

Le muscle, les années et la sarcopénie

What about your muscles when you are getting older

Christine LE PAGE, Philippe NOIREZ

RÉSUMÉ

Le vieillissement musculaire est caractérisé par la sarcopénie, une diminution de la masse et de la force musculaires, la diminution de masse musculaire n'expliquant pas à elle seule la diminution de force. Après avoir décrit les facteurs musculaires et nerveux qui conduisent à la diminution de la fonction musculaire avec l'âge, nous présentons les mécanismes impliqués dans ces altérations. Par ailleurs, comme le niveau d'activités des individus diminue avec l'âge, il est important de distinguer les modifications spécifiques dues à la réduction d'activités (faible activité musculaire, allongement prolongé, immobilisation, ...) de celles dues au vieillissement. Il semblerait que la sarcopénie soit en partie due à une diminution de l'activité musculaire et que la stimulation physiologique du muscle par l'exercice physique est actuellement un des moyens les plus efficaces pour remédier à la diminution de la fonction musculaire mais également pour limiter les effets du vieillissement en général.

Mots clés : Muscle - Vieillesse - Sarcopénie - Exercice.

SUMMARY

Muscle aging is characterized by sarcopenia, characterized by reduction of muscle mass and strength. Muscle strength reduction can be explained, in part, by a decrease in muscle mass. Consequently, alternative hypothesis have been proposed based on neuromuscular alterations and their implicated mechanisms in these alterations. As the level of activity diminishes with age, it is important to distinguish changes specific to reduced activity (low muscular activity, bed rest, immobilization, ...) from those due to aging. Thus, it seems that sarcopenia could be in part explained by a decreased neuromuscular activity and that physiological muscle stimulation by exercise could be a good way to delay the effects of muscular aging as well the effects of aging in general.

La Revue de Gériatrie 2012 ; 37:609-617.

Key words: Muscle - Aging - Sarcopenia - Exercise.

UFR STAPS, (CLP,PN), Université Paris Descartes, Sorbonne Paris Cité, 75015 Paris ; Unité de Biologie Intégrative des adaptations à l'exercice, (CLP), (INSERM U902, Université Genopole Evry, 91 Evry ; EA 4466, Faculté de Pharmacie, (PN), Université Paris Descartes, Sorbonne Paris Cité, 75006 Paris ; IRMES, (PN), INSEP, 75012 Paris ; France.

Auteur correspondant : Docteur Philippe Noirez, EA 4466, Faculté de Pharmacie, Université Paris Descartes, Sorbonne Paris Cité, 4 avenue de l'Observatoire, 75006 Paris ; France.
E-mail : philippe.noirez@parisdescartes.fr

Article reçu le 11.10.2012 et accepté le 12.11.2012.