

Pr Fabien
DOGUET

Jean-Marc
DELORME



AU MASCULIN

Sport, santé, bien-être
après 40 ans



*Le coach sportif
et le médecin vous
accompagnent*

Flammarion

ENFIN UN LIVRE POUR LES HOMMES!

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi mais à partir de 40 ans, il est important de s'y mettre pour être bien dans son corps (et dans sa tête).

Jean-Marc Delorme, entraîneur sportif et Fabien Doguet, Professeur en chirurgie cardiaque, révèlent leurs secrets pour prévenir les premiers signes de vieillissement de l'organisme.

Voici donc les clés de la réussite :

- **Pratiquer régulièrement une activité sportive** (course à pied, natation, vélo...) en s'impliquant et en se fixant des objectifs;
- **Avoir une bonne alimentation** équilibrée qui répond à ses réels besoins;
- **Adopter les bons soins pour soi** en chaque occasion.

Véritable guide pratique pour une remise en forme efficace et durable, découvrez toutes les astuces et conseils pour vivre ses 40 ans (et plus) en toute sérénité.

MAINTENANT À VOUS DE JOUER!

Flammarion

AU MASCULIN

Sport, santé, bien-être
après 40 ans

Crédits iconographiques : 19, 20, 43, 44 : Lio putra/
Shutterstock ; 115 : marina_ua/Shutterstock ; 117 :
Hein Nouwens/Shutterstock ; 124 : Nina Puankova

Département Art de vivre

Direction éditoriale : Ronite Tubiana

Ouvrage publié sous la direction de : Elisabeth Samama

Éditrice : Clélia Ozier-Lafontaine

Création graphique et mise en page : Florence Cailly

Relecture : Marie-Pierre Bécas-Garro

© Flammarion, Paris, 2022

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0802-6306-3

N° d'édition : L.01EPMN001272.N001

Dépôt légal : mars 2022

editions.flammarion.com

Pr Fabien
DOGUET

Jean-Marc
DELORME

AU MASCULIN

Sport, santé, bien-être
après 40 ans

Flammarion

Sommaire

Introduction.....	6
L'heure du bilan.....	10
Bilan médical	10
Bilan sportif.....	18
Bilan familial et professionnel.....	23
Se remettre au sport.....	26
Les exigences du corps de l'homme à 40 ans, 50 ans, 60 ans et plus.....	26
L'hygiène de vie fondamentale.....	29
Organisation d'une reprise sportive	39
Une pratique régulière	50
S'installer dans la durée	50
Le nombre de séances par semaine	50
Cas particulier : les vacances.....	51
Comment être toujours motivé ?.....	52
Quels sports choisir ?	56
Les différents sports possibles.....	57
Comment appréhender une compétition	61
Quelques événements envisageables	64

Différents programmes en fonction des activités	68
Programmation de course à pied sur 10 km.....	69
Programmation de perfectionnement au crawl.....	75
Et mon poids dans tout ça ?	92
Est-ce que je suis en surpoids ?.....	92
Alors que faire si je suis en surpoids ?	97
Comment mettre en place un déficit calorique	98
Contrôler ses apports caloriques : place à la pratique !	105
De la pratique régulière d'une activité physique	119
Alimentation et compétition.....	133
Soins du sportif	146
Comprendre la peau masculine.....	147
Prendre soin de soi au quotidien	149
Soin du sportif régulier.....	158
Soins spécifiques pour la course à pied.....	163
Soins spécifiques pour le vélo.....	170
Gérer les blessures potentielles	174
Les blessures les plus fréquentes chez l'homme après 40 ans	174
Comment prévenir les blessures ?	180
Conclusion.....	186
Remerciements	188

Introduction

Nous vivons tous, ou presque, le fameux cap des quarante ans comme un bouleversement. C'est le moment des choix, plus encore qu'à l'entrée dans le monde adulte. C'est un passage sensible dans l'existence d'un homme, souvent avec plus de responsabilités professionnelles que par le passé souvent père, ou bien tout simplement redevenu célibataire après une rupture ou un divorce. Le « démon de midi » dit-on, avec tout ce que cela supposerait de perte de contrôle. Mais, la quarantaine ne se réduit pas à ce cliché. C'est aussi et surtout la période des changements physiques. Deux options s'offrent aux hommes à ce moment charnière : le laisser-aller, et ce qui en découle – prise de poids, déprime, santé altérée – ou la reprise en main avec de nouveaux objectifs, avec à la clé un bien-être renouvelé. Parfois tel qu'il ne l'avait jamais connu auparavant.

