

## 3.2: 120 ans c'est la durée de vie de nos muscles ! Pourvu que...



**Que serait-ce de vivre beaucoup plus longtemps que quatre-vingts ans - disons 120 ans ?** Il serait tout à fait passionnant de voir où va notre monde globalisé et de voir comment nos petits-enfants et arrière-petits-enfants grandissent, n'est-ce pas ? **Une chose est claire : nous pouvons contribuer dans une large mesure à une vie saine.** L'exercice, une alimentation équilibrée et une bonne forme mentale sont essentiels pour aider notre système immunitaire à bien fonctionner et à repousser ainsi les agents pathogènes extérieurs. Si nous maintenons un mode de vie sain sur le plan global, nous réduisons également le risque de maladies chroniques qui apparaissent de plus en plus avec l'âge. **Mais où se situe la limite biologique ? Notre corps a-t-il une date d'expiration ? Les chercheurs répondent : oui, mais la limite est loin d'être atteinte. Apparemment, nos muscles pourraient fonctionner avec succès jusqu'à 120 ans avant qu'une « fatigue matérielle » plus ou moins définitive ne se produise.** Nos muscles sont, comme nous l'avons déjà appris, de véritables centrales électriques. Ils sont la garantie de notre mobilité, mais surtout ils sont aussi des soutiens immunitaires, des points d'ancrage métaboliques, des briseurs de graisse, les muscles sont notre réservoir de protéines, ils maintiennent nos os en forme et ils favorisent la santé du cerveau. La médecine apprécie l'importance des muscles et a donc classé les muscles squelettiques comme le plus grand organe du corps humain depuis plusieurs années. La musculature est un organe sécrétoire qui forme, stocke et sécrète des sécrétions telles que les myokines. Avec ses diverses fonctions, le muscle squelettique se manifeste comme un « gros joueur » dans la régulation du métabolisme humain.

« Une pierre qui roule n'amasse pas de mousse ». Si vous voulez vivre le plus longtemps possible en bonne santé, vous devez prêter attention à cette sagesse apparemment banale et bien connue. Le sport n'est plus seulement une tendance, car il fait désormais partie de la vie moderne. Cependant, il reste encore beaucoup à faire avant que l'exercice, et notamment la musculation, ne fasse partie de la vie quotidienne au même titre que le brossage des dents. Dans le monde d'aujourd'hui, avec les escaliers roulants, les ascenseurs, les voitures, etc., notre corps est rapidement sous-entraîné, et cela peut finir par vous rendre malade. <sup>1</sup> C'est surtout à partir de 30 ans, lorsque le taux de testostérone commence à baisser et que les gens commencent à perdre de la masse musculaire, qu'il faut faire quelque chose - avec la musculation et le sport, c'est possible. Donc la devise concernant vos muscles est : entraînez-les ou perdez-les ! <sup>2</sup> Grâce à un bon entraînement, même une personne de 70 ans peut encore avoir la musculature d'une personne de 30 ans modérément entraînée, affirme le docteur Karl-Dieter Heller, médecin-chef d'une clinique orthopédique. Une personne âgée en bonne santé réagit aux stimuli de la même manière qu'une jeune personne en bonne santé. Selon M. Heller, les personnes qui ont fait du sport toute leur vie et qui cessent soudainement d'en faire en vieillissant commettent probablement l'une des plus grandes erreurs pour leurs vieux jours<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> [Source: Fidolino GmbH: Interview Galileo \(2021\) Link: INTERVIEW GALILEO - Glyx-Shop - Fidolino.com \(04.06.2021\).](#)

<sup>2</sup> [Source: Philipps, Stuart M. \(2015\) Nutritional Supplements in Support of Resistance Exercise to Counter Age-Related Sarcopenia \(nih.gov\) \(07.06.2021\).](#)

