



n a longtemps pensé que les sports dit aérobiques (footing, vélo, natation, corde à sauter...), sollicitant en permanence le cœur et les poumons, étaient les plus bénéfiques pour la santé. De fait, pédaler ou courir améliore le système cardiovasculaire, essentiel pour vivre bien et plus longtemps. Mais depuis peu, les activités centrées sur la musculature – qui développent donc plutôt force et puissance – font l'objet d'un regain d'intérêt. Majeur, même. Et pas seulement auprès de la Gen Z qui, de retour en force dans les salles de muscu, s'y adonne pour

faire des selfies de corps joliment sculptés... De nombreuses études, réalisées notamment aux Etats-Unis, au Royaume-Uni et au Canada, permettent aujourd'hui d'établir de manière irréfutable que la pratique régulière d'exercices de résistance (en anaérobique) offre quantité de bienfaits pour la santé. « Le muscle, qui représente 40% de notre masse corporelle, est l'organe clé de la longévité », assure le docteur Gabrielle Lyon, spécialiste américaine de gériatrie et nutrition, fondatrice du mouvement Muscle-Centric Medicine, dans son livre *Les Muscles, votre plus grande force vitale* (éd. Thierry Souccar). Même son de cloche du côté des coachs sportifs, qui ne se cantonnent plus à l'objectif esthétique : « Le muscle est un organe de soutien, de protection, de régulation, qui influence presque tout : notre santé physique, notre équilibre mental, notre énergie au quotidien, notre capacité à bien vieillir, à avoir moins mal... et à rester libre », décrypte Alexia Cornu, autrice de *Je mets à la musculation* (éd. Larousse).

DE L'INTÉRÊT DE LA MUSCULATURE

« Notre pire ennemi n'est pas l'âge, mais la chaise ou le canapé », insiste Valérie Leduc, cofondatrice de la Maison Epigenetic à Paris. Un constat à l'origine du livre *La Chaise tue* (éd. Eyrolles), dont le programme concret et très accessible permet de remettre son corps en mouvement. Pourquoi ? Parce que le muscle ne sert pas seulement à sculpter, à dessiner un corps. Ni même à le faire bouger ou à prolonger sa motricité, ce qui en soi est déjà une manière de se projeter dans l'avenir. Il entre en jeu dans bien d'autres fonctions essentielles de l'organisme : « En augmentant votre masse musculaire, vous modifiez la structure physique de votre corps et orientez la façon dont il utilise la nourriture et l'énergie. Grâce à l'entraînement, vous augmentez la densité des mitochondries musculaires, les centrales énergétiques de toutes nos cellules », explique dans son livre le docteur Gabrielle Lyon.

Concrètement, ça veut dire que l'impact physiologique de l'exercice en anaérobique est réel, avec des avantages qui s'envisagent à court et à long terme : « Quand on améliore la masse et la puissance des muscles, ils produisent tout de suite davantage de myokines. Ces

petites protéines agissent comme des médiateurs qui envoient des signaux à différents organes et optimisent leur fonctionnement », précise le docteur Patrick Barandiaran, du Centre de Biologie et de Médecine du Sport de l'hôpital de Bayonne. Ces myokines se déplacent même jusque dans le cerveau et pourraient favoriser le développement de nouvelles cellules – aka de nouveaux neurones –, au niveau de la zone de l'hippocampe : « Les études montrant des améliorations cognitives et des bénéfices sur toutes les fonctions cérébrales n'ont pour l'instant été réalisées que sur des souris, mais la voie est prometteuse », indique encore le médecin. Pour le reste, on en est sûr : glycémie régulée, système immunitaire renforcé, amélioration du profil sanguin, humeur boostée, inflammation limitée (super bénéfique en cas de maladie chronique comme l'obésité ou le diabète)... ainsi qu'une ossature entretenue et solidifiée, ce qui s'avère particulièrement intéressant au moment du risque accru de fragilité (ostéoporose) à la ménopause. « En sollicitant les muscles et leurs insertions tendineuses – points d'attache avec l'os –, on crée une stimulation qui favorise l'ostéogénèse », assure le docteur Barandiaran. Impossible donc de douter des liens entre muscles, sport et santé ! Le *British Journal Of Sport Medicine* vient même de rapporter les conclusions de seize études, dont l'objet visait à quantifier les bénéfices des exercices de renforcement musculaire : ils sont bien associés à une baisse de 10 à 17 % du risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers (des poumons notamment) et de diabète. Des bienfaits observés avec une pratique d'une heure par semaine seulement... Même pas besoin de faire du sport comme une possédée !

CONSTRUIRE UNE RÉSERVE STRATÉGIQUE

Rien ne sert de courir (uniquement)... Améliorer sa masse musculaire passe essentiellement par des exercices de résistance ou des exercices à haute intensité sur de courtes durées. Au Longevity Lab, nouvel espace « sportif » centré sur la santé et la prévention, créé par Maison Epigenetic, le parcours d'exercices se fait avec des machines high-tech qui ciblent différents groupes musculaires clés, le tout encadré par un coaching ultra-personnalisé. Trente-cinq minutes de workout : « Chaque contraction libère des molécules protectrices, nourrit l'os, stimule la création de neurones et régule l'inflammation », explique Valérie Leduc (à partir de 499 € par mois, maisonepigenetic.com). Plus accessible, la musculation « classique » en salle, avec un coach ou à la maison, aidée d'un livre ou de tutos, offre d'excellents résultats. Le principe : enchaîner des exercices aux noms plus ou moins familiers, statiques ou dynamiques : la planche, les squats, les crunchs (bien réalisés, sans bousculer le périnée !), gainage en cuillère... Avec ou sans poids. Celui du corps étant largement suffisant pour développer sa force, à l'instar de la callisthénie : « Ce type d'entraînement basé uniquement sur le poids du corps est de plus en plus popularisé par les athlètes de rue, les gymnastes, et de nombreuses sportives », analyse dans son livre Alexia Cornu. Et sur Instagram (@calisthenics, bypaulina, @maureen_calisthenics, @rds.manon). Travailler avec le poids du corps (via les basiques pompes ou tractions, par exemple) active les muscles stabilisateurs profonds. Et aucun risque de prendre « trop » de volume : « Chez les femmes, la prise de masse musculaire se fait très progressivement, car le taux de testostérone est naturellement faible. Elles augmentent donc leur force et leur tonus, sans prise significative de volume », rassure Alexia Cornu. ➡➡

“LE MUSCLE, 40 % DE NOTRE MASSE CORPORELLE, EST L'ORGANE CLÉ DE LA LONGÉVITÉ”

DOCTEUR GABRIELLE LYON

Autres pistes plus ludiques pour celles que la musculation ennuie vite : les cours de barre, par exemple. Cette discipline, inspirée de la danse classique, développe tous les groupes musculaires : « Elle est fondée sur une petite résistance, mais avec énormément de répétitions : le muscle se développe plutôt en longueur. C'est un travail de force en profondeur et non explosive », détaille Julie Granger, ex-ballerine, fondatrice de la méthode Brooklyn Barre (thestudioparis.com). Idem avec le Pilates : « A l'origine, les appareils étaient utilisés par les kinésithérapeutes dans l'optique d'une rééducation après une blessure ou dans le cadre de renforcement pour des gens qui souffraient d'un manque de masse musculaire », raconte Constance de Schompré, fondatrice de The New Me, studio dédié à la pratique du Pilates Reformer, sur des machines beaucoup plus modernes que celles des années 1940 ! Les exercices sont très complets, et de différentes intensités pour contracter les muscles profonds (dont on ne soupçonne parfois même pas l'existence) : « On utilise des sangles, mais aussi des disques, des box, et plein d'autres accessoires de résistance pour travailler toutes les parties du corps », décrit encore Constance de Schompré, dont les studios se développent à vitesse grand V à Paris, en province et à l'international (thenewmeparis.com). Pas de risque de blessure, pas d'essoufflement ni de transpiration excessive, ça marche à tout âge quel que soit son niveau : « Le Pilates fait vraiment travailler les muscles profonds en douceur, sans impact. Avec, pour le Reformer, un autre avantage de taille : la machine aide le corps à bouger encore mieux et plus précisément. Elle permet d'amplifier le gainage, ou de l'alléger », ajoute Cassie Audiffren, danseuse et acrobate de formation, cofondatrice de Maison Sportive à Biarritz (maisonsportive.fr). Enfin, le yoga conserve une place de choix : « Il ne faut pas s'attendre à la silhouette d'une haltérophile, mais la discipline est extrêmement intéressante pour se gagner et développer les muscles profonds sans risque de se blesser. Avec également un travail d'étirement capital », ajoute le dr Barandiaran, médecin du sport.