Si vous avez ouvert ce livre,
c'est que vous avez déjà choisi la seconde option :

**FAIRE ENTRER LE SPORT
DANS VOTRE VIE !**

- Le sport est indispensable pour chacun mais plus encore après quarante ans, on le sait.
- La pratique d'une activité physique régulière est un facteur de santé en termes de prévention des principales maladies chroniques susceptibles de survenir après 40 ans. Elle permet d'éviter 30 % des maladies cardiovasculaires (selon l'OMS, 150 minutes d'activité par semaine (soit 30 minutes 5 fois par semaine) diminuent de 80 % le risque de faire un AVC ou un infarctus), 20 à 25 % des cancers du côlon et elle a aussi un effet sur la prévention des récurrences de cancer. Elle peut également prévenir la moitié des diabètes de type 2 chez les sujets prédiabétiques. Chez la personne âgée, elle retarde la dépendance de 7 à 10 ans. Au niveau professionnel, la pratique d'une activité physique diminue de 32 % les arrêts de travail, réduit les troubles musculo-squelettiques et augmente la productivité de 12 %.
- Enfin, la pratique d'une activité physique régulière associée à une nutrition équilibrée, sans tabagisme et sans consommation excessive d'alcool fait gagner 11 à 14 années de vie en bonne santé. Par exemple, quinze à vingt minutes de marche quotidienne (sans autre mesure comportementale associée) font gagner 3 années de vie...
- Notre espérance de vie augmente, il est donc impératif de pratiquer une activité sportive pour bien vieillir, profiter au mieux d'une mobilité durable et d'un bien-être à long terme.

Aujourd'hui, la population masculine maîtrise, dans son ensemble, ces informations et ces chiffres sur le rapport entre sport et santé. Chacun juge que le sport est indispensable, et nous avons dépassé le stade purement ludique du rassemblement entre copains pour un match de foot, le dimanche matin. Le sport est dorénavant envisagé comme une réelle nécessité, même si, bien sûr, il doit rester un moment de plaisir. L'idée de pratiquer du sport en vue de se faire un corps parfait est aussi dépassée. L'apparence est importante, certes, nous ne pou-

vons la négliger. À l'heure des sites de rencontres et des « date », quand notre pouvoir de séduction s'évalue sur photos ou au premier regard, nous ne devons pas transiger avec le physique. Mais il faut voir plus loin et à plus long terme.

● L'homme d'aujourd'hui veut non seulement être « fit » mais surtout obtenir des succès sportifs. Nous l'avons constaté avec l'explosion des disciplines d'endurance comme le triathlon, le marathon, l'ultra-trail, mais aussi le crossfit, ou les sports de combat. Notons que selon une étude, l'âge moyen des participants à l'ultra-trail du Mont Blanc (170 km, 10 000 m de dénivelé positif), épreuve mythique de course à pied en montagne, était de 43 ans en 2019.

A lors, doit-on parler d'une nouvelle vie à 40 ans ? Il y a deux cents ans, Victor Hugo écrivait : « Quarante ans, c'est la vieillesse de la jeunesse, mais cinquante ans, c'est la jeunesse de la vieillesse ». Les temps ont changé. La quarantaine et les décennies qui suivent, valent la peine d'être vécues comme une continuité dans la jeunesse. L'alimentation, la qualité de vie ne sont plus pris à la légère. Nous sommes encore pleins de ressources malgré les changements métaboliques.

● L'homme de quarante ans n'est pas fini physiquement ! Bien au contraire. Dans certaines disciplines, il sera plus compliqué de performer qu'à 20 ans, mais dans d'autres, la pratique est non seulement envisageable voire souhaitable, vous pourrez atteindre un haut niveau en compétition.

Moi, Fabien, je suis professeur en chirurgie cardiaque, mais aussi marathonien, ultra-traileur et triathlète amateur, et j'ai 46 ans. Je crois tout connaître ou à peu près du fonctionnement de notre cœur mais sur le passage de la quarantaine, je me suis posé les mêmes questions que tous les hommes.

