

**ON VIEILLIT...**

**MOINS DE MUSCLE...**

**MOINS DE FORCE...**

**= LA SARCOPÉNIE**



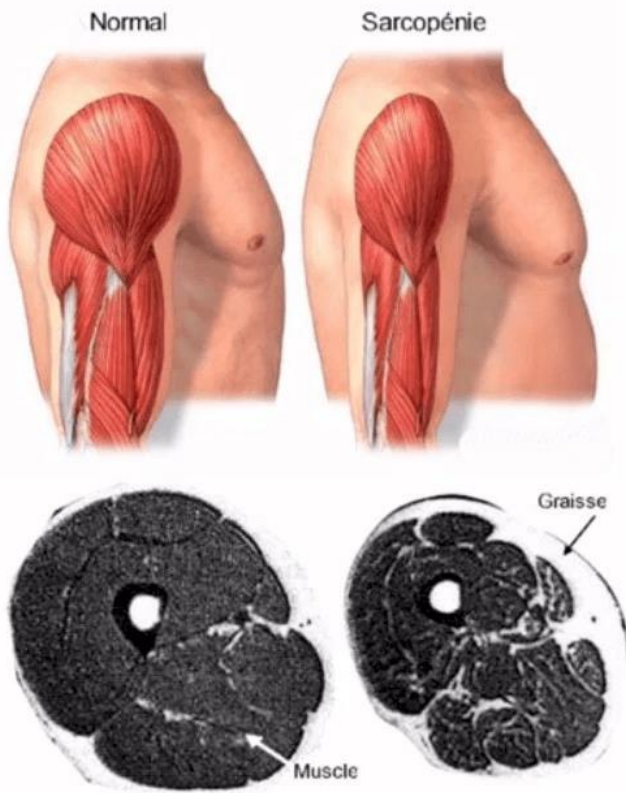
**DOCUMENT SIMPLIFIÉ, TRADUIT ÉGALEMENT**

**EN ESPAGNOL ET ALBANAIS**



## LA SARCOPENIE

Quand on vieillit, le muscle et la force diminuent. Si la diminution est **importante**, on appelle ça de la sarcopénie.



On risque de tomber plus facilement et de casser ses os.

La personne âgée a plus de risques de ne plus pouvoir rester à la maison.

### La Sarcopénie, c'est quoi ?

Plus on devient vieux, plus on perd du muscle, environ 50% entre 20 et 90 ans.

C'est à 30 ans que les muscles sont les plus forts. Après on perd 15% tous les 10 ans jusqu'à 50 ans et 30% dès 70 ans.

On sait maintenant que quand on est vieux et qu'on habite dans sa maison, on perd moins de muscle que quand on vit en maison de retraite (EMS).

### Pourquoi la force et le muscle diminuent ?

- Avec l'âge, le muscle devient plus petit, la contraction musculaire peut s'abîmer
- Les hormones changent
- On mange mal ou moins bien
- On ne bouge pas assez (on reste trop couché).

### Comment savoir si on a perdu du muscle ?

- Il existe des tests avec des exercices pour mesurer la force musculaire (médecin, physiothérapeute)
- Pour mesurer la masse musculaire, on peut faire un examen médical appelé densitométrie osseuse.

## Si on a de la sarcopénie on fait quoi ?

- Il n'y a pas de médicaments pour soigner la sarcopénie.
- **Il faut bouger**, faire des exercices avec des poids, des élastiques ou le poids du corps.



- Il faut **manger des protéines**, on les trouve dans la viande, le poisson, le poulet, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...).



**L'infirmière de la Ligue est là pour vous.**

**Appelez-nous  
ou  
venez nous trouver.**



**Ligue genevoise contre le rhumatisme**

Rue Merle d'Aubigné 22  
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Lundi – Mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00

Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

E-mail [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**

Tous droits réservés