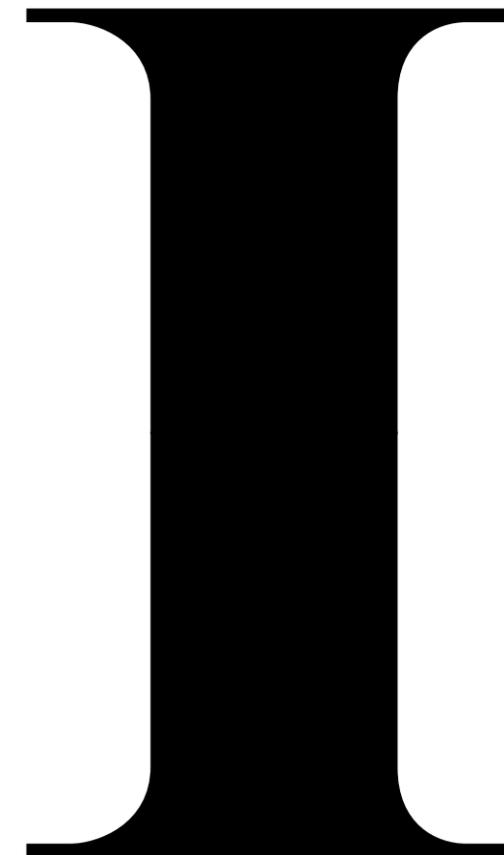




SANTÉ

**DROITE
COMME
UN**



UN BEAU MAINTIEN, RIEN DE TEL POUR
AVOIR DE L'ALLURE... MAIS C'EST
AUSSI ET SURTOUT LE SIGNE D'UN CAPITAL
OSSEUX ET MUSCULAIRE EN FORME.
QUELQUES CLÉS POUR L'ENTRETEENIR.

Par **Claire Gabillat**

Photographie **Jeanloup Sieff** / Estate of Jeanloup Sieff

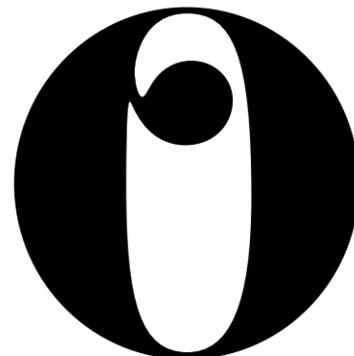


Garder une jolie silhouette n'est pas forcément un vœu pieux, même si tout se ligue apparemment contre nous. Notre corps atteint son apogée physique entre 20 et 30 ans. Ensuite, notre masse musculaire diminue. « *C'est physiologique*, explique le Dr Christian Daulouède, spécialiste de médecine orthopédique et sportive. *À partir de 25 ans, les muscles commencent à fondre.* » De 0,5% par an jusqu'à 40 ans, de 1% jusqu'à 60 ans et de 2% au-delà. Et c'est la même chose pour les os. « *Ils atteignent leur densité maximale vers 20 ans* », confirme le Pr Bernard Cortet, rhumatologue et secrétaire général du GRIO⁽¹⁾. Cette densité reste stable jusqu'à la quarantaine, puis diminue régulièrement, surtout après la ménopause. À tel point que 40% des femmes de plus de 50 ans sont atteintes d'ostéoporose, une fragilisation des os qui occasionne chaque année quelque 130 000 fractures (en particulier des hanches, des poignets et de la colonne

vertébrale...). Bref, avec les années, non seulement nos muscles s'atrophient, mais nos os sont moins solides. Ce qui a des conséquences esthétiques très concrètes : notre colonne vertébrale a tendance à se tasser, notre dos à se voûter, nos épaules à se rapprocher, notre courbure de reins à disparaître et nos fesses à s'aplatir. Autant dire qu'il ne faut pas attendre pour s'attaquer au problème. Heureusement, les moyens pour contrer ces effets et ménager son squelette sont à la portée de chacune d'entre nous.

GARDEZ VOS MUSCLES

Cela commence par la musculation. C'est facile à comprendre : le muscle consomme plus d'énergie que la graisse.



Or, la masse musculaire diminuant, comme on l'a vu plus haut, notre corps dépense moins d'énergie. Du coup, si l'on n'y prend pas garde, la graisse remplace les muscles et il devient de plus en plus difficile de « brûler » les calories. C'est d'ailleurs ce qui explique en partie que les femmes prennent en moyenne 10,9 kg entre 30 ans et 50 ans. Cette atrophie musculaire a aussi une répercussion directe sur la silhouette puisqu'elle touche en premier les muscles autour la colonne vertébrale et les muscles ronds (fesses, épaules). Ce sont donc ceux-là qu'il faut travailler en priorité (*voir encadré*). Pour cela, pas besoin de passer des heures en salle de musculation. Vous pouvez commencer par monter les escaliers en posant les pieds à plat sur les marches, plier les genoux pour ramasser ou soulever des objets au sol et pousser sur les cuisses et les fesses en remontant, ou contracter les fesses pendant 10 secondes une vingtaine de fois lorsque vous êtes assise.