● Moi, Jean-Marc, je suis entraîneur, dirigeant d'une structure d'entraînement sur mesure, et compétiteur en ultra-trail. De manière générale, j'ai la passion des sports d'ultra-endurance, une passion que j'ai voulu transmettre dans ce livre tout en vous prouvant qu'il est possible de les pratiquer même lorsque l'on se pense « trop vieux » pour s'y mettre.

C'est parce que nous avons la même conception de la vie que nous avons eu envie de réunir nos savoirs et le fruit de nos expériences dans ce livre. Que votre objectif soit de recommencer le sport ou vous perfectionner, nous voulons vous aider dans votre démarche de remise en forme, vous guider pas à pas pour atteindre, dans les meilleures conditions, des objectifs que vous pensiez inaccessibles.

**METTEZ-VOUS EN TENUE,
C'EST MAINTENANT
QUE ÇA COMMENCE !**

L'heure du bilan

Bilan médical

● La pratique régulière d'une activité physique et sportive, c'est lutter contre la sédentarité, plaie de notre époque où nous quittons le siège de notre voiture pour s'asseoir dans le fauteuil de notre bureau, et finir sur le canapé devant nos séries préférées. Elle est aussi la clé pour améliorer notre qualité de vie et sa durée. Un certain nombre d'effets bénéfiques liés au sport ont été scientifiquement démontrés : amélioration du fonctionnement cardiaque et de la circulation sanguine, régulation du taux de sucre et de cholestérol dans le sang, diminution des risques d'apparition de certains cancers (côlon chez l'homme, sein chez la femme), prévention de l'ostéoporose et des chutes chez les personnes âgées, amélioration du sommeil, diminution de l'anxiété et du stress, lutte contre le surpoids et l'obésité.

Conscients de la liste de ces bienfaits, nombreux d'entre nous prenons le chemin des terrains de sport. Néanmoins, avant de se lancer baskets aux pieds, il convient de faire un bilan médical, sous peine de devoir rapidement remiser son équipement flambant neuf au placard. Votre médecin généraliste va être la pierre angulaire de votre reprise sportive.

- Il recherchera des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral...) et des antécédents personnels de toute nature : respiratoires (asthme...), locomoteurs (musculo-tendineux, ostéo-articulaire), neurologique (sciatique...), etc.

- L'interrogatoire se poursuivra par la recherche de symptômes au repos et à l'effort : type essoufflement, palpitations, survenue de malaises, douleurs dans la poitrine ou encore articulaires.

- Les facteurs de risque cardiovasculaire (FDRCV) seront appréhendés selon des critères liés au mode de vie (tabagisme, consommation d'alcool, degré de sédentarisation, contraintes professionnelles, statut familial, personnalité...) et par l'analyse des bilans biologiques. Glycémie, cholestérol total, LDL-cholestérol (low density lipoprotein), HDL-cholestérol (high density lipoprotein) et triglycérides (TG), acide urique ; vitesse de sédimentation (VS) et C-reactive protein ultrasensible (CRP) sont les témoins d'une inflammation dont il est prouvé qu'elle a un retentissement sur nos artères.

- L'examen clinique sera complet : auscultation cardiaque (recherche d'un souffle au cœur), auscultation des artères carotides et fémorales (un souffle témoigne d'une atteinte de ces artères), auscultation pulmonaire, mesure de la pression artérielle (pour dépister une hypertension artérielle) et enfin mesure du poids et de la taille (le calcul de l'indice de masse corporelle permet de révéler un surpoids par exemple). Enfin, la prise régulière de médicaments sera également analysée.

Un bilan articulaire des douleurs, des amplitudes, de la souplesse, de la force et de la stabilité doit être systématiquement établi au niveau du rachis et des articulations à risque mis en jeu dans le sport pratiqué.

● La constatation d'une anomalie conduira à la prescription d'examen complémentaires adaptés. Par exemple, des antécédents de traumatisme du genou pourront conduire à la recherche d'une arthrose débutante par la réalisation d'une radiographie.

● En présence de facteurs de risque cardiovasculaire, un bilan cardiologique sera préconisé. Un électrocardiogramme (ECG) permettra de détecter des anomalies au repos. Une épreuve d'effort (EE) sera indiquée pour tous les hommes de plus de 45 ans avant une reprise d'activité sportive, ou de plus de 40 ans, s'il y a des facteurs de risques cardiovasculaires. Les résultats de l'épreuve d'effort aideront à la prise en charge cardiologique et sportive :

- **Si ECG ambigu ou anormal : bilan complémentaire ;**
- **Profil tensionnel d'effort et de récupération anormal : prise en charge à envisager ;**
- **Cinétique¹ de la fréquence cardiaque (FC) : une FC de repos élevée, une FC en fin d'effort sous-maximale, une FC restant élevée en récupération précoce sont des marqueurs de risque cardiovasculaire.**

● Dans certains cas, le cardiologue pourra prescrire un scanner des artères du cœur (artères coronaires). Cet examen a pour but de rechercher la présence de calcifications sur les parois des artères coronaires qui pourraient entraîner un infarctus.

● Aujourd'hui, il n'existe aucune recommandation sur la place du scanner coronaire dans le bilan de reprise de sport ou de visite de non-contre-indication à la pratique sportive. Il sera éventuellement prescrit par votre cardiologue en cas d'épreuve d'effort douteuse et si vous n'avez pas de facteurs de risque cardiovasculaire.

1. Évolution dans le temps.



DÉROULÉ D'UNE ÉPREUVE D'EFFORT

- L'examen est réalisé en présence d'un cardiologue et d'un assistant. Il est préférable de ne pas faire le test à jeun et de mettre des vêtements confortables. Un interrogatoire et un examen clinique permettront d'éliminer les contre-indications au test d'effort.

- Le praticien installe des électrodes sur votre torse et un premier ECG de repos est effectué, ainsi qu'une prise de pression artérielle.



- **Le test dure entre 10 et 30 minutes.** Il peut être réalisé sur un tapis de course ou sur un vélo. L'épreuve débute à un rythme lent, puis la vitesse et l'inclinaison du tapis ou la résistance au pédalage augmentent par paliers. À chaque palier, l'ECG est enregistré et la pression artérielle mesurée. L'intensité de l'exercice est poussée au maximum de vos capacités (fréquence cardiaque maximale atteinte). Lorsque votre fréquence cardiaque de repos est atteinte, le test se termine.

- En cas d'anomalie sur l'ECG ou d'apparition de symptômes au cours de l'épreuve d'effort, celle-ci est interrompue.



Voici quelques exemples :

- Quel bilan cardiologique pour un homme de 45 ans sans facteurs de risque cardiovasculaire qui se met au sport parce qu'il a mal vécu le confinement : ECG/EE.

- Quel bilan cardiologique pour un homme de 55 ans, avec quelques FDRCV, en admettant que cet homme a fait du sport quand il était jeune (25 ans) et qu'il veut s'y remettre : ECG/EE.

- Quel bilan cardiologique pour un homme de 65 ans, hypertendu qui a fait du sport à un bon niveau et qui veut reprendre : ECG/EE.

- Quel bilan cardiologique pour un homme de 40 ans, avec des FDRCV, sédentaire, qui veut se mettre au sport : ECG/EE.

Quels sports choisir ?

La liste n'est pas exhaustive et dépend aussi bien de vos goûts que de votre passé sportif. Certains d'entre vous seront plus en forme que d'autres, certains voudront continuer les sports qu'ils pratiquaient régulièrement avant.

● En tout état de cause, voici une liste de sports qui nous paraissent adaptés après 40 ans et qui sont également dans la mouvance de l'époque. Cette sélection de sports reposant principalement sur l'endurance, vous pourrez les pratiquer en compétition pendant plusieurs années. Ils nécessitent, comme toutes les autres disciplines, de la progressivité et un entraînement sérieux.

Les différents sports possibles



Course à pied

La course à pied est un sport controversé. En effet, on vous dira parfois qu'elle est mauvaise pour le dos ou les articulations. En réalité, la course à pied est une excellente discipline, au même titre que les autres, à condition d'avoir été correctement apprise et de se pratiquer avec un équipement adapté. Il ne faut pas négliger le choix des chaussures qui prend en compte le poids du coureur, le type de pratique (course longue/courte/trail) et la forme du pied. Soyez progressif dans les sorties, privilégiez un sol meuble plutôt que du macadam.

