ADPHYSIO TROINEX · CONFÉRENCE

Force et longévité

Et si le muscle était votre meilleure assurance-vie ?

Mercredi 15 octobre 2026 · Résidence du Parc des Crêts, Troinex

QUI SOMMES-NOUS

Un nouveau cabinet, au cœur de la Résidence

Sur place

Cabinet de physiothérapie générale au centre de la Résidence du Parc des Crêts.

Pour tous

Résidents, habitants de Troinex et des environs, à tout âge.

Remboursé

Séances prises en charge par la LAMal sur prescription médicale.

PROGRAMME DE LA SOIRÉE

Trois temps, une trentaine de minutes

1. **Pourquoi la force protège**
   Ce que dit la science sur muscle, chutes, os et longévité.

2. **Commencer, quel que soit l'âge**
   Des exercices simples, sûrs et efficaces, montrés en direct.

3. **Vos questions**
   Échange ouvert avec les physiothérapeutes d'ADPhysio.

PARTIE 1

Pourquoi la force protège

Le muscle n'est pas qu'une question d'apparence : c'est un organe de santé.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Deux mots à bien comprendre

Renforcement musculaire

Faire travailler les muscles **contre une résistance** (poids du corps, élastique, haltère, machine) de façon **progressive**, pour gagner en force et en masse musculaire.

Longévité

Pas seulement **vivre plus longtemps**, mais **vivre mieux plus longtemps** : rester autonome, mobile et actif. On parle d'années de vie en bonne santé.

CE QUI SE PASSE AVEC L'ÂGE

La sarcopénie : une fonte lente et silencieuse

~30 ans

La masse musculaire atteint son maximum.

3 à 8 %

de masse musculaire perdue par décennie sans entraînement.

60 ans +

La perte s'accélère, et la force diminue encore plus vite que la masse.

À QUOI SERT LE MUSCLE ?

Bien plus que soulever des choses

Bouger
Se lever, marcher, monter les escaliers, porter ses courses.

Se rattraper
Réagir vite quand on trébuche, pour éviter la chute.

Protéger
Soutenir les articulations : genoux, hanches, dos.

Solidifier
En tirant sur les os, il les rend plus solides.

Réguler
C'est le premier « consommateur » de sucre du corps.

Se sentir bien
Énergie, moral, sommeil et confiance en soi.

CE QUE MONTRE LA SCIENCE

Un peu de renforcement, beaucoup d'effet

−15 %

de risque de décès chez les personnes qui font du renforcement, avec seulement **30 à 60 minutes par semaine**.

−40 %

en y ajoutant de la marche, du vélo ou de la natation, par rapport à ne rien faire.

Synthèse de 16 grandes études, *British Journal of Sports Medicine*, 2022.

LES CHUTES

Un cercle vicieux… que la force peut casser

Moins de force → **Une chute** → **Peur de retomber** → **On bouge moins**

Des **jambes fortes** et un **bon équilibre** permettent de se rattraper, et de garder confiance pour continuer à sortir.

LES OS

L'os est vivant : il se renforce quand on le sollicite

Ce qui l'affaiblit

- Rester assis ou alité
- Ne plus porter de charges
- La ménopause, sans activité

Ce qui le renforce

- Le muscle qui tire dessus
- Porter, pousser, soulever
- Marcher, monter les escaliers

Même avec de l'ostéoporose, le renforcement est recommandé, bien dosé et accompagné.

PARTIE 2

Commencer, quel que soit l'âge

Il n'est jamais trop tôt, et jamais trop tard.

JAMAIS TROP TARD

À 90 ans, le muscle répond encore

Dix résidents de maison de retraite, âgés de 87 à 96 ans, ont fait du renforcement des jambes pendant **8 semaines**.

× 2,7

leur force a presque triplé.

+48 %

de vitesse de marche, et certains ont lâché leur canne.

Étude menée à Boston, publiée dans *JAMA*, 1990.

