



On a l'AGE de ses artères !!...

Avec l'âge, hélas, les performances déclinent ; même s'il est parfois difficile de l'admettre.

Les effets du vieillissement sur la masse musculaire...

Le vieillissement provoque une diminution de la masse musculaire après environ l'âge de 55 ans (...).

A l'âge de 70 ans la masse musculaire et la puissance musculaire sont d'environ 40 à 50% moins élevées qu'à 20 ans .

Il est aujourd'hui reconnu que le maintien de la force musculaire (donc de la masse musculaire) est, pour une personne âgée, au moins aussi important que le maintien de la qualité du système cardio-vasculaires .Il s'agit de préserver le plus longtemps possible la mobilité, l'équilibre et la coordination de l'individu.

Pratiquer le cyclotourisme permet déjà, notamment en ralentissant la diminution de notre consommation maximale d'oxygène (VO2) avec les années .Mais, sur le plan musculaire, cela ne suffit pas puisqu'il est observé que des individus qui pratiquent des activités aérobies après 60 ou 70 ans subissent une perte de leur masse musculaire presque aussi marquée que ceux du même âge devenus sédentaires . Cela tiendrait à ce que ce sont surtout les fibres musculaires à contraction lente qui sont sollicitées durant les activités prolongées ; alors que seules les activités demandant un travail musculaire particulièrement intense sollicitent les fibres musculaires à contraction rapide.Or, en vieillissant, on est naturellement enclin à faire de moins en moins de gestes à contractions musculaires intenses, si bien que les fibres à contraction rapide ont tendance à diminuer de volume.

...et comment les combattre

Tout individu , même cyclotouriste assidu , aurait intérêt à compléter son activité sportive avec quelques séances de musculation (poids et haltères, utilisation d'appareils avec résistance...).

Des études ont en effet démontré « que des gens âgés de 60 à 98 ans pouvaient, en effectuant un entraînement avec poids et haltères pendant 12 semaines :

- doubler la force des masses musculaires entraînées ;
- augmenter leur volume musculaire dans une proportion de 10 à 15% ;
- augmenter la densité de leurs os;
- améliorer leur équilibre;
- améliorer leur condition physique cardiovasculaire;
- améliorer leur estime de soi et la confiance dans leurs moyens .

En conséquence, pour les cyclotouristes que nous sommes, il est suggéré une période de musculation au cours de l'hiver (au moins deux séances par semaine avec des charges élevées) et un entretien de la puissance musculaire le reste de l'année (une séance par semaine, ou toutes les deux semaines).

Attention: les cyclotouristes assidus qui se lancent pour la première fois dans un programme de musculation doivent observer une progression particulièrement lente. Il semble donc indispensable de consulter d'abord une personne compétente en la matière, voire de se faire surveiller médicalement; un accident articulaire ou musculaire peut se manifester.

D'autre part, on sait qu'un apport suffisant en protéines contribue également à freiner la diminution de la masse musculaire ;d'où l'intérêt d'une alimentation qui fait la part belle à :la volaille, le poisson, les oeufs, le lait, les plantes légumineuses ...