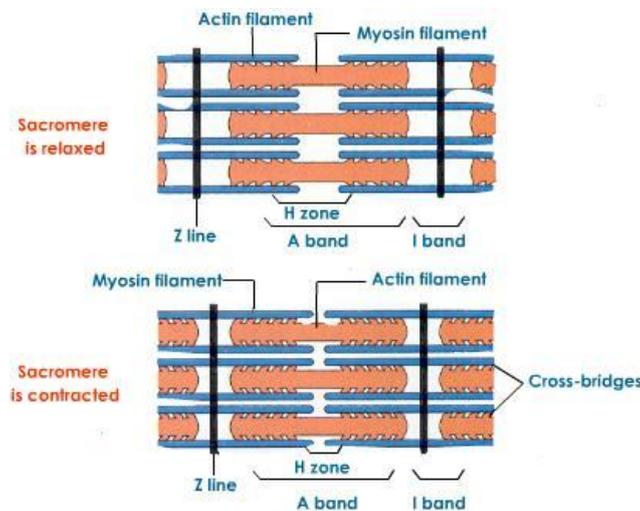


Les Body Boomers aident à lutter contre la sarcopénie

La perte cumulée de masse musculaire atteint 40% entre 20 et 80 ans !

Qu'est ce que la Sarcopénie ?

La sarcopénie correspond à la perte de masse musculaire au profit de la masse adipeuse lors de la dégradation d'un muscle. Ce phénomène apparaît notamment lors du vieillissement. Il en résulte une diminution de la masse et de la force musculaires.



Nos muscles sont constitués essentiellement de protéines contractiles. En vieillissant, on a une dégradation des protéines supérieure à leur production. Ce phénomène est normal, mais a des conséquences néfastes sur l'organisme.

Quelles sont les dangers de la Sarcopénie ?

La perte de masse musculaire peut diminuer la capacité à effectuer des mouvements et donc à se déplacer. Une assistance devient alors indispensable, impliquant une diminution de l'autonomie. L'activité musculaire devient plus rare mais aussi plus fatigante. La faiblesse musculaire peut conduire le sujet à chuter. Enfin, la réduction des contraintes mécaniques sur le squelette va jouer en faveur d'un développement de l'ostéoporose.

Comment lutter contre la Sarcopénie ?



Plusieurs moyens sont possibles pour lutter contre la sarcopénie. Le muscle étant constitué en majorité de protéines, on va en apporter à l'organisme en grande quantité par le biais de la nutrition. De plus, certaines hormones favorisent le gain de muscles. Des essais d'administration de ces hormones ont été tout à fait encourageants, mais les effets secondaires sont à prendre en considération.



Enfin, la pratique du sport est un facteur important pour lutter contre la sarcopénie. Les efforts en résistance permettent d'améliorer la qualité du muscle dans un premier temps, sans augmenter la masse musculaire. On augmente alors la synthèse des protéines musculaires mais peu la force. Les autres effets de cette activité sportive sont une amélioration des capacités respiratoires, de l'équilibre et autres facteurs de risques liés à l'âge.





Quel est l'effet des Body Boomers contre la Sarcopénie ?

La pratique du sport en douceur par des mouvements simples, ludiques et faciles à réaliser permet de faire travailler le corps de manière progressive sans aggraver l'organisme. Les Body Boomers proposent une gamme relaxation et une gamme Cardio qui permettent un travail adapté à tous. Les articulations sont ainsi préservées, les os ne subissent pas de contraintes importantes mais cependant suffisantes pour lutter contre l'ostéoporose. La durée, la fréquence et la difficulté des exercices peut être modulée à la guise de chacun en fonction de son niveau et de son état de santé.



Attention !

La pratique de sport excessive ou mal gérée peut être néfaste pour les personnes âgées. C'est pourquoi nous conseillons la gamme cardio et relaxation aux séniors. En effet, ces gammes leur permettent de faire du sport sans exercer trop de contraintes sur leur squelette. Nous conseillons également aux séniors de s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

Body Boomers conseillés :



Body Marcheur Double



Body Disques Taï Chi



Body Tripode



Body Symbiose