À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

Le meilleur moment, c'est maintenant

Avant 40 ans	**Construire le capital** : muscle et os, comme une épargne pour plus tard.
40 à 65 ans	**Préserver** : freiner la perte qui démarre, surtout autour de la ménopause.
Après 65 ans	**Regagner** : force, équilibre et autonomie. Les progrès sont rapides.

COMBIEN ?

Moins qu'on ne le croit

2 fois par semaine

20 à 30 minutes de renforcement, jambes, dos, bras.

Bouger chaque jour

Environ 30 minutes : marche d'un bon pas, vélo, natation.

Un peu d'équilibre

Quelques minutes, plusieurs fois par semaine.

Selon les recommandations suisses (Office fédéral du sport) et de l'OMS.

OÙ ET COMMENT ?

Pas besoin d'une salle de sport

Au quotidien

Prendre les escaliers, porter ses courses, jardiner, se lever sans les mains.

À la maison

Une chaise, un mur, un élastique ou deux bouteilles d'eau.

En groupe

Gym douce, Pilates, aquagym : on se motive à plusieurs.

Accompagné

Avec un physiothérapeute pour démarrer en sécurité.

COMMENT ?

Quatre principes pour que ça marche

1. Un effort suffisant

Les dernières répétitions doivent être difficiles, sans douleur.

2. La progression

Quand c'est facile, on augmente un peu : charge, répétitions ou difficulté.

3. La régularité

Deux séances par semaine, toutes les semaines, valent mieux qu'un gros effort isolé.

4. L'assiette

Assez de protéines à chaque repas pour nourrir le muscle.

EN DIRECT

Cinq exercices à faire chez soi

1

Assis-debout

Se lever d'une chaise sans les mains.

2

Pompes au mur

Bras, épaules et poitrine.

3

Pointes de pieds

Mollets, appui à une chaise.

4

Tirage élastique

Dos et posture.

5

Équilibre

Un pied devant l'autre, près d'un appui.

Repère : 2 séries de 8 à 12 répétitions, 2 fois par semaine. Toujours près d'un appui stable.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Presque tout le monde peut s'y mettre, avec quelques règles

Attendre et consulter

- Douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement inhabituel
- Tension très élevée non contrôlée
- Problème cardiaque instable ou récent
- Fièvre, infection aiguë
- Fracture ou opération récente sans feu vert

Adapter, pas renoncer

- Ostéoporose : progression encadrée
- Arthrose : amplitude et charge adaptées
- Diabète, maladie cardiaque stable : avis médical
- Problèmes aux yeux (rétine) : éviter de bloquer la respiration
- Douleur pendant l'exercice : on modifie

IDÉES REÇUES

Ce qu'on entend souvent

On entend…	En réalité…
« Je suis trop vieux. »	Le muscle progresse encore à 90 ans.
« C'est dangereux pour mon dos, mes os. »	Bien dosé, il les protège et les renforce.
« Je vais devenir trop musclé. »	On gagne surtout en force et en autonomie.
« La marche, ça suffit. »	Excellente, mais elle ne remplace pas le renforcement.
« Il faut une salle de sport. »	Une chaise, un mur et un élastique suffisent.

ET APRÈS ?

Ce que nous pouvons faire pour vous

Faire le point

Bilan de force, d'équilibre et de mobilité.

Un programme sur mesure

Adapté à votre santé, vos douleurs et vos objectifs.

Tout près

Au cabinet de la Résidence, remboursé LAMal sur prescription.

PARTIE 3

Vos questions

Plus de force, plus d'années.

077 291 77 93 **troinex@adphysio.ch** **adphysio.ch**

POUR ALLER PLUS LOIN

Références

- Momma H. et al. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases. Br J Sports Med, 2022.
- Fiatarone M.A. et al. High-intensity strength training in nonagenarians. JAMA, 1990.
- Sherrington C. et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane, 2019.
- Watson S.L. et al. The LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res, 2018.
- Fragala M.S. et al. Resistance training for older adults: NSCA position statement. J Strength Cond Res, 2019.
- Recommandations suisses en matière d'activité physique, OFSPO / OFSP (hepa.ch) ; OMS, 2020.