

Protéines et musculation contre la sarcopénie L'alimentation chez les personnes âgées

Doreen Gille, Station de recherche Agroscope, Berne

Une faible consommation de protéines et un style de vie peu actif sont des facteurs de risque majeurs, toutefois influençables, des syndromes de fragilité («frailty») et, partant, de la sarcopénie (fonte musculaire). Deux nouvelles études montrent qu'un apport suffisant de protéines et la pratique d'un sport de force ont un effet positif sur la masse musculaire. Les aliments d'origine animale en particulier sont une excellente source de protéines.

La Société Suisse de Nutrition a récemment complété la pyramide alimentaire par des recommandations qui s'adressent aux personnes âgées afin de mieux répondre à leurs exigences et besoins. L'attention a été portée sur les protéines, car elles jouent notamment l'un des rôles principaux dans la conservation et la formation de la musculature. La sarcopénie re-



Des protéines en suffisance au quotidien et la pratique d'un sport de force ont un effet positif sur les muscles.

groupe l'ensemble des phénomènes de perte de la masse, de la force et de la performance musculaires. Consommer davantage de protéines est conseillé, en particulier avant et après un effort sportif ; c'est un point gagné contre la sarcopénie en stimulant le développement de la musculature. Quelques études ont permis d'observer cet effet chez des personnes âgées en bonne santé, mais jusqu'à présent, très peu se sont intéressées aux personnes âgées présentant déjà des symptômes de sarcopénie. Ces études ont de plus abouti à des résultats contradictoires.

C'est fort de ce constat que M. Tieland et ses collègues ont réalisé deux études intéressantes. Leur objectif était de déterminer si des protéines apportées par l'alimentation sous forme d'une boisson aux protéines amélioraient la masse, la force et la performance musculaires des personnes âgées fragiles lorsqu'elles pratiquent en plus un sport de force. La même étude a été menée une seconde fois, à cette différence près que la boisson aux protéines n'était pas associée à la pratique d'une activité sportive.



Boisson aux protéines avec sport de force

Au total, 62 personnes âgées fragiles, réparties au hasard en deux groupes, ont pris part à cette étude: un groupe a reçu une boisson aux protéines, l'autre groupe a reçu un produit placebo sans protéine. Chaque jour et sur une période de 24 semaines, les participants devaient prendre 250 ml de leur boisson après le petit-déjeuner et après le dîner. La boisson aux protéines contenait 15 g de protéines issues d'un concentré de protéines lactiques, ainsi que du lactose, de la matière grasse et du calcium. Le placebo contenait du lactose et du calcium. Tous les participants ont en outre suivi un entraînement de sport de force surveillé, deux fois par semaine, sur toute la durée de l'étude. Après les 24 semaines, 51 participants ont terminé l'étude, qui a donné les résultats suivants:

Le groupe avec protéines avait développé une masse musculaire nettement plus importante que le groupe avec placebo. Grâce à l'entraînement sportif, les deux groupes ont vu la force et la performance de leurs muscles s'améliorer dans la même mesure. Les scientifiques estiment toutefois que ces améliorations pourraient être encore meilleures dans le groupe avec protéines si le programme durait plus longtemps et si l'intensité de l'entraînement physique était augmentée, ce qui serait possible grâce à la masse musculaire acquise.

Boisson aux protéines sans sport de force

65 personnes âgées fragiles ont pris part à cette étude. Les conditions étaient identiques à celles de l'étude décrite ci-dessus, à cette différence près qu'elles n'avaient pas de programme d'entraînement physique. Afin de pouvoir tout de même comparer la force et la performance musculaires, les participants ont été soumis à un test sportif avant et après l'étude. Cette dernière a montré que la masse musculaire ne s'est pas développée avec l'absorption de la boisson aux protéines, mais que la performance des muscles a augmenté.

Synthèse

Les deux études montrent que la combinaison des protéines et du sport de force ont un effet positif sur les muscles. Lorsqu'il n'est plus possible de faire assez d'exercice, il serait bon de veiller à consommer suffisamment de protéines. Les aliments d'origine animale en particulier, comme les produits laitiers, sont d'excellentes sources de protéines de valeur.

Bibliographie

Tieland, M., Dirks, M. L., van der Zwaluw, N., Verdijk, L. B., van de Rest, O., de Groot, L. C., & van Loon, L. J. (2012) *Journal of the American Medical Directors Association* 13, 713-719.

Tieland, M., van de Rest, O., Dirks, M. L., van der Zwaluw, N., Mensink, M., van Loon, L. J., & de Groot, L. C. (2012) *Journal of the American Medical Directors Association* 13, 720-726.

Auteur

Doreen Gille
Station fédérale de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Berne

Maillaiter janvier 2014



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch