

La musculation est sécuritaire pour les personnes âgées

Source

Sagiv M (2009) **Safety of resistance training in the elderly.** Eur Rev Aging Act 6:1-2.

Chez les personnes âgées, la perte de masse musculaire (sarcopénie) et la diminution de la force musculaire qui résultent d'un mode de vie sédentaire sont associées à une diminution de la mobilité et de la capacité à effectuer les activités quotidiennes, de même qu'à une augmentation du risque de chute. Cette condition est cependant réversible. En effet, les exercices de musculation :

- atténuent la diminution de la densité osseuse;
- améliorent :
 - la force et l'endurance musculaires,
 - l'image de soi et la confiance en soi,
 - l'aptitude aérobie.

Plusieurs recherches indiquent que la musculation d'intensité faible ou moyenne est sécuritaire pour les personnes âgées à faible risque de maladie cardiovasculaire. Ce type d'exercice ne s'accompagnerait pas d'irrégularités électrocardiographiques et n'entraînerait pas d'augmentation importante de la pression artérielle.

Les séances de musculation sous forme de circuit consistent à intercaler des périodes de repos de 30 à 60 secondes entre des séries de 10 à 12 répétitions d'exercices, à 50-55 % de la charge correspondant à 1 RM. Cette méthode est particulièrement conseillée pour les personnes âgées, puisqu'elle permet d'améliorer la force musculaire et la composition corporelle tout en ayant un effet bénéfique (bien que plus faible) sur l'aptitude aérobie.

Kathryn Adel et Guy Thibault