

Après 65 ans, renforcer ses muscles, c'est préserver son autonomie

FORCE Il est normal de perdre de la force et de la masse musculaire avec l'âge. On peut toutefois préserver ses capacités physiques avec un renforcement musculaire adapté. De quoi parle-t-on et comment s'y prendre pour rester en forme?

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Saviez-vous que nous perdons progressivement de la masse musculaire dès 40 ans? Avec l'âge, les muscles perdent progressivement de la masse mais aussi de la force et de la puissance. Chez les personnes de plus de 65 ans, cette perte peut s'inscrire dans une sarcopénie, précise la Dre Chantal Plomb, médecin associée à la Clinique romande de réadaptation. «Nous pouvons mesurer cliniquement cette faiblesse des muscles mais ce qu'il faut retenir, c'est qu'ils ont moins de répondant en vieillissant.» Cette évolution n'est toutefois pas une fatalité. «Le muscle reste entraînable et on peut s'y mettre à tout âge», rappelle Morgane Clivaz-Duc, physiothérapeute à Sierre. Même lorsqu'on commence tard, l'exercice régulier et adapté améliore les capacités musculaires et ralentit leur déclin. Encore faut-il savoir quel type d'exercice privilégier.

L'endurance n'est pas le renforcement

Il faut en effet distinguer endurance et renforcement musculaire, explique Morgane Clivaz-Duc. «Beaucoup de personnes très actives pensent avoir une bonne masse musculaire. Or marcher tous les jours, nager ou faire du vélo pendant une durée prolongée fait principalement travailler l'endurance cardiovasculaire mais pas la force ni la masse musculaire.» Le renforcement, lui, consiste à faire travailler un muscle sur une courte durée, contre une résistance, pour le rendre plus fort. Pas besoin de fréquenter une salle de fitness si cela ne vous convient pas. Cette résistance peut prendre des formes très simples: le poids du corps, un élastique, une bouteille remplie ou un haltère. Pour la Dre Plomb, «C'est la progression qui compte. Au départ, on choisit une résistance permettant de réaliser le mouvement correctement. Lorsque l'exercice devient trop facile, on adapte la difficulté et la charge.»

EN BREF

La Semaine de la santé mentale en Valais

Du 5 au 11 octobre 2026, le Valais se mobilise lors de la Semaine de la santé mentale, organisée par le Réseau Entraide Valais, Promotion santé Valais et le Service de la santé publique, en lien avec la Journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre. Activités, conférences, ateliers et rencontres permettront de découvrir les ressources cantonales, de sensibiliser la population et les professionnels et d'encourager chacun à prendre soin de sa santé mentale. Thématique 2026: l'estime de soi et l'image corporelle. Informations : www.santementale-valais.ch.

RESTER MUSCLÉ, ÇA SE TRAVAILLE

POURQUOI ÇA COMPTE?

Plus de force, plus de liberté au quotidien

- Améliorer son équilibre
- Limiter le risque de chute
- Préserver son autonomie
- Diminuer certaines douleurs liées à l'arthrose

À VOUS DE JOUER!

Pas besoin de matériel sophistiqué

- Se lever et se rasseoir d'une chaise
- Monter une marche
- Pompes au mur
- Tirer sur un élastique
- Soulever une charge adaptée

Le principe? Faire travailler le muscle contre une résistance pour le rendre plus fort.

PLUS SIMPLE QU'ON NE LE PENSE?

Commencez avec ce que vous avez sous la main
Poids du corps → élastique → charge
 Augmentez progressivement la résistance.
Pas besoin d'être sportif. Le muscle reste entraînable à tout âge.

LE BON RYTHME

- **2x/semaine: renforcement musculaire**
Principaux groupes musculaires.
- **150-300 min/semaine: endurance modérée**
Marche soutenue, vélo, natation...
- **Exercices d'équilibre réguliers**

«LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS LA PRÉVENTION DES CHUTES ET DES FRACTURES, TOUT EN DIMINUANT LES HOSPITALISATIONS.»

DRE CHANTAL PLOMB
MÉDECIN ASSOCIÉE À LA CLINIQUE ROMANDE DE RÉADAPTATION

À quelle fréquence s'entraîner?

L'objectif n'est pas de multiplier indéfiniment les répétitions, mais de solliciter assez les muscles pour les faire progresser. Morgane Clivaz-Duc cite quelques exemples réalisables à domicile: «Se lever et se rasseoir d'une chaise, monter une marche, faire des pompes contre un mur, tirer sur un élastique ou porter une charge sont de vrais exercices de renforcement qui sollicitent réellement les muscles.» Pour les personnes de 65 ans et plus, l'OMS recommande des exercices de renforcement sollicitant les principaux groupes

musculaires au moins deux jours par semaine, en complément de 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique par semaine. «Cela représente environ 20 à 40 minutes par jour en moyenne. L'activité peut être répartie et cumulée tout au long de la journée», ajoute la physiothérapeute. Dans la pratique, «Deux séances de renforcement peuvent compléter la marche, le vélo ou les activités de la vie quotidiennes qui accélèrent la fréquence cardiaque, comme le jardinage ou le ménage. Si je suis en bonne santé, je peux en faire plus mais c'est la régularité et la résistance qui comptent», précise la Dre Plomb.

Moins de chutes, plus d'autonomie

L'intérêt du renforcement musculaire ne se limite pas à gagner en force. Des jambes suffisamment musclées permettent de se lever d'une chaise ou des toilettes, de monter un escalier, de porter ses courses ou de se relever du sol. Autant de gestes simples qui participent à plus d'autonomie au quotidien. De plus, «Le renforcement musculaire joue un rôle dans la prévention des chutes et des

fractures, tout en diminuant les hospitalisations», précise La Dre Chantal Plomb. Depuis juillet 2026, la LAMal prend désormais en charge, sous certaines conditions, des mesures de prévention des chutes pour les plus de 65 ans à risque, afin de préserver leur mobilité et leur autonomie. En complément, l'endurance améliore la santé cardiovasculaire et la santé mentale tout en réduisant le risque de diabète et de cancer du côlon. Davantage de masse musculaire renforce aussi les articulations. «Dans l'arthrose de la hanche ou du genou, les études montrent une diminution moyenne des douleurs chez les personnes qui pratiquent une activité adaptée», précise Morgane Clivaz-Duc.

Enfin, comment se motiver? De nombreux seniors autonomes peuvent réaliser un renforcement de manière indépendante, mais une évaluation physiothérapeutique ou une séance avec un préparateur physique peuvent être utiles pour une prise en charge individualisée. Des cours collectifs ou l'émission quotidienne «ça bouge à la maison» sur Canal9, peuvent aussi faciliter la motivation et la régularité. Si vieillir est inévitable, perdre toute sa force ne l'est pas. Pensez à travailler régulièrement vos muscles, pour les rendre progressivement plus forts et conservez cette habitude. ●



Le bénévolat à l'honneur à la Foire du Valais

Du 2 au 11 octobre, l'association Bénévoles Valais-Wallis sera présente à la Foire du Valais en tant qu'Invité d'Honneur pour promouvoir le bénévolat. Chaque jour sur son stand, une organisation active dans les domaines du sport, de la culture, de l'environnement, de la santé et du social y présentera les possibilités d'engagement bénévole. Vous cherchez une activité bénévole? Rendez-vous à la Foire du Valais ou sur www.benevoles-vs.ch. ●

PARTENAIRES



POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH