



Santé musculaire

Des muscles forts grâce à
une alimentation équilibrée

swissmilk

Impressum

© Swissmilk 2026

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Textes: Celina Kaelin, diététicienne désignée BSc, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Conception et graphisme: Qturn GmbH, Bolligen

Photos: Stocksy, Swissmilk

Impression: Vögeli AG, Langnau i. E.

N° d'art. 158689F

Chère lectrice, cher lecteur,

Nos muscles réalisent chaque jour de petits miracles: ils stabilisent notre corps, nous permettent de bouger et nous donnent de l'énergie pour les tâches quotidiennes. Cependant, pour qu'ils restent performants, il faut en prendre soin.

Cette brochure résume l'essentiel en bref et montre comment renforcer et maintenir la musculature à long terme. Elle vous éclairera sur le rôle de l'alimentation et de l'exercice physique, les nutriments particulièrement importants et comment les produits laitiers peuvent contribuer à la santé des muscles. En outre, la brochure fournit des recommandations pratiques pour la vie quotidienne.

Son objectif est de transmettre des conseils pour adopter une alimentation savoureuse et équilibrée et garder des muscles sains à tout âge et dans toutes les situations de la vie. Nous espérons que les conseils de cette brochure vous seront utiles dans votre quotidien.

Les sources, des informations complémentaires ainsi que des fiches de travail peuvent être consultées sur notre site internet.

L'équipe Nutrition de Swissmilk



**Santé musculaire et
sarcopénie**
swissmilk.ch/muscles





Table des matières

Quels sont les facteurs qui influencent la santé musculaire?	6	Leucine	16
Alimentation	7	Conseils	18
Protéines et nutriments importants pour les muscles	8	Sarcopénie	20
Protéines: besoins, aliments, répartition et qualité	10	Activité physique	21
Énergie	15	Recettes et consultation	22

Santé musculaire

Quels sont les facteurs qui influencent la santé musculaire?

Quels sont les facteurs qui influencent la santé musculaire?

Les muscles font partie de notre appareil locomoteur. Monter les escaliers, porter les courses ou se lever: chaque activité physique sollicite nos muscles. Leur force et leur résistance dépendent de plusieurs facteurs, et nous avons une grande influence sur nombre d'entre eux. Il s'agit notamment du poids corporel, de la régularité et de l'intensité de l'activité physique ainsi que de l'alimentation.

Certains facteurs, comme l'âge, sont cependant indépendants de notre volonté. C'est pourquoi il est crucial de veiller à son poids, à son activité physique et à son alimentation pour contribuer à la santé musculaire et prévenir les maladies associées, telles que l'ostéoporose, même à un âge avancé.



Développement musculaire

- + Alimentation riche en protéines
- + Apport énergétique suffisant
- + Activité physique régulière
- + Poids corporel sain

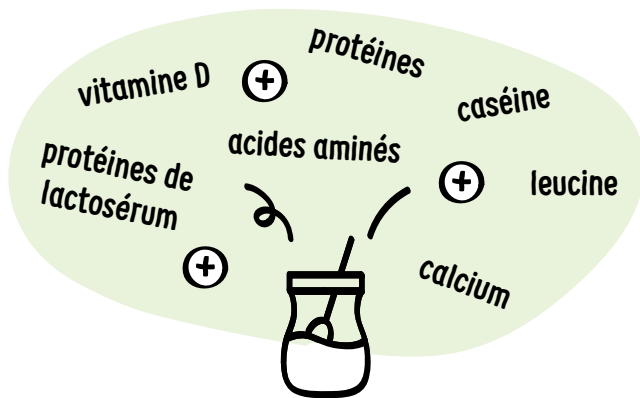
Dégradation musculaire

- Alimentation pauvre en protéines
- Apport énergétique insuffisant
- Activité physique insuffisante
- Processus naturel de vieillissement

Alimentation et muscles

Une alimentation riche en nutriments favorise la santé musculaire. Les aliments fournissent des éléments constitutifs importants qui contribuent au maintien de la musculature et favorisent le développement des muscles. Les protéines et leurs composants appelés acides aminés sont particulièrement importants dans ce processus.

