

Table des matières



PRÉFACE du Dr Stéphane Résimont	5
PROLOGUE	9
CHAPITRE 1	
LE MUSCLE : PILIER DE LA LONGÉVITÉ	15
1. Une armure de survie	16
2. Un régulateur métabolique et endocrinien	18
CHAPITRE 2	
LA SARCOPÉNIE : ENNEMI SILENCIEUX DU VIEILLISSEMENT	35
1. Qu'est-ce que la sarcopénie ?	35
a. Définition officielle	35
b. Le « court-circuit » neurologique : pourquoi la force décline avant la masse musculaire ?	39
c. Épidémiologie	42
2. Les différentes causes de la sarcopénie	45
a. La génétique	45
b. Malnutrition et perte de poids	46
c. La sédentarité	47
d. L'atrophie de non usage	47
e. L'inflammation	49
f. La résistance anabolique	49
g. La résistance à l'insuline	50
3. Sarcopénie et risque santé	51
4. Sarcopénie ou cachexie ?	52
a. Physiopathologie comparée	53
b. Implications cliniques et thérapeutiques	54
CHAPITRE 3	
LES PROTÉINES ET L'ÂGE : LE CONVOI DES BRIQUES	61
1. La résistance anabolique	62



2. L'influence de l'apport protéique	65
a. Apport protéique global.	65
b. Les acides aminés	66
Conclusion	80

CHAPITRE 4

LES MICRONUTRIMENTS ET VITAMINES INCONTOURNABLES POUR LA LONGÉVITÉ	85
1. Vitamine D	86
2. Oméga-3	91
a. Effets anti-inflammatoires.	91
b. Effets sur la synthèse protéique musculaire et la force musculaire.	91
c. Synergie avec la vitamine D et exercices.	92
3. Créatine monohydrate.	93
4. Le magnésium	96
Conclusion	97

CHAPITRE 5

LES HORMONES : CHEF DE CHANTIER DE LA CONSTRUCTION MUSCULAIRE	101
1. Le métabolisme	101
a. Catabolisme et anabolisme.	101
b. Le métabolisme journalier	103
2. Les hormones anaboliques	105
a. La testostérone	106
b. L'hormone de croissance (GH)	118
c. L'IGF-1 : l'hormone anabolique centrale	128
d. L'insuline	132
3. L'hormone catabolique phare: le cortisol	136
a. Le cortisol et la sarcopénie	136
b. Les leviers de soutien du cortisol	141
4. Mélatonine, sommeil et préservation de la masse musculaire	144

CHAPITRE 6

SÉDENTARITÉ OU FORCE : LE DUEL BIOLOGIQUE QUI DÉCIDE DE VOTRE LONGÉVITÉ	153
1. Lien entre sédentarité et risque santé	153
2. Mécanismes physiologiques et psychologique de la sédentarité	156
a. La baisse de la lipoprotéine lipase.	157
b. Diminution du flux glucidique vers le muscle	157
c. Augmentation de l'insulino-résistance.	158
d. Altération du métabolisme lipidique.	158
e. Inflammation de bas grade	159
f. L'augmentation de l'apport calorique.	159
3. Augmentation de la force avec l'âge	162
a. Différences liées au statut sarcopénique sur le développement de la force	163
b. Différences liées au sexe dans le développement de la force.	163



4. Les cellules satellites, votre réserve de jeunesse musculaire 165
 - a. Les maçons du muscle : un système de réparation permanent. 165
 - b. Le signal du réveil : l'intensité avant tout 166
 - c. La nutrition : livrer les matériaux sur le chantier 166
 - d. Le facteur temps : pourquoi l'âge modifie la planification. . . 167
 - e. Les endormeurs de cellules satellites : ces erreurs qui sabotent
votre réparation 168

CHAPITRE 7

- MON TABLEAU DE BORD HORMONAL 173**
1. Évaluer mon profil testostérone 174
 2. Évaluer mon profil GH 177
 3. Évaluer mon risque d'insulino-résistance 179
 4. Évaluer mon profil cortisol 179

CHAPITRE 8

- MON TABLEAU DE BORD DE LA LONGÉVITÉ 183**
1. Le questionnaire de la sédentarité 184
 - a. Profil 1 – Senior sédentaire 185
 - b. Profil 2 – Senior actif 185
 - c. Profil 3 – Senior musclé 185
 2. Tests anthropométriques 186
 - a. Tour de cuisse : le bouclier de survie 186
 - b. Tour de taille : le stock de poison 193
 - c. Le score de protection : Calculez votre résilience métabolique
avec le ratio Taille / cuisse 197
 3. Tests de mobilité : 200
 - a. Le test assis-debout au sol : le *gold standard* 201
 - b. Le test de flexibilité du tronc 202
 - c. Bilan global : interprétez votre profil de mobilité 205
 4. Tests de force : pompes, relevé de chaise, *grip test* 205
 - a. Force endurance du haut du corps : les pompes. 205
 - b. La force fonctionnelle : le relevé de chaise 206
 - c. La force de préhension 210
 5. Mon profil longévité 213
 - a. Mon radar 213
 - b. Les 7 profils 214

CHAPITRE 9

- MON PROGRAMME PROTÉINE ET COMPLÉMENTATION 225**
1. Évaluez mon capital musculaire 225
 2. Quelle quantité de protéines ? 227
 3. Quelle répartition dans la journée ? 229
 4. Exemple de plan alimentaire omnivore 233
 5. Exemple de plan alimentaire vegan 235
 - 6 Mes compléments 238



a. La vitamine D	238
b. Oméga-3	241
c. Créatine	243
d. Magnésium	244

CHAPITRE 10

MON PROGRAMME HORMONE	247
1. TESTOSTÉRONE : Hormone de la vitalité, de la force et de la résilience métabolique	247
a. Rôle clé dans la longévité	247
b. Signaux d'alerte cliniques (auto-évaluation)	247
c. Scoring et niveaux de prise en charge	248
2. HORMONE DE CROISSANCE (GH) : Hormone de la réparation, de la composition corporelle et de la résilience cellulaire	251
a. Rôle clé dans la longévité	251
b. Signaux d'alerte cliniques	252
c. Scoring et niveaux	252
3. INSULINE : Hormone de la flexibilité métabolique	256
a. Rôle clé dans la longévité	256
b. Signaux d'alerte	256
c. Scoring	256
4. CORTISOL : Hormone de l'adaptation... et du catabolisme	260
a. Rôle clé dans la longévité	260
b. Signaux d'alerte	260
c. Scoring	260
5. MÉLATONINE : Hormone du rythme et de la réparation nocturne	264
a. Rôle clé dans la longévité	264
b. Signaux d'alerte	264
c. Scoring	264
6. Conclusion : L'intelligence hormonale au service de la longévité	268

CHAPITRE 11

MON PROGRAMME EXERCICE	269
1. Premier stade : Sortir de la sédentarité du senior sédentaire au senior actif : bouger pour ne pas perdre	270
2. Deuxième stade : l'activité physique en résistance : du senior actif au senior musclé : forcer pour reconstruire et durer	274
a. Les 5 étapes pour agir efficacement	275
b. Les profils : agir avec précision	282
c. Le manuel d'utilisation	290
3. Les exercices	294
4. Bonus exercices niveau 4 : Séances & formats avancés : affiner le stimulus	313
5. Conclusion : Agir avec discernement pour durer	315