BOUGEZ PLUS

Si ces petits exercices quotidiens sont nécessaires, ils ne sont toutefois pas suffisants. Il faut également augmenter son activité physique. Pour cela, rien de mieux que le sport. D'abord parce qu'il permet de maintenir son poids tout en raffermissant sa silhouette. Ensuite, parce qu'il freine la diminution de la masse musculaire. Enfin parce que, en étirant les muscles, il stimule la formation osseuse et renforce la solidité des os. Évidemment, tous les sports ne se valent pas. « *Il faut privilégier les activités en charge,*

c'est-à-dire celles où le pied est en contact avec le sol », insiste le Pr Cortet : le jogging ou la marche rapide, le tennis ou même le golf, à condition de marcher d'un bon pas. Le bon rythme ? Au moins une demi-heure trois fois par semaine, l'idéal étant d'en faire tous les jours. Et de ne jamais s'arrêter. « *La musculation évolue en effet par phases et ce n'est qu'après sept ans que les fibres musculaires se multiplient vraiment* », résume le Dr Daulouède. Bien sûr, les modifications corporelles sont visibles avant, mais elles se perdent très vite en l'absence de sollicitation.

MANGEZ MOINS

Notre pire ennemi, vous l'avez compris, c'est la sédentarité. Mais ce n'est pas le seul. L'autre élément clé de la silhouette est évidemment l'alimentation. Théoriquement, lorsque notre masse musculaire diminue, nous devrions mincir. Ce qui, le plus souvent, n'est pas le cas. L'explication est simple : nous mangeons toujours de la même façon alors que nos besoins énergétiques ne cessent de baisser. Une réduction qui s'accélère à la ménopause. La solution ? « *Anticiper en supprimant un tiers de ce que l'on mangeait avant* », répond sans hésiter le Dr Daulouède. Tout en gardant une alimentation équilibrée, avec trois vrais repas et au moins cinq fruits et légumes par jour, mais aussi des protéines animales (produits lactés, viandes, poissons, fruits de mer, œuf) ou végétales (céréales, féculents, légumes secs), indispensables au renouvellement des cellules des muscles et des os. Sans oublier le calcium, l'un des principaux constituants de l'os.

FAITES LE PLEIN DE CALCIUM ET DE VITAMINE D

« *Le squelette est en perpétuel renouvellement. Or, tous les jours notre corps évacue du calcium* », explique le Pr Bernard Cortet. Des pertes qu'il faut compenser quotidiennement car, en cas de déficit, l'organisme va directement puiser le calcium dans les os. Il faut en consommer entre 800 mg et 1 000 mg par jour, soit l'équivalent de trois yaourts. Vous

Un examen radiologique, l'ostéodensitométrie, mesure la densité osseuse qui est un bon reflet du degré de la solidité des os. Rapide et indolore, il est remboursé en cas d'antécédent personnel de fracture sans choc brutal, de maladies ou de traitements fragilisant les os (polyarthrite rhumatoïde, prise de cortisone, etc.), ainsi que chez les femmes ménopausées d'une minceur excessive, ou ayant été ménopausées avant 40 ans ou dont l'un des parents s'est fracturé le col du fémur. Il peut être également judicieux de l'effectuer si vous êtes fumeuse (le tabac multiplie par

COMMENT SAVOIR SI J'AI DE BON OS ?

deux les risques de fractures), si vous buvez plus de deux verres d'alcool par jour, si votre taille a diminué de plus de 3 centimètres depuis l'âge adulte et si l'un de vos parents a eu un tassement vertébral ou est fortement voûté. L'examen, dont le coût tourne autour de 45 €, sera alors entièrement à votre charge.

1. Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses.

Pour garder une silhouette harmonieuse, il est indispensable de faire travailler les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale. Ces muscles profonds du dos et de la sangle abdominale sont beaucoup moins travaillés dans les salles de sport que les muscles apparents, comme les abdominaux ou les pectoraux. Leur rôle est pourtant fondamental dans le maintien de la posture. Il s'agit du multifidus, qui contrôle la mobilité du dos, du psoas, qui maîtrise les déviations du tronc, du transverse, qui maintient les viscères (et le ventre

FAITES TRAVAILLER LES BON MUSCLES

plat!), et du carré des lombes, qui participe à la flexion du buste (sur les côtés et en arrière). En sollicitant ces muscles spécifiquement, notamment avec des exercices d'étirement (comme s'auto-grandir ou marcher avec un livre sur la tête), on limite les déformations disgracieuses. (*Voir aussi Soins de soi Bouger, p. 114*)



Sauf avis contraire du médecin, il n'est pas nécessaire de recourir à une supplémentation, les apports en calcium et en vitamine D étant généralement suffisants. « *La prévention osseuse repose sur une bonne hygiène de vie et non sur les médicaments, sauf chez les femmes à risque de fracture très élevé* », rappelle le Pr Cortet (*voir encadré*). Aujourd'hui, en effet, le seul traitement médical qui a fait ses preuves dans la prévention de l'ostéoporose est le traitement hormonal substitutif et ce dernier n'est recommandé que pour les femmes de plus de 50 ans ayant des bouffées de chaleur. ♦