Pour des muscles sains et performant, ce ne sont pas seulement les protéines qui comptent; le calcium, la vitamine D et de nombreux autres nutriments jouent également un rôle déterminant.

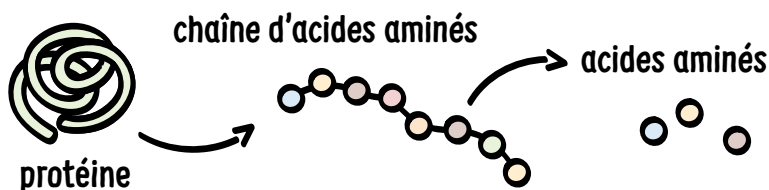


Souhaitez-vous en savoir plus sur le fonctionnement du métabolisme musculaire? Consultez notre fiche de travail «**Métabolisme musculaire**».

Protéines et acides aminés

Les protéines sont indispensables à l'organisme et participent à de nombreuses fonctions importantes. Elles sont un élément constitutif des muscles, des os, de la peau et des cheveux et sont également l'un des composants des hormones et des enzymes. Un apport suffisant en protéines favorise le maintien et le développement de la musculature, ce qui permet notamment de bouger et de se tenir droit.

Notre corps ne dépend toutefois pas seulement des protéines, mais aussi de leurs composants, les acides aminés.



Certains sont appelés acides aminés essentiels, car, comme le corps ne peut pas les produire lui-même, ils doivent être apportés par l'alimentation. Les acides aminés sont particulièrement importants pour le maintien et le développement de la musculature.

**acides aminés
essentiels**

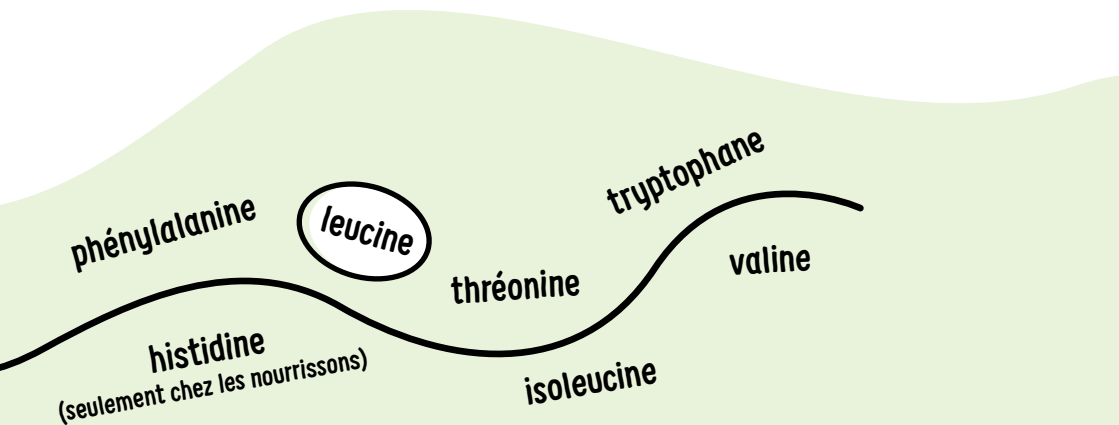
méthionine

lysine

Protéines du lait, calcium et vitamine D

Les protéines du lait sont principalement de deux types: les protéines de lactosérum et les caséines. Les protéines de lactosérum sont rapidement digérées et disponibles pour l'organisme. Les acides aminés du lait et des produits laitiers passent ainsi rapidement dans le sang et sont acheminés vers les muscles, tandis que les caséines sont digérées lentement et fournissent des acides aminés à l'organisme sur une plus longue durée. Cela contribue à assurer un apport continu aux muscles.

Non seulement les protéines, mais aussi le calcium et la vitamine D sont importants pour les os, ainsi que la force et la fonction musculaires, en particulier chez les personnes âgées. Le lait et les produits laitiers sont des sources importantes de calcium, tandis que la vitamine D est principalement produite par la peau. Si nécessaire, une supplémentation peut soutenir la fonction musculaire et prévenir les chutes.



Les besoins en protéines

Les besoins en protéines sont influencés par différents facteurs. Ils évoluent en effet avec l'âge, l'état de santé général (par exemple en cas de maladies chroniques ou d'inflammations), de grossesse ou d'allaitement, ou de souhait de développer sa masse musculaire de manière ciblée.

C'est surtout avec l'âge que les besoins en protéines augmentent considérablement, raison pour laquelle il faut veiller à un apport suffisant durant cette phase de la vie.

	Âge	g /kg PC/ jour*
	1 – 3 ans	1,0
	4 – 14 ans	0,9
	15 – 17 ans (filles)	0,8
	15 – 17 ans (garçons)	0,9
	18 – 65 ans	0,8
	66 ans et +	1 – 1,2

*gramme par kilo de poids corporel et par jour

Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Valeurs nutritionnelles de référence suisses (admin.ch) (2026).

Où trouve-t-on les protéines?

Les aliments riches en protéines devraient occuper une place de choix dans l'assiette pour assurer un apport suffisant en acides aminés essentiels à l'organisme.

Les protéines sont présentes dans de nombreux aliments que vous consommez peut-être déjà régulièrement. Le lait et en particulier les produits laitiers tels que le séré, le fromage ou le yogourt, sont de bonnes sources de protéines. Les œufs, la viande et le poisson apportent également à l'organisme des protéines, tout comme les sources de protéines végétales telles que les légumineuses, le tofu, le tempeh, le quorn ou le seitan.



Vous en apprendrez davantage dans la fiche de travail **«Groupe des protéines»**. Grâce à notre calculateur de protéines, vous pouvez déterminer facilement vos besoins vous-mêmes.



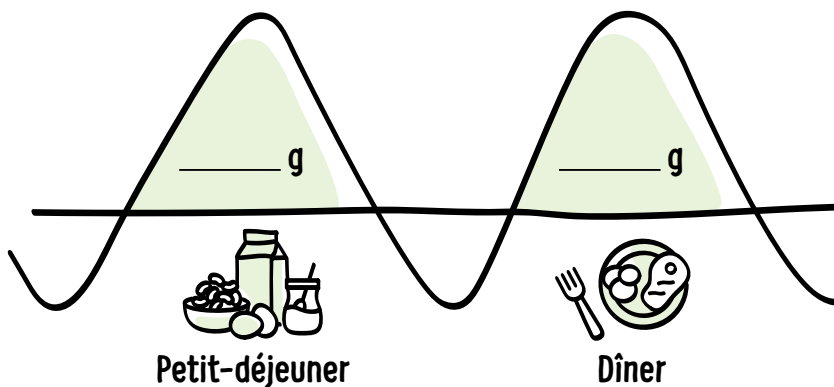
Santé musculaire

Protéines: besoins, aliments, répartition et qualité

Répartition des protéines sur la journée

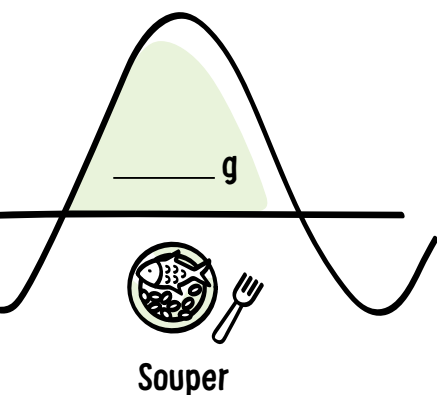
Notre corps utilise les protéines de manière optimale quand elles sont consommées régulièrement tout au long de la journée. Idéalement, il faudrait consommer environ 20 à 30 g de protéines par repas principal, selon l'âge. Les repas des personnes âgées devraient être légèrement plus riches en protéines et en contenir environ 30 g.

Un apport régulier de protéines au petit-déjeuner, au dîner et au souper favorise la synthèse de nouvelles protéines dans les cellules musculaires et ainsi le développement de la musculature. Prévoyez donc une portion de protéines à chaque repas principal.





La fiche de travail **«Répartition des protéines au cours de la journée»** vous aide à répartir les portions de protéines entre les différents repas de manière adaptée à vos besoins.