Voilà un petit conseil à retenir pour votre la forme : la prochaine fois que vous irez à la salle de sport, abordez une personne en pleine forme ayant l'âge de la retraite et demandez-lui pourquoi elle fait encore du sport. **Nous sommes sûrs que les réponses vous inspireront et vous motiveront pour poursuivre vos efforts !** Le professeur Dieter Felsenberg, pionnier de la recherche sur les muscles et les os à l'hôpital Charité de Berlin, recommande que même les personnes de plus de 80 ans fassent régulièrement du sport et en particulier de la musculation. En effet, d'après des études menées auprès de personnes âgées qui pratiquent des sports de compétition, on peut extrapoler que la capacité de performance musculaire, c'est-à-dire la capacité d'exécuter rapidement des mouvements dynamiques, est conçue pour 120 ans. 120 ans - est-ce une limite magique ? Une Française a, en fait, déjà dépassé cette valeur : il s'agit de Mme Jeanne Louise Calment, d'Arles, qui est morte en 1997 à l'âge de 122 ans et 164 jours – incroyable ! Aujourd'hui, la thèse est qu'il devrait y avoir une limite supérieure naturelle. Ce qui en dit long, c'est que l'espérance de vie moyenne a changé au cours du siècle dernier, mais pas l'espérance de vie maximale. <sup>4</sup> En moyenne, les hommes vivent aujourd'hui jusqu'à 82 ans, tandis que les femmes atteignent un âge moyen de 85,6 ans. <sup>5</sup> En revanche, l'âge maximal atteignable est resté presque constant, à environ 120 ans, au cours de la même période. <sup>6</sup>

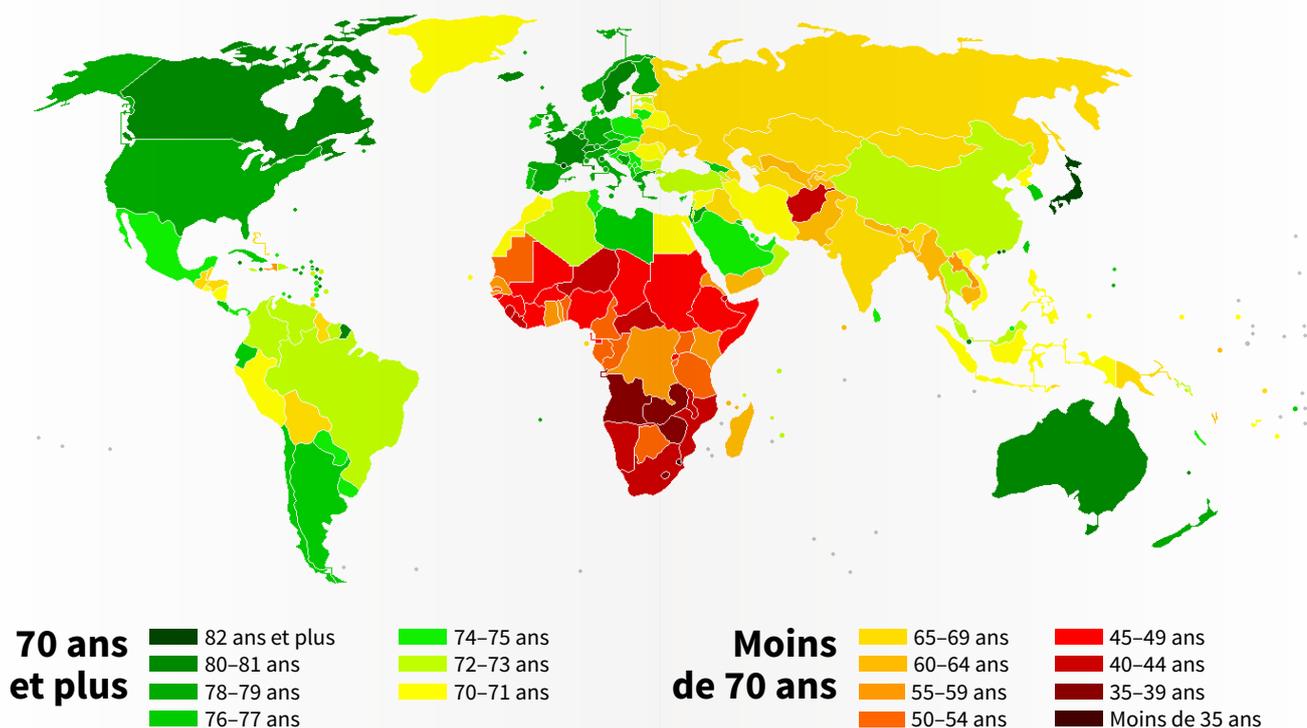
Les conditions de vie se sont améliorées, nous vieillissons tous en moyenne. En théorie, si nous faisons tout bien, nous pouvons apparemment vivre jusqu'à 120 ans. Y a-t-il seulement une chance que nous transmettions notre mode de vie sain à la prochaine génération ? L'épigénétique traite précisément de cette question. Elle cherche à savoir si nous pouvons transmettre à nos descendants certaines fonctions des gènes, qui ne sont pas basées sur des modifications de la séquence d'ADN. Dans le dernier article 3.3 de l'épisode actuel du Big Bang de la santé, nous nous tournerons vers l'avenir et abordons donc la question de savoir si nous pouvons hériter de notre « compte santé » et ainsi réaliser quelque chose avec nos efforts de santé à long terme.