- Techniquement, apprenez à courir juste, éventuellement avec un entraîneur. 85 % des coureurs de fond ont une attaque de talon plus ou moins prononcée, contre 10 % médio pied et 5 % avant pied. Pour ceux dont l'attaque est par le talon, il faudra veiller à ce qu'elle ne soit pas frontale avec le sol. Petit à petit vous pourrez apprendre à adopter très progressivement une foulée par le médio pied.
- De même, ne réceptionnez pas votre foulée jambe tendue.
- La course reste une activité recommandée pour le dos, elle permet de lutter contre l'ostéoporose, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, la dépression...
- Bref, c'est bon pour tout, facile à pratiquer n'importe où, et peu onéreux. Encore faut-il faire preuve de raison et de patience.



Cyclisme

C'est le sport que l'on peut pratiquer souvent et longtemps. Sport porté par excellence, le cyclisme se conjugue à tous les goûts : VTT pour les amoureux de la nature, route pour les amateurs de vitesse. Il peut même être pratiqué en salle avec les vélos de spinning, par exemple, si la saison n'est pas propice aux sorties en plein air.

- Le vélo est un sport parfait pour le système cardiovasculaire, le travail des membres inférieurs dans son ensemble et les fessiers.
- Le travail rotatif du pédalage lui confère un statut salvateur sur les articulations du genou, à condition, bien sûr, que le vélo soit adapté et réglé.
- Le cyclisme est aussi une très bonne discipline dans l'entraînement croisé.

Réglage basique : quand vous êtes debout, la selle doit être à hauteur de la crête iliaque et il doit y avoir l'équivalent de la longueur de votre avant-bras entre le bec de selle et la potence.

Entraînement croisé

- **L'entraînement croisé permet de changer d'activité tout en gardant les fondamentaux de votre activité principale.**

- **Ce type d'entraînement a plusieurs avantages : rompre la monotonie, faire travailler d'autres muscles et éventuellement permettre de continuer une activité en cas de blessure.**

- **Par exemple, le cyclisme est une activité pertinente en entraînement croisé avec le running.**

- En effet, il permet de rompre le côté répétitif de la course à pied, tout en vous faisant travailler de nouveaux muscles, en préservant le travail d'endurance et en limitant ainsi les impacts de la course à pied.**

- **Pour rappel et de manière générale, si on parle d'endurance fondamentale, une heure de course à pied équivaut à 2 heures de vélo.**

Et mon poids dans tout ça ?

Par Virginie LE COMTE
Diététicienne, nutritionniste

Passionnée de sport (course à pied, crossfit), spécialisée dans l'alimentation du sportif, exerce à l'Institut Médical Sport Santé (Paris)

Est-ce que je suis en surpoids ?

C'est la première question que vous devez vous poser. Dans le langage courant, on dit de quelqu'un qu'il est gros ou grassouillet, qu'il est obèse, mais on parle rarement du surpoids.

- Alors le surpoids, c'est quoi ? Comment l'identifier et comment savoir s'il vous concerne. Loin des idées reçues et des fausses solutions, voici les éléments factuels et les connaissances qu'il vous faut pour mieux gérer votre poids, sans en faire une obsession.
- Vous devez acquérir de nouvelles habitudes, qui s'inscriront dans le long terme, sans pour autant vous priver.

Surpoids et obésité, outils de mesure

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), le surpoids et l'obésité se traduisent par une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

- Une nouvelle étude, publiée par la Ligue contre l'obésité, montre qu'en 2020 en France, près d'un adulte sur six souffre d'obésité. Ce qui représente 17 % de la population adulte, soit près de 8,6 millions de personnes.
- À l'échelle mondiale, le surpoids et l'obésité causent davantage de décès que l'insuffisance pondérale ou la dénutrition. Mais, pas d'inquiétude, des outils simples existent pour mesurer son éventuel surpoids.

L'IMC, l'un des indicateurs de votre poids (mais pas le seul)

- Pour la population adulte, le surpoids est défini par un IMC compris entre 25,0 et 29,9 kg/m². Au-delà, il s'agit d'obésité qui se définit par un IMC égal ou supérieur à 30 kg/m².
- L'IMC, ou Indice de Masse Corporel, renvoie à un indice pondéral calculé en divisant le poids par la taille au carré. Par exemple : si vous pesez 87 kg pour 1,76 m, votre IMC est de : 28. Vous êtes alors en surpoids.