OBTENIR DES RÉSULTATS ASSEZ RAPIDES

Les règles d'or ? Sans surprise, la régularité. Mieux valent trois ou quatre séances courtes dans la semaine qu'une seule de deux heures. Indispensable aussi : varier les plaisirs. Non seulement on cible des zones musculaires différentes, mais on essaie aussi de varier les activités. Une étude de l'université de Harvard (110 000 adultes suivis sur trente ans) a montré que c'est la diversité des exercices qui favorise la longévité, plus que la durée (risque de décès prématuré réduit de 20 % par rapport aux « monomaniaques »). Et, bien sûr, on n'oublie pas non plus une pratique « cardio » : cette même étude a conclu que la combinaison d'exercices de renforcement musculaire et d'activités aérobiques (d'intensité modérée) apparaît comme la plus efficace sur la santé.

ALIMENTER SON TISSU MUSCULAIRE

« Il n'y a pas que l'exercice qui transforme le corps », soutient la coach Alexia Cornu dans son livre. Il s'avère indissociable d'une nutrition adéquate pour des résultats à long terme, et il est bon de mettre en place une stratégie axée notamment autour des protéines : « Tous les tissus de notre corps en sont constitués », note le docteur Gabrielle Lyon. Les muscles sont cependant les derniers servis par celles de notre alimentation, d'autres organes ayant des besoins vitaux plus importants (foie, cerveau, cœur...). Attention aux déficits, donc : « Quand l'apport est insuffisant, au lieu de progresser, on risque une stagnation, voire une fonte musculaire, surtout après 40 ans », prévient Alexia Cornu. D'autant plus que toutes les protéines ne se valent pas : c'est leur composition en acides aminés qui compte. Les trois qui interviennent le plus dans le système musculaire ? Méthionine, leucine et lysine. On les trouve essentiellement dans les sources animales (dinde, porc, poulet, thon), mais pas seulement : noix du Brésil, lentilles, quinoa, haricots, lentilles, pois chiches... De quoi éviter la supplémentation.

Par contre, dans ce domaine, la piste de l'urolithine A est super prometteuse. Ce postbiotique – que malheureusement très peu de personnes sont capables de produire en quantité suffisante naturellement, même en consommant des précurseurs comme la grenade – est fondamental : « Il influe sur les muscles, mais aussi sur le système immunitaire, le cerveau ou encore la peau à travers un mécanisme clé : la mitophagie. Qui permet de recycler spécifiquement les mitochondries défaillantes » explique Federico Luna, Chief Marketing Officer chez Timeline. La société suisse propose l'Urolithine A (Mitopure Longevity Supplement) sous une forme ultra-pure, ayant fait l'objet d'essais cliniques probants : « Nous avons observé une amélioration de la force musculaire, ce qui est différent de la masse : on parle de qualité plus que de quantité. La fatigue est aussi largement réduite : on peut faire le même exercice beaucoup plus longtemps », détaille Federico Luna. Gage de sécurité supplémentaire, Mitopure a obtenu le statut GRAS (Generally Recognized As Safe) auprès de la FDA américaine. Les produits peuvent être commandés directement sur leur site internet et sont expédiés depuis les Etats-Unis. On peut se tourner vers d'autres compléments pro-muscles : la créatine (3-Créatine, SuperSmart ; Update, Corpore Anima), ou plus classique, le magnésium, très intéressant pour la récupération musculaire. Importante aussi, la vitamine D : « En association avec des apports protéinés et des oméga 3, elle permet de préserver la masse musculaire et d'augmenter sa force », déclare le dr Barandiaran. En cas de manque d'ensoleillement et d'alimentation peu variée, il peut donc être intéressant d'évaluer le besoin d'une supplémentation avec son médecin traitant. ♦

Assistante stylisme : Mathilde Lamère.

Assistant photo : Ruddy Lepoutier. Opératrice numérique : Alice Cailleau.

Modèle : Justine Soranzo.