Total protéines

_____ g

Qualité des protéines

La qualité des protéines dépend de leur teneur en acides aminés essentiels. Les aliments d'origine animale comme le lait et les produits laitiers, les œufs, la viande ou le poisson sont souvent de bonne qualité: en effet, leur composition est plus proche de nos protéines endogènes que les protéines végétales. Notre corps les absorbe et les utilise donc plus facilement.

Les aliments d'origine végétale sont également de bonnes sources de protéines. Selon les aliments, ils fournissent toutefois certains acides aminés en plus faible quantité et sont moins bien digérés par l'organisme. Le soja et les produits à base de soja constituent une exception, car ils fournissent de nombreux acides aminés essentiels.

Les divers aliments d'origine végétale ont des profils d'acides aminés différents. Si l'on consomme par exemple simultanément des légumineuses et des céréales, leurs acides aminés se complètent mutuellement. La qualité des protéines est alors meilleure, et l'organisme peut les assimiler plus facilement.



**Vous en apprendrez davantage dans la fiche de travail
«Protéines: densité, qualité, valeur nutritive».**

Énergie

Pour que les muscles restent en bonne santé, le corps n'a pas seulement besoin de protéines, mais aussi de suffisamment d'énergie. Les personnes qui mangent trop peu pendant une longue période et ne couvrent pas leurs besoins énergétiques perdent plus facilement de la masse musculaire.

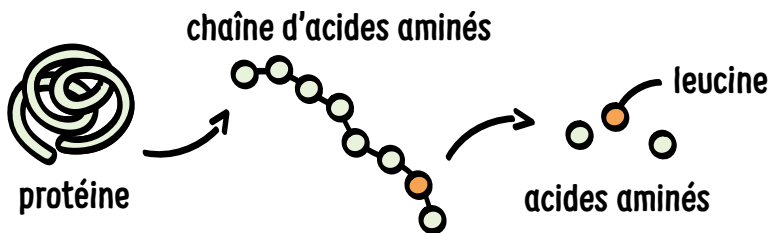
Pour développer sa masse musculaire de manière ciblée, il faut un excédent énergétique. Pour cela, l'apport énergétique par l'alimentation doit être supérieur à ce que le corps consomme effectivement au quotidien et lors d'une activité physique.



Leucine

Pour développer sa masse musculaire, notre corps doit produire de nouvelles protéines dans les muscles. Ce processus est appelé **synthèse protéique musculaire**. L'organisme utilise les protéines issues de l'alimentation et les transforme en nouvelles protéines musculaires. Il a notamment besoin des acides aminés issus des protéines, qui lui servent d'éléments constitutifs. C'est pourquoi non seulement la quantité de protéines consommées est importante, mais aussi leurs éléments constitutifs, les acides aminés.

La leucine, en particulier, est un acide aminé important pour les muscles. Elle favorise la synthèse de nouvelles protéines musculaires. Un apport suffisant en leucine favorise ainsi le maintien et le développement de la musculature.



Les sources de leucine

La leucine se trouve principalement dans les aliments riches en protéines, notamment dans le lait et les produits laitiers, mais aussi dans les œufs, la viande ou le poisson et certaines sources de protéines végétales.



Vous en apprendrez davantage dans la fiche de travail «**Leucine**».



Conseils pratiques

Notre alimentation quotidienne a une influence directe sur la santé de nos muscles. Les conseils suivants vous permettront d'adopter une alimentation bénéfique pour les muscles:

- Assurez-vous que chaque repas principal contienne une source de protéines de qualité: fromage, yogourt, lait, légumineuses, œufs, viande ou poisson.
- Privilégiez les produits laitiers riches en protéines: le cottage cheese ou le séré maigre. Si nécessaire, consommez des boissons lactées ou des yogourts enrichis en protéines.
- Consommez des aliments riches en protéines comme collation, par exemple du cottage cheese ou des smoothies à base de lait.
- Agrémentez vos desserts de produits laitiers afin d'augmenter leur teneur en protéines.
- Si les besoins en protéines et en leucine ne sont pas couverts par l'alimentation, il existe des suppléments de protéines de lactosérum enrichis en leucine.
- Commencez la journée avec des protéines: compléter votre petit-déjeuner avec du yogourt, du séré, du cottage cheese, des œufs, du houmous ou de la charcuterie.
- Agrémentez vos collations d'aliments riches en protéines: séré ou cottage cheese dans les dips, lait dans le porridge, séré ou pudding avec les fruits.
- Consommer régulièrement des aliments riches en leucine, comme des produits laitiers, des légumineuses ou des produits à base de soja, des œufs, de la viande ou du poisson.
- Associer différentes sources de protéines végétales, comme des légumineuses et des céréales.



