger,
rue des Bains 35, 1205 Genève.
Tél. 022/809 82 11**

Conseil santé



Dessin Pécub

Directeur de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, Felix Gutwiller insiste lui aussi sur ce point: «Alors qu'un

nombre considérable de personnes s'adonnent à des exercices d'endurance, elles ne sont qu'une minorité à connaître l'importance d'un renfor-

cement général de la musculature. Or, c'est grâce à la force de ses muscles que l'être humain parvient à maintenir sa position verticale. Si l'on ne peut pas empêcher le vieillissement, on peut du moins faire en sorte que nos muscles ne s'affaiblissent pas.»

Plus efficace que de simples haltères, que la pratique de la gymnastique ou du vélo, la musculation au moyen des machines les plus modernes assure un entraînement en toute sécurité, adapté à l'état physique et aux problèmes de santé de chacun. Rien ne doit cependant être entrepris sans un contrôle médical. Si certains centres de fitness sont équipés des machines adéquates – en particulier les systèmes Kieser Training – nous vous conseillons de ne rien entreprendre avant d'en avoir parlé avec votre médecin traitant, qui saura le mieux vous conseiller et vous diriger, le cas échéant, vers la bonne adresse.

G. N.

INFOS MÉDICALES

Thé noir contre l'infarctus

Boire une tasse de café noir par jour n'est pas une recette brevetée contre l'infarctus du myocarde. Néanmoins, cette habitude réduit le risque de plus de 40%. Une étude a été menée dans la région de Boston, aux Etats-Unis.

Les chercheurs ont sélectionné environ 300 cas parmi des personnes, hommes et femmes, hospitalisées suite à un infarctus. Puis ils ont choisi, pour chacune de ces personnes, un individu comparable selon plusieurs critères établis, mais en bonne santé.

C'est ainsi qu'ils ont pu démontrer que les personnes bien portantes buvaient plus souvent du thé noir. En revanche, la consommation de café normal ou décaféiné n'a pas d'influence sur le risque d'infarctus.

Les bienfaits du vin

La modération est bien sûr la règle incontournable en ce qui concerne la consommation d'alcool. Cependant, en faible quantité, environ un verre par jour, le vin est bon pour la santé. Il est démontré que les buveurs de vin courent nettement moins de risques de développer un cancer des poumons. On pense que les substances végétales que contient cette boisson (antioxydants) freinent le cours des processus nocifs dans l'organisme et peuvent faire obstacle au cancer. En revanche, les amateurs de bière et d'alcools forts courent un risque accru de cancer pulmonaire. Mais ce phénomène n'est pas nécessairement une conséquence de leur consommation d'alcool. C'est en effet parmi eux que l'on trouve aussi le plus de fumeurs.

Tout sur la maladie de Parkinson

Une brochure éditée par l'Association suisse de la maladie de Parkinson donne des informations détaillées sur ce mal. Elle en décrit la fréquence et les différentes formes, ses symptômes et les possibilités thérapeutiques.

Les très prometteuses options chirurgicales sont également prises en considération. Cette brochure montre aussi dans quelle mesure l'ergothérapie, la physiothérapie, la logopédie et les massages peuvent améliorer le bien-être des patients.

La brochure *La maladie de Parkinson – De quoi s'agit-il?* peut être commandée directement auprès de l'Association suisse de la maladie de Parkinson, case postale 123, 8132 Egg. Tél. 01/984 01 69. E-mail: info@parkinson.ch

Cigarettes et rhumatismes

Les personnes rhumatisantes doivent savoir que fumer aggrave leurs maux. A Oslo, une équipe de chercheurs a comparé 300 personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde à plus de 5000 autres, aussi proches d'elles que possible, mais en bonne santé. Les patients masculins étaient deux fois plus nombreux à fumer que les hommes du groupe témoin en bonne santé.

Les patients chez lesquels le facteur rhumatoïde avait été détecté dans le sérum sanguin étaient même quatre fois plus nombreux à fumer.

Chez les femmes, en revanche, on n'a pas observé de lien évident entre le tabagisme et les rhumatismes.

G. N.