

Préface

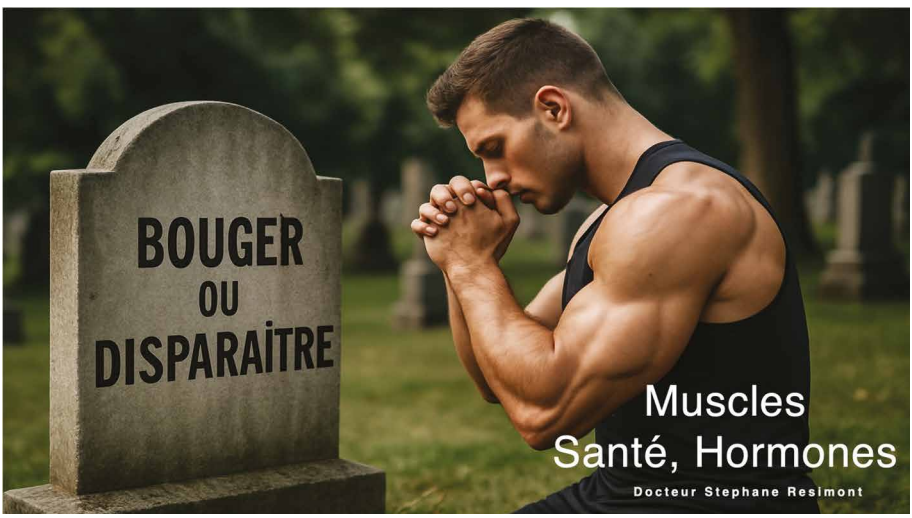
Dr Stéphane Résimont

Je vais commencer simplement.

Le muscle… on croit tous savoir ce que c'est. On pense à la force, à l'esthétique, à la performance. Et pourtant, on passe complètement à côté du sujet. Parce que le muscle, en réalité, c'est éventuellement ce qui vous rend « beau », mais c'est également ce qui vous maintient en vie.

Je vais être encore plus direct.
Dans votre vie, vous avez deux options : bouger… ou disparaître.

Ce n'est pas une formule choc. C'est ce que nous montre l'expérience clinique. Et c'est exactement ce que j'essaie de faire comprendre à mes patients depuis des années. D'ailleurs, dans une de mes conférences, j'utilise une image amusante : une pierre tombale avec écrit « Bouger ou disparaître ». Ça fait sourire au début… puis ça fait réfléchir.



Ce livre arrive au bon moment. Et il est écrit par quelqu'un qui sait de quoi il parle. Guillaume Laffaye, ce n'est pas un "théoricien du dimanche". C'est quelqu'un qui a passé plus de vingt ans à étudier le corps en mouvement à l'université Paris-Saclay.

Biomécanique, physiologie, performance… il a exploré le sujet en profondeur, avec cette capacité rare de rendre les matières compréhensibles sans les simplifier à l'excès.

Certains d'entre vous ont peut-être lu son précédent ouvrage sur la vitalité sexuelle. Ce n'était déjà pas un livre banal. Il affirmait une idée essentielle : notre santé repose sur des équilibres fins : hormonaux, vasculaires et métaboliques. *Idem* pour le muscle.

Pendant longtemps, on a considéré le muscle comme un simple moteur, un outil pour bouger, point. Aujourd'hui, on sait que c'est faux ; le muscle est un organe à part entière et même une glande endocrine qui dialogue avec le cerveau, le système immunitaire, le métabolisme. Quand vous contractez un muscle, vous ne faites pas que bouger. Vous envoyez des signaux partout dans votre corps. Vous produisez des myokines, vous améliorez votre sensibilité à l'insuline, vous protégez vos neurones. Autrement dit : vous vous soignez.

Sept études différentes mettent en évidence le lien direct qu'il y a entre sarcopénie (perte musculaire liée à l'âge) et risque de neurodégénérescence type Alzheimer.