<sup>3</sup> [Source: Kotlar, Kerstin: Power für Muskeln und Gelenke. Mit einem einfachen Training haben Sie auch mit 70 noch Muskeln wie mit 30 \(2021\) Link: Fit im Alter: Mit diesem Programm kräftigen Sie Muskeln und Gelenke - FOCUS Online, in: Focus Online \(02.07.2021\).](#)

<sup>4</sup> [Source: Wikipedia \(2021\) Lebenserwartung bei Geburt in Jahren - Weltweiter Länderüberblick \(laenderdaten.de\) \(09.03.2021\).](#)

<sup>5</sup> [Source: CIA World Factbook \(2021\) Life expectancy at birth \(07.06.2021\).](#)

<sup>6</sup> [Source: Wikipedia \(2021\) Liste der ältesten Menschen - Wikipedia \(07.06.2021\).](#)



## Nos conseils pour aller vers un avenir sain

### Saison 3 «Protection après»

Article 3.2 : Le Capital santé : pourquoi nos muscles pourraient travailler jusqu'à 120 ans



#### Exercice physique

- **HIIT intensif pour les personnes en forme et les jeunes**

Les unités HIIT vous permettent de rester en forme et de garder vos muscles jeunes !

**Consultez la liste des 10 meilleurs exercices de musculation établie par Men's Health :**

<https://www.menshealth.de/krafttraining/hiit-mit-hochintensivem-intervalltraining-ordentlich-fett-verbrennen/>.

- Sauts groupés
- Sauts alternés en fente
- Sauts en poussée
- Burpees
- Combinaisons de boîtes de pompes
- Accélération rapides
- Sauts alternés dans les pompes
- Course avec lève-genoux
- Sauts de patineur
- Sauts comme un cric sauteur

- **Unités de force pour les personnes âgées**

Si rien ne s'y oppose sur le plan médical, les seniors devraient également s'entraîner de manière intensive : Un entraînement de force progressif avec des charges de 80 à 90 % de la force maximale est tout à fait souhaitable pour contrer efficacement la sarcopénie. Un entraînement équilibré de l'ensemble du corps, qui est préparé par l'un de nos formateurs, est logique. Plus la personne âgée est avancée, plus les exercices de poids libre et l'entraînement de la longueur des muscles doivent être intégrés au plan d'entraînement afin d'améliorer la fonction neuromusculaire de l'ensemble du corps :

**L'objectif est d'atteindre un équilibre entre la force, la coordination et la flexibilité.**



#### Nutrition

- **Feu tricolore nutritionnel**

Une vie saine et durable - cet objectif est également poursuivi par le dr Kurt Mosetter, qui fait partie de l'équipe d'experts de la série d'articles « Big Bang of Health ». Avec son feu tricolore spécial nutrition, vous pouvez soutenir une longue vie de façon permanente. En outre, le feu tricolore est un bon et simple guide pour une alimentation équilibrée.

**Vous pouvez trouver ce feu tricolore ici :**

[http://www.myoreflex.de/media/downloads/Glycoplan\\_Ampelliste\\_2020.pdf](http://www.myoreflex.de/media/downloads/Glycoplan_Ampelliste_2020.pdf)

---

**Forme mentale**



- **Transfert de connaissances avec une personne retraitée**

La prochaine fois que vous serez à la salle de sport, abordez une personne retraitée et dynamique et demandez-lui pourquoi elle fait encore de l'exercice. Nous sommes sûrs que les réponses vous inspireront et vous motiveront à rester sur le ballon pour la vie !

---