

# DÉCLIN MUSCULAIRE, NE VOUS LAISSEZ PLUS FAIRE !

Maître de conférences à la Faculté de pharmacie de Paris, le docteur Christophe Moinard est aussi conseiller scientifique au sein de la société Citrage®. Il l'a notamment aidée à développer son dernier produit, le Myocit®, permettant de lutter contre le déclin musculaire des personnes âgées.



**L**e docteur Christophe Moinard consacre une grande partie de son temps à la recherche « pour développer de nouvelles stratégies nutritionnelles permettant de préserver le capital musculaire des personnes âgées ». Pour le lancement du produit Myocit®, il expose ses recherches aux lecteurs de *SANTÉSPORTMAG*.

## Qu'est-ce que le déclin musculaire lié à l'âge ?

Entre 30 et 70 ans, nous perdons la moitié de notre masse musculaire. Cette fonte a diverses origines : modifications du métabolisme musculaire, diminution des hormones circulantes, diminution de l'innervation musculaire, réduction de l'activité physique et diminution de la part de protéines dans l'alimentation. Les conséquences sont multiples : apparition d'une faiblesse physique, risque accru de chute, perte d'autonomie, moindre résistance aux infections et aux maladies...

## Quel rôle joue l'alimentation dans cette lutte contre le déclin musculaire ?

L'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien de la masse musculaire. Les seniors ont des besoins en protéines qu'il convient de satisfaire pour ne pas aggraver la perte musculaire. En effet, ils ont une spécificité qui est une résistance à la renutrition. Il faut donc éviter au maximum les périodes de jeûne ou de restriction protéique chez les personnes âgées car, durant la première phase du jeûne, l'organisme puise d'abord dans les réserves musculaires et non pas dans les réserves graisseuses.

## Quels sont la part et l'apport de l'exercice physique dans cette lutte ?

L'exercice physique joue un rôle très important. Son effet bénéfique permet de ralentir le déclin des performances fonctionnelles musculaires. Toutefois, même si l'exercice permet de limiter la perte musculaire, il ne permet pas de stopper la lente érosion de la masse musculaire liée au vieillissement. Quoi qu'il en soit, les personnes âgées doivent garder au maximum une activité physique, si minime soit elle !

## La société Citrage® lance le produit Myocit® pour répondre à ces besoins. Qu'est-ce que ce complément alimentaire ?

Myocit® est composé à 100% de L-Citrulline de qualité pharmaceutique. La citrulline est un acide aminé pouvant augmenter de 25% la synthèse des protéines. Le but de ce complément alimentaire est de préserver le capital musculaire des seniors. Nous pouvons faire le parallèle avec la perte de masse osseuse pour laquelle sont préconisés du calcium et de la vitamine D. Nous recommandons de faire deux cures de 3 semaines par an pour se protéger. Mais Myocit® ne doit en aucun cas se substituer à l'apport alimentaire, il doit être un apport complémentaire.

## Pourquoi avoir mis au point ce produit ?

Nous sommes et restons des scientifiques. Mais comme il n'existe aucune stratégie réellement efficace pour préserver la masse musculaire, il nous a semblé important de mettre à disposition de tout un chacun le fruit de notre travail et de proposer une alternative efficace pour lutter contre la perte de masse musculaire.



# MYO/CIT<sup>®</sup>

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Ne laissez pas fondre vos muscles !**

**Innovation :**  
***l'Université au service  
des séniors***



Entre 20 et 70 ans,  
nous perdons la moitié de nos  
muscles et les gestes du quotidien  
deviennent de plus en plus difficiles.

**Comment préserver notre capital musculaire ?**

Des scientifiques de l'université Paris Descartes  
ont montré que la L-citrulline (constituant exclusif  
de MyoCIT<sup>®</sup>) agit directement sur la synthèse  
protéique musculaire (+25%).



**Laboratoire CITRAGE** - ZA Europarc - CITEC  
1, allée des Rochers - 94045 CRETEIL

**N° Vert 0800 00 47 06** APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

[contact@citrage.fr](mailto:contact@citrage.fr) - [www.citrage.com](http://www.citrage.com)