

Mon plan anti-sarcopénie

*Évaluer, nourrir, muscler – Votre guide pratique par
Delphine (Infirmière) et Océane (coach nutrition)*

ÉTAPE 1 : le test d'auto-évaluation (le "chair stand test")

Le muscle est votre assurance-vie, vérifions où vous en êtes.

Consigne : Munissez-vous d'une chaise droite et d'un chronomètre.

Asseyez-vous, le dos droit, les pieds à plat, les mains croisées sur la poitrine.

Levez-vous et rasseyez-vous complètement 5 fois le plus vite possible.
Notez votre temps : _____ secondes.

Résultats :

Moins de 10 sec : Excellent ! Votre force musculaire est préservée.

Entre 10 et 12 sec : Correct, mais restez vigilant.

Plus de 12 sec : Alerte sarcopénie. Il est temps de passer à l'action !



ÉTAPE 2 : mon assiette "bâtisseuse de muscle"

Passé 50 ans, chaque repas compte pour freiner la fonte musculaire.

La règle d'or (Seuil Anabolique) : Visez 25 à 30g de protéines par repas principal.

- 3 œufs OU 120g de poulet/poisson OU 150g de tofu.
- 1 portion de produits laitiers (skyr, fromage blanc) pour la leucine.
- Légumes à volonté pour l'équilibre acido-basique.

Check-list Nutrition :

☐

J'ai consommé des protéines au petit-déjeuner.

☐

J'ai bu au moins 1,5L d'eau (le muscle est composé à 75% d'eau).

☐

Je prends de la Vitamine D (indispensable à la contraction musculaire).

L'astuce de la coach :

"Consommez vos protéines dans l'heure qui suit votre séance de sport. C'est la 'fenêtre métabolique' où vos muscles sont les plus affamés et prêts à se reconstruire.

ÉTAPE 3 : Ma Routine Hebdomadaire (Objectif 3-2-1)

Cochez vos séances pour rester motivé(e) !

3 Séances de Renforcement (15-20 min) : Focus sur les cuisses, fessiers et abdos.

Ex : Squats, fentes, pompes au mur, gainage.

Lundi [] Mercredi [] Vendredi []

2 Séances d'Endurance (30 min) : Pour la santé cardiovasculaire.

