**Sarcopénie**

**Le muscle, notre ré­serve de protéines et d’énergie, un capital à préserver.**

Car la réduction progressive de la masse musculaire n’affecte pas seulement notre posture et notre force, elle correspond réellement à une diminution d’un capital pré­cieux : notre capital en protéines. C’est en effet à partir du muscle que notre corps peut faire des anticorps pour lutter contre les infections hi­vernales, synthétiser des enzymes et des hormones, fournir à notre cerveau les acides aminés pour la synthèse des neurotransmetteurs, cicatriser ou régénérer des tissus vitaux… Pas étonnant qu’au cours de la sarcopénie nous observions des troubles de l’immunité, des troubles de l’humeur et des perfor­mances cognitives. Autrement dit, le déclin de nos muscles conduit inéluctablement vers un glissement progressif et des troubles plus invalidants tels que les infections à répétition ou un vieillissement cérébral précoce. Voilà ce qu’est le syndrome de glisse­ment ou de fragilité !

**Qui risque de présenter une sar­copénie ?**

Risque modéré < 4, Risque > 5, Risque majeur > 7 **Mieux vaut être le plus proche de 0 !**



**Les solutions**

**1 – L’alimentation optimale de la masse musculaire**

Elle repose essentiellement sur un apport en bonne quantité d’aliments sources de protéines de haute qualité et riches en micronutriments.

Œufs, viande (blanche à privilégier), poisson, crustacés … mais aussi : lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches … noix, noisettes, amandes …

**2 – Une complémentation en micronutriments**

Trois micronutriments sont indis­pensables pour optimiser la recons­truction du muscle :

* Vit. D : privilégiez les doses quotidiennes aux doses bi-mensuelles (seules doses efficaces, les doses mensuelles ne sont pas efficaces pour remonter le statut en vit. D, voir dossier Vit. D)
* Zinc
* Leucine (acide aminé)

Votre thérapeute pourra être amené à vous proposer d’autres complé­ments alimentaires pertinents en fonction de vos besoins et d’éven­tuels bilans biologiques : coenzyme Q10, sélénium, omega 3 ….

**3 – Entraînement** pour refaire de la masse musculaire

**4 – Sommeil optimum**

Un manque ou dette en som­meil s’accompagne d’une perte de masse musculaire plus importante alors qu’une durée de sommeil de 7-8 heures/jour pour un adulte semble bien être optimal.

