



Qu'est-ce que la sarcopénie ?

Entre 30 et 80 ans, nous perdons la moitié de nos muscles [1] : c'est la fonte musculaire liée à l'âge (ou dystrophie musculaire liée à l'âge). En effet, le vieillissement musculaire débute dès l'âge de 30 ans mais c'est à partir de la cinquantaine qu'une faiblesse musculaire commence à se faire sentir. Lorsque la dystrophie musculaire liée à l'âge est associée à une perte de force et/ou de fonction musculaires, on parle de sarcopénie.

Bien qu'elle fasse de plus en plus parler d'elle (articles récents dans [Top Santé](#) [2] et [Sciences et Avenir](#) [3]), cette maladie reste encore trop méconnue alors qu'elle est pourtant très répandue : en France, la sarcopénie touche 15 % des personnes de plus de 45 ans et à partir de 75 ans, 19 à 33 % des femmes et 45 à 64 % des hommes, comme indiqué dans le [dernier rapport publié sur le sujet par l'Académie nationale de Médecine en 2014](#). Ce rapport insiste sur la nécessité de dépister la fragilité liée au vieillissement dès 50-55 ans afin de prévenir et prendre en charge ce véritable problème de santé publique [4].

La fonte musculaire liée à l'âge est multifactorielle : diminution de la synthèse protéique musculaire, moins bonne réponse du muscle aux stimuli, modification du métabolisme protéique... Les conséquences de la sarcopénie chez la personne âgée sont nombreuses et parmi les plus importantes, on note un risque accru de chutes et une perte de qualité de vie et d'autonomie.

Savoir diagnostiquer la sarcopénie

Le diagnostic de la sarcopénie repose sur l'évaluation de la masse musculaire (en cabinet de ville par des mesures anthropométriques (plis cutanés, circonférences du bras ou du mollet, poids, taille)), de la force musculaire (force de préhension par un dynamomètre) et de la performance physique (vitesse de marche sur 4 mètres). Il est aussi possible en cabinet de poser le diagnostic grâce au [questionnaire SARC-F](#) [5], un score supérieur à 4 devant inciter à évaluer la masse musculaire pour définitivement admettre ou rejeter la présence d'une sarcopénie.

Le diagnostic de la sarcopénie est un premier pas pour lutter contre ce fléau, la suite logique étant le traitement, et, idéalement, la prévention.

Prévenir et traiter la sarcopénie

Une activité physique adaptée aux besoins et à l'âge des individus ainsi qu'une alimentation saine et équilibrée sont deux prérequis essentiels pour prévenir la sarcopénie. Lorsqu'une fonte musculaire ou une perte de force est constatée, il est impératif de s'assurer que l'alimentation apporte suffisamment de protéines et de calories.

Cependant, une bonne hygiène de vie retarde le vieillissement musculaire mais ne l'arrête pas. C'est pourquoi d'autres solutions ont été étudiées, comme un acide aminé très prometteur : la L-citrulline (commercialisée en pharmacie sous la marque ProteoCIT®). De nombreuses études ont déjà montré que la L-citrulline est un puissant stimulateur de la synthèse protéique musculaire, comme il a pu être développé dans [un précédent article sur le sujet](#) [6]. De plus, [une étude récente](#)

chez l'Homme [7] a montré qu'après 21 jours de complémentation nutritionnelle avec 10 g de citrulline (soit 2 sticks de ProteoCIT®), la masse musculaire a augmenté de 5 à 10 % selon les individus entre le début et la fin de l'étude. Chez les femmes, il est également observé une diminution de la masse grasse. Il a par ailleurs été montré qu'un taux de citrulline de 800 µmol/L (la consommation de 3,5 g par jour permet d'atteindre ce taux), est associé à une augmentation de 25% de la vitesse de synthèse protéique musculaire [8].



ProteoCIT® : une solution innovante pour lutter contre la sarcopénie

ProteoCIT® est constitué exclusivement de L-citrulline (commercialisé en pharmacie) et représente donc une stratégie nutritionnelle intéressante pour préserver la masse musculaire lors du vieillissement et la restaurer lors des épisodes de dénutrition ou sarcopénie. ProteoCIT® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de sarcopénie ou de dénutrition, particulièrement destinée aux personnes âgées fragiles. ProteoCIT® est un puissant activateur de synthèse protéique musculaire, permettant un retour à la mobilité, une confiance dans la marche, une amélioration de l'autonomie et une meilleure qualité de vie. Parlez-en donc à votre médecin et à votre pharmacien.

Sources:

[1]. Munro HN. Adaptation of body protein metabolism in adult and aging man. *Clin.Nutr.* 1982;1:95-108

[2]. Agathe Mayer. « La sarcopénie, nouveau mal du siècle ». Top Santé, le 18 avril 2016. Disponible sur : <<http://www.topsante.com/medecine/medecine-divers/signes-d-alerte/la-sarcopenie-le-nouveau-mal-du-siecle-610909>>

[3]. Sylvie Riou-Milliot. « Sarcopénie : prévenir la perte de muscle au grand âge ». Sciences et Avenir, le 21 avril 2016. Disponible sur : < <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/os-et-muscles/20160421.OBS8977/sarcopenie-prevenir-la-perde-du-muscle-au-grand-age.html> >

[4]. Jean Pierre Michel. *Importance du concept de FRAGILITÉ pour détecter et prévenir les dépendances «évitables» au cours du vieillissement.* Rapport de l'Académie nationale de Médecine, n°s 4-5, 825-846, séance du 6 mai 2014

[5]. John E. Morley, Stefan D. Anker, Stephan von Haehling. *Prevalence, incidence, and clinical impact of sarcopenia: facts, numbers, and epidemiology – update 2014.* J Cachexia Sarcopenia Muscle (2014) 5:253–259 DOI 10.1007/s13539-014-0161-y

[6]. Marianne Gorge. *La Citrulline pour les muscles des seniors.* CareVOX, le 15 mars 2013. Disponible sur : <<http://www.carevox.fr/sante-maladies/article/la-citrulline-pour-les-muscles-des>>

[7]. Bouillanne O. et al. *Effects of citrulline (CIT) oral supplementation during 21 days on body composition in malnourished elderly patients.* Clinical Nutrition 2015 vol 34, suppl 1.

[8]. Jourdan M, Nair KS, Ford C, Shimke J, Ali B, Will B, et al. *Citrulline stimulates muscle protein synthesis in the post-absorptive state in healthy people fed a low-protein diet – A pilot study.* Clinical Nutrition. 2015. 34:449-56.