

L'importance capitale de l'entraînement musculaire chez les aîné(e)s

Michelle Porter, Ph.D.

Professeure, Faculté de kinésiologie et de gestion des loisirs Université du Manitoba

Au fil des années, les adultes perdent de la masse musculaire et s'affaiblissent. Leur puissance, un terme qui renvoie à la capacité de contracter rapidement les muscles, s'en trouve elle aussi réduite. Ces changements au niveau du cerveau, des nerfs et des muscles engendrent des problèmes qui peuvent compromettre leur sécurité et leur autonomie. Les aîné(e)s deviennent ainsi moins capables, ou même incapables, de s'adonner à leurs activités favorites. Ils risquent davantage de faire des chutes. Certains d'entre eux en viennent à n'être plus capables de se lever d'une chaise ou d'un fauteuil.

Mais il y a de bonnes nouvelles. Peu importe votre âge ou votre capacité, vous pouvez développer votre force et votre puissance en faisant des exercices contre résistance aussi appelés exercices musculaires. Depuis les années 1990, les chercheurs ont démontré que les exercices musculaires sont utiles aux aîné(e)s. Vous pouvez faire des exercices musculaires si vous êtes en santé, actif et dans la soixantaine. Vous pouvez également faire des exercices musculaires si vous êtes moins actif ou frêle et avez franchi le cap des 90 ans. Les directives en matière d'activité physique recommandent aux aîné(e)s de faire des exercices pour renforcer leurs muscles. Grâce à ces informations, les programmes d'entraînement musculaire pour les aîné(e)s gagnent en popularité et sont maintenant offerts dans plusieurs localités.

Directives en matière d'entraînement musculaire

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) vient de publier les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus. Ces directives vous recommandent de faire au moins deux jours par semaine des exercices faisant appel aux groupes musculaires

importants, entre autres des jambes, du tronc et des épaules.

Peu importe comment vous choisissez de vous entraîner, l'important est de fournir suffisamment d'effort pour améliorer votre force. Vous pouvez faire des exercices à la maison, dans un centre de conditionnement physique ou dans un centre communautaire. En guise d'équipement, vous pouvez utiliser au choix :

- des appareils d'entraînement musculaire;
- des poids et haltères;
- des tubes de caoutchouc;
- des bandes élastiques.

Bienfaits de l'entraînement musculaire

Faire des exercices musculaires vous aidera à regagner une partie de la masse musculaire que vous avez perdue au fil des années. Vous aurez aussi plus de facilité à vaquer à vos tâches quotidiennes, et aurez un meilleur équilibre et plus d'assurance. La recherche a démontré que l'entraînement musculaire se traduit par :

- une ossature en meilleure santé;
- une meilleure posture;
- une diminution des tissus adipeux;
- une diminution du risque de chute;
- une capacité accrue à se mouvoir plus rapidement;
- de meilleurs réflexes;
- une facilité accrue à monter les escaliers;
- une facilité accrue à se lever d'une chaise ou d'un fauteuil.

S'entraîner de manière sécuritaire

- Adhérez à un programme d'entraînement musculaire. Faites appel à un entraîneur personnel ou à un instructeur de conditionnement physique qualifiés; ces

derniers pourront vous enseigner comment exécuter correctement vos exercices.

- Respirez naturellement. Ne retenez pas votre souffle.
- Commencez lentement.
- Augmentez d'abord le nombre de fois que vous répétez un exercice avant d'augmenter la charge.
- Utilisez systématiquement la bonne technique. Abstenez-vous de soulever des charges trop lourdes qui vous empêcheront d'exécuter correctement la bonne technique.

Conseils pour obtenir de meilleurs résultats

- Entraînez-vous deux ou trois jours par semaine en intercalant un jour de repos entre les jours d'entraînement.
- Exercez toujours les groupes musculaires importants des jambes, des bras, du torse, du dos et de l'abdomen. Cela devrait représenter de 8 à 10 exercices distincts.
- Faites au moins une série de répétitions, c'est-à-dire répétez le même exercice de 8 à 15 fois avant de prendre un repos.
- Vous pouvez améliorer davantage votre force si vous faites deux ou trois séries de répétitions de chaque exercice.
- Reposez-vous environ deux minutes entre chaque série.
- Si vous êtes débutant(e), choisissez un poids que vous pouvez soulever de 10 à 15 fois en série.
- Dès que vous pourrez répéter un exercice plus de 10 à 15 fois en série, cela voudra dire que vous êtes prêt(e) à utiliser un poids plus lourd.
- Choisissez alors un poids plus lourd que vous pouvez soulever de 8 à 10 fois en série. C'est ce qu'on appelle une

progression et si vous voulez améliorer votre force, vous devez progresser.

- Quand vous aurez atteint vos objectifs, entraînez-vous une fois par semaine pour maintenir votre force musculaire.

Programmes d'entraînement musculaire

Les centres de santé communautaire, les centres de ressources communautaires, les YMCA et les YWCA, les centres de loisirs, les centres de conditionnement physique, les centres pour aîné(e)s, les universités et les collèges offrent des programmes d'entraînement musculaire. Si le centre le plus rapproché de chez vous n'offre pas un tel programme aux aîné(e)s, proposez aux responsables d'en mettre un sur pied! Ce serait plein de bon sens.

Plusieurs organismes qui sont membres de la CVAA, notamment les suivants, offrent des programmes d'entraînement musculaire. Contactez-les pour obtenir de l'information.

Alberta Fitness Leadership Certification Association (AFLCA) Provincial Fitness Unit

Sans frais : 1 866 348-8648

Canadian Centre for Activity and Aging

Sans frais : 1 866 661-1603

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

Sans frais : 1 877 651-3755

VON Canada SMART (Seniors Maintaining Active Roles Together)® Program

Sans frais : 1 888 866-2273

Être actif et active est sécuritaire pour la vaste majorité des aîné(e)s. Commencez petit à petit et allez-y progressivement. Si vous êtes frêle, ou si vous avez une incapacité ou une maladie, parlez-en d'abord à votre médecin.

Pour plus de conseils sur l'activité physique, consultez les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus de la Société canadienne de physiologie de l'exercice à www.scpe.ca/francais/view.asp?x=804.