La fiche de travail «**Des repas sains pour les muscles**» vous aide à intégrer dans votre quotidien les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de vos muscles.



Sarcopénie et obésité sarcopénique

La sarcopénie est décrite comme une perte progressive et involontaire de la masse et de la force musculaires. Elle apparaît surtout à un âge avancé, mais elle est aussi favorisée par un manque de mouvement dû à la maladie, une faible activité physique, une obésité ou un surpoids important.

Qu'est-ce que ça signifie pour l'alimentation?

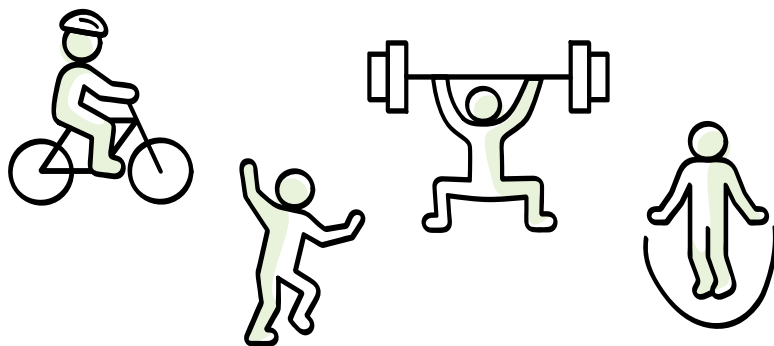
- ✓ Prévoir une source de protéines à chaque repas principal.
- ✓ Privilégier les sources de protéines de haute qualité.
- ✓ Manger suffisamment et garder un œil sur ses besoins énergétiques.
- ✓ Activer régulièrement ses muscles par l'exercice physique.



Comment l'activité physique contribue-t-elle à la santé musculaire?

L'activité physique favorise la synthèse protéique musculaire et augmente la force musculaire. Chaque mouvement compte: même les activités quotidiennes les plus simples, comme la marche, contribuent à la santé musculaire. Cependant, un entraînement musculaire régulier et ciblé, idéalement au moins une fois par semaine, combiné à une alimentation riche en protéines est particulièrement efficace.

Consommer des protéines directement après l'entraînement, par exemple sous forme de séré ou de smoothie à base de lait, peut favoriser le développement musculaire et réduire en même temps le risque de sarcopénie.



Pour plus d'informations, consultez la fiche de travail
«Bouger et rester actif».



Recettes et mise en pratique

Vous souhaitez adopter une alimentation bénéfique pour vos muscles et vous cherchez des idées pour la mettre en pratique au quotidien? Sur notre site internet vous trouverez un grand choix de délicieuses recettes et idées de collations riches en protéines.



**Santé musculaire
et sarcopénie**
swissmilk.ch/muscles





Conseils nutritionnels ASDD

Une bonne alimentation favorise le développement de la musculature, mais la mettre en pratique au quotidien peut représenter un défi. Qu'il s'agisse de préserver sa force musculaire avec l'âge, de la renforcer de manière ciblée dans certaines phases de la vie ou de prévenir la perte musculaire: les diététiciens et diététiciennes ASDD offrent des conseils compétents. Ils vous aident à identifier vos besoins et à mettre en œuvre les changements nécessaires au quotidien. Leur approche tient compte non seulement de votre état de santé actuel, mais aussi de votre mode de vie, de vos préférences et de votre niveau d'activité physique.

La caisse maladie prend en charge les frais d'une consultation diététique si celle-ci est prescrite par un médecin. Vous trouverez une liste des professionnel·les reconnus ainsi que le formulaire de prescription sur: svde-asdd.ch.

**Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Santé & saveur**

Laubeggstrasse 68
CH-3006 Berne

marketing@swissmilk.ch
[swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

Berne, août 2026

© Swissmilk

Suisse. Naturellement.