IMC EN KG/M ²	CLASSIFICATION OMS
Moins de 16,5	Dénutrition
Entre 16,5 et 18,5	Maigreur
Entre 18,5 et 25	Valeur de référence
Entre 25 et 30	Surpoids
Entre 30 et 35	Obésité modérée
Entre 35 et 40	Obésité sévère
Au-delà de 40	Obésité massive

En plus de l'IMC, la Haute Autorité de Santé française (HAS) précise que la mesure du tour de taille peut être aussi un outil de poids. Ainsi, le surpoids et l'obésité abdominale (ou androïde) sont indiqués par un tour de taille ≥ 94 cm (mesuré en cm à l'aide d'un ruban).

● Cependant ces indices restent des indices. Ce sont des outils qui vous serviront à estimer votre statut pondéral, mais ils ne suffisent pas. Ainsi, ils ne peuvent pas définir votre répartition corporelle. Par exemple, un sportif de haut niveau, avec une masse musculaire très développée, pourra être en surpoids si seuls l'IMC ou la mensuration abdominale sont pris en compte.

● Ces indices restent donc approximatifs et ne renvoient aucunement au degré d'adiposité (ou de masse grasse) d'un individu.

Pourquoi et comment mesurer le degré d'adiposité ?

● Mesurer votre poids ne sera donc pas suffisant. Le seul critère à prendre vraiment en considération est « le taux de masse grasse corporelle ».

● Cette masse grasse augmente régulièrement au cours du vieillissement (chez les hommes et chez les femmes) jusqu'à l'âge de 70 ans. On peut même dire qu'elle double entre 20 ans et 70 ans, passant de 13-18 % à 30-35 % chez les hommes. Cette modification corporelle s'explique souvent par une diminution de l'activité physique et une augmentation de dépôts lipidiques (masse grasse), principalement dans les tissus pré-viscéraux (autour des viscères ou organes) et intermusculaires.

● L'excès de masse grasse, notamment abdominale et autour des viscères, est dangereux pour votre santé. En effet, si vous êtes dans cette configuration, vous risquez un diabète ou encore des maladies cardiovasculaires.

- Pour évaluer votre statut adipeux, certains indices simples et du quotidien peuvent vous aider : vos vêtements, le cran de votre ceinture, vos photos, la silhouette de vos 20 ans... vous voyez où nous voulons en venir.
- Si ces critères ne vous suffisent pas, deux mesures accessibles peuvent également vous orienter :

Le pli cutané

Vous pouvez demander à votre médecin traitant de mesurer votre masse grasse à l'aide d'une pince à plis cutanés ou pince adipeuse. Cette pince sert à mesurer l'épaisseur des plis de graisses dans le corps.

Cette mesure n'est pas des plus glamour, mais elle est très efficace et très utilisée, notamment chez les sportifs.

Voici un tableau qui vous permettra de vous situer. Si la valeur dépasse 25 %, cela signifie que vous êtes en surpoids.

CATÉGORIE	TAUX DE GRAISSE
Indispensable à la survie	2 à 5 %
Compétiteur, athlète	6 à 13 %
Sportifs et pratiquants fitness	14 à 17 %
Valeurs normales	18 à 25 %

L'impédancemètre ou la balance connectée

Autre outil important, un appareil de pesée corporelle. Il va mesurer le poids ou le pourcentage de vos tissus. Ainsi, vous pourrez par exemple évaluer votre masse grasse, votre masse musculaire ou votre taux d'hydratation.

Si vous disposez d'une balance à impédance mètre ou d'une balance connectée, examinez particulièrement les chiffres indiquant la masse grasse (fat massen %).

Valeurs de références en % de masse grasse par catégorie d'âge pour les hommes

AGE	% DE MASSE GRASSE
40 à 44 ans	13 à 21 %
45 à 49 ans	15 à 22 %
50 à 59 ans	17 à 24 %
60 ans et plus	19 à 26 %

Le surpoids, une question d'âge

C'est un fait, la prévalence du surpoids augmente avec l'avancée en âge. Et personne n'est épargné.

● Pourquoi ? Après 40 ans, la balance énergétique se modifie. Car le corps va volontairement retenir son énergie et la libérer moins facilement. De plus, la masse musculaire a tendance à diminuer par le biais de différents facteurs intrinsèques et extrinsèques. Ce phénomène laisse la place à une plus grande proportion de masse grasse. La répartition corporelle peut alors être altérée, avec des conséquences néfastes sur la santé.