

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le muscle, organe de longévité

POURQUOI C'EST ESSENTIEL

Le mouvement n'est pas une option parmi d'autres, c'est un pilier structurel de la longévité au même titre que le sommeil. La masse musculaire et la capacité cardiovasculaire (VO2max) comptent parmi les indicateurs les plus prédictifs d'une vie longue et autonome, souvent davantage que la plupart des marqueurs sanguins classiques.

LES 5 RÈGLES D'OR

- 1 Zone 2 cardio, 3 fois par semaine minimum**
Un effort modéré où la conversation reste possible (45 minutes environ) : la fondation de toute la capacité cardiovasculaire, avant tout travail plus intense.
- 2 Renforcement musculaire, 2 fois par semaine**
La masse musculaire est l'un des meilleurs prédicteurs de longévité en bonne santé. Elle se construit et s'entretient à tout âge ; ce n'est jamais une fatalité liée au temps qui passe.
- 3 Mobilité quotidienne, 10 minutes**
Étirements et amplitude articulaire chaque jour, indépendamment des séances d'entraînement. La mobilité négligée est la première cause de douleurs après 50 ans.
- 4 Progresser sur son VO2max**
L'indicateur le plus prédictif de longévité parmi tous ceux mesurables sans prise de sang. Il s'améliore progressivement par la régularité de l'effort cardiovasculaire.
- 5 Bouger au quotidien, pas seulement au sport**
8000 à 10000 pas par jour, escaliers plutôt qu'ascenseur, jardinage : le mouvement fonctionnel du quotidien compte autant que l'entraînement structuré.

□ LE TEST QUI EN DIT LONG SUR TON AVENIR

Peux-tu t'asseoir puis te relever du sol sans utiliser tes mains ni tes genoux comme appui ? Ce geste simple est un des meilleurs prédicteurs fonctionnels de l'autonomie après 60 ans. A retenter régulièrement pour suivre sa propre progression.

CE QUE JE FAIS :

Une marche quotidienne, souvent pieds nus, du jardinage régulier et des étirements avec quelques postures de yoga. Ce ne sont pas des séances impressionnantes sur le papier, mais leur régularité absolue en fait un socle bien plus solide qu'un entraînement intense mais irrégulier.

⚠ LE PIÈGE À ÉVITER

Vouloir passer directement à l'intensif sans construire la base. Une augmentation de charge ou de volume supérieure à 5-10% par semaine est la cause la plus fréquente de blessures évitables. La progressivité prime toujours sur la précipitation.

ACTIVITÉ PHYSIQUE : APPROFONDISSEMENT

10 règles complémentaires aux 5 fondamentaux de la Fiche 4

A - LA FORCE, PILIER CENTRAL

- 6** **Établir sa ligne de base**
Un test simple (pompes ou squats maximum en une série) donne un point de départ personnel, à comparer uniquement à soi-même, jamais aux autres.
- 7** **Progresser de 5 à 10% par semaine maximum**
Une progression de charge trop rapide est la cause la plus fréquente de blessure évitable. La régularité bat toujours l'intensité ponctuelle.
- 8** **Tester l'équilibre unipodal**
Tenir 10 secondes sur une jambe, yeux fermés, est un indicateur simple associé à un risque de mortalité mesurable à long terme. Un signal à surveiller régulièrement.

B - LE SOUFFLE ET L'ENDURANCE

- 9** **La conversation-test pour trouver sa Zone 2**
Marcher ou pédaler à une allure où la conversation reste fluide sans essoufflement : c'est la définition pratique et fiable de la Zone 2, sans matériel de mesure.
- 10** **Les intervalles intenses, une fois par semaine**
Le travail à haute intensité (HIIT) est complémentaire à la Zone 2, jamais un remplacement. C'est à introduire seulement après plusieurs semaines de base aérobie installée.
- 11** **Respirer par le nez à l'effort modéré**
Rester en respiration nasale pendant une marche ou un effort léger est un indicateur simple de la bonne intensité en Zone 2, sans avoir besoin d'un cardiofréquencemètre.

C - RÉCUPÉRATION ET DURABILITÉ

- 12** **Ne pas oublier la mobilité des chevilles**
Une mobilité de cheville limitée se répercute souvent, sans lien apparent, sur le genou ou la hanche. C'est une zone rarement travaillée spontanément.
- 13** **La récupération se joue aussi la nuit**
Les adaptations à l'entraînement (force, endurance) se produisent pendant le repos, pas pendant l'effort. Voir la fiche Sommeil pour approfondir ce lien.
- 14** **Une semaine plus légère toutes les 4 à 6 semaines**
Réduire volontairement le volume ou l'intensité sur une semaine permet une récupération complète et prévient le surentraînement silencieux.
- 15** **Écouter une douleur sans la fuir ni la nier**
Une douleur persistante mérite un avis professionnel, mais l'évitement complet du mouvement par appréhension peut aussi entretenir et aggraver la gêne dans la durée.