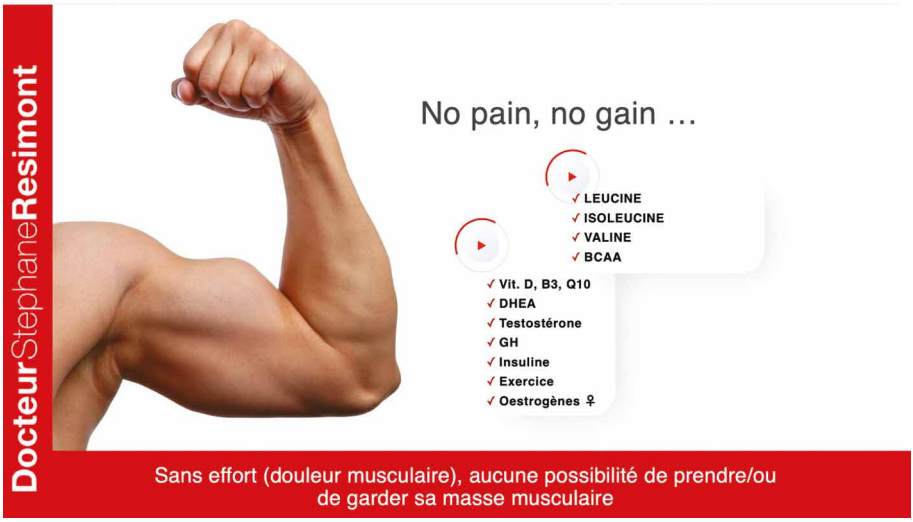
Et malgré ça… on continue à vivre comme si ça n'avait aucune importance, or la sédentarité tue. On reste assis, on évite l'effort, on cherche des solutions rapides. Puis un jour, on se sent fatigué, moins solide, on vacille, on est moins clair dans sa tête, on tombe… et on ne comprend pas pourquoi.

Il suffit pourtant d'observer les zones bleues, ces endroits où les gens vivent longtemps. Ils ne font pas du sport. Ils bougent. Ils marchent, ils portent, ils vivent. Et ils gardent leur muscle.

Je vais vous dire quelque chose d'important. La perte musculaire, ce n'est pas un problème esthétique. C'est une perte d'autonomie, une perte de métabolisme, une perte neuronale. souvent le début du déclin.

Et là, il faut être honnête. Il n'y a pas de solution miracle. Sans effort, « NO PAIN NO GAIN » : il ne se passe rien.

On peut parler de vitamines, d'hormones, de nutrition – et c'est important – mais sans stimulation, le corps ne s'adapte pas. C'est aussi simple que ça. D'ailleurs, une de mes slides le dit clairement : sans effort musculaire, aucune possibilité de prendre ou même de garder sa masse musculaire dès que l'on a atteint la quarantaine.



Je ne dis pas ça de manière théorique. Le mouvement fait partie de ma vie depuis toujours. J'ai commencé le judo à l'âge de 4 ans, niveau compétition à l'adolescence, la course à pied, le vélo, les raids sportifs (Pérou, Syrie, Jordanie, Lassah Kathmandu, etc.). Et depuis mes 14 ans, la musculation ne m'a jamais quitté. Aujourd'hui, cela fait plus de 50 ans. Ce n'est pas une discipline. C'est une hygiène de vie, comme se brosser les dents, manger sain : « EAT REAL FOOD » (cf. Robert Kennedy Jr., cet extraordinaire ministre de la Santé véritable héros de la santé).

Et avec le recul, je peux vous dire une chose très simple : le muscle vous le rend. Toujours.

Vous n'avez pas besoin d'être un champion. Mais vous ne pouvez pas rester immobile. Ce n'est pas une question de volonté. C'est une question de cohérence.

Alors oui, ce livre va vous apprendre beaucoup de choses. Mais si vous deviez en retenir une seule, ce serait celle-ci : votre force aujourd'hui conditionne votre liberté/santé de demain. Et d'ailleurs une perte de la force musculaire (dynapédie) est un signe précoce de sa perte de fonction.

Ce livre nous fournit tous les « trucs » et astuces, les bases scientifiques, concernant les compléments alimentaires et stratégies permettant de préserver – voire reconstruire – une masse musculaire saine comme : la leucine (et la voie mTOR), les acides aminés branchés/ramifiés (BCAA) *versus* les acides aminés essentiels (EAA), les suppléments protéinés animaux ou végétaux, l'HMB, mais aussi des substances revenues au premier plan comme la créatine, le magnésium, le zinc, le bore ou encore la vitamine D (cf. le livre *Vitamine D3/K2* dont je suis coauteur aux Editions marco pietteur).

Et bien sûr, sans oublier les grandes hormones anaboliques : vitamine D, DHEA, testostérone libre, dihydrotestostérone, hormone de croissance, IGF-1, ghréline, insuline, ainsi que les œstrogènes chez la femme.

Je le dis souvent à mes patients, parfois avec un peu de provocation : il vaut mieux être le plus âgé à la salle de sport… que le plus jeune dans une maison de repos/EHPAD.

Prenez ce livre comme une invitation à reprendre le contrôle de vos muscles.

Bonne lecture. Et surtout… bougez !

Dr Résimont