

RÉSISTER À LA FONTE MUSCULAIRE



OLIVIER DE LADOUCKETTE, PSYCHOGÉRIATRE

Pour se protéger du froid et de la famine, l'ours hiberne chaque année. Pendant quatre à six mois, le plantigrade ne mange pas, ne boit pas et n'émet aucun excrément. Il sort de sa tanière le printemps venu en pleine forme, avec certes quelques kilos de graisse en moins, mais une masse musculaire intacte. Si le jeûne et l'alitement entraînent une fonte musculaire inéluctable pour l'homme, chez *Ursus arctos*, il ne se passe presque

Ce modèle animal intéresse particulièrement les chercheurs. L'arcompénie, nom scientifique donné à la perte anormale de masse musculaire, est un problème grave. Elle frappe les astronautes vivant en apesanteur, les personnes alitées et présente un des principaux facteurs de dépendance chez le sujet âgé. Entre 30 et 80 ans, nous perdons la moitié de notre volume musculaire. Cette fonte physiologique affecte toutes les personnes, y compris celles en bonne santé, peut être fortement aggravée par la sédentarité et la dénutrition. Elle majore sérieusement les risques de chutes,

altère la qualité de vie et fragilise durablement.

30 ET 80 ANS, PERDONS LA MOITIÉ DE VOLUME MUSCULAIRE.

La sarcopénie touche, en France, environ une femme sur trois et près de la moitié

des hommes après 75 ans. Il existe pourtant des moyens efficaces pour enrayer la propagation de ce fléau méconnu. Tout d'abord tordre le cou à l'idée reçue selon laquelle les besoins alimentaires diminuent en vieillissant. C'est faux ! Il faut au contraire maintenir une alimentation équilibrée, riche en protéines. Il est ensuite nécessaire d'entraîner régulièrement ses muscles. Deux à trois séances par semaine d'exercices réalisés en résistance avec un extenseur ou de petits haltères, associés à des marches rapides de demi-heure, peuvent améliorer significativement le volume et la force musculaire. En attendant que l'ours révèle son secret, il n'est jamais trop tard.

Olivier de Ladoucette est praticien hospitalier à Paris. L'auteur de nombreux ouvrages sur le bien-vieillir.



« EquipAges » propose des ateliers numériques conviviaux aux seniors.

RÉSEAU SOCIAL INTERÂGES



À Lyon (69), Ville amie des aînés depuis 2011, un réseau social de proximité permet aux habitants du quartier Saint-Just de se retrouver dans un lieu participatif et intergénérationnel. « EquipAges » réunit lycéens, parents, grands-parents. Tous jouent le rôle d'ambassadeur pour rencontrer les habitants du quartier, notamment les plus isolés. Objectif : voir un film, assister à un concert ou organiser une balade... Une belle initiative récompensée lors du concours 2016 des Villes amies des aînés. **P. J.**

78 %

DES PLUS DE 65 ANS DÉCLARENT AVOIR RECOURS AUX MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES POUR UN TAUX DE SATISFACTION SUPÉRIEUR À 90 %. CES DOUZE DERNIERS MOIS, SEULS 17 % ONT DEMANDÉ À LEUR MÉDECIN D'APPOSER LA MENTION NON SUBSTITUABLE SUR LEUR ORDONNANCE. J.-C. M.

Source : Assurance maladie, décembre 2016.

MAISONS DE RETRAITE ENFIN UN COMPARATEUR PUBLIC !

Il manquait un comparateur officiel des tarifs des établissements hébergeant les personnes âgées dépendantes (ehpad). Depuis fin 2016, le site public d'information www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr permet aux seniors de se faire une idée du coût d'un séjour dans près de 7000 maisons de retraite en fonction de leurs ressources. Les prestations de trois établissements peuvent être simultanément comparées. Les restes à charge affichés tiennent compte des aides octroyées (Allocation personnalisée d'autonomie et aides au logement), excepté l'aide sociale à l'hébergement départementale. Un vrai progrès ! **J.-C. M.**