



Bouger et rester actif

Le sport et la musculation renforcent et préservent les muscles, et améliorent la mobilité et l'équilibre, réduisant ainsi le risque de chute. Des muscles performants facilitent les activités quotidiennes et aident à rester autonome et mobile jusqu'à un âge avancé. Les exercices de musculation utilisant le poids du corps sont particulièrement efficaces à cet égard. Non seulement ils favorisent la santé musculaire, mais ils contribuent également au maintien de la solidité osseuse.

En cas de sarcopénie avérée, il convient de discuter des sports adaptés avec un médecin ou un physiothérapeute.



Vous trouverez les recommandations en matière d'activité physique pour la population suisse, publiées par le Réseau suisse Santé et activité physique [hepa.ch](https://hepa.admin.ch/fr/recommandations-en-matiere-dactivite-physique), sur le site hepa.admin.ch/fr/recommandations-en-matiere-dactivite-physique.

Même si l'exercice et l'entraînement sont indispensables, il ne faut pas oublier un facteur très important: avoir du plaisir! Essayez différents types d'activité physique pour déterminer laquelle vous convient le mieux.

L'activité physique à tout âge



Dès l'enfance, une activité physique régulière pose les bases d'une bonne musculature.



Les adultes bénéficient d'une bonne masse musculaire, qui favorise leurs performances au quotidien et leur stabilité physique.



Avec le processus naturel de vieillissement, la force diminue et la masse musculaire s'amenuise. Des exercices et des activités adaptés aux besoins individuels peuvent contribuer à lutter contre la dégradation musculaire et à améliorer la coordination, la vitesse de réaction et l'équilibre.

À quelle fréquence est-ce que je fais du sport?

Quels types d'activité physique me procurent du plaisir?



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet swissmilk.ch/muscles

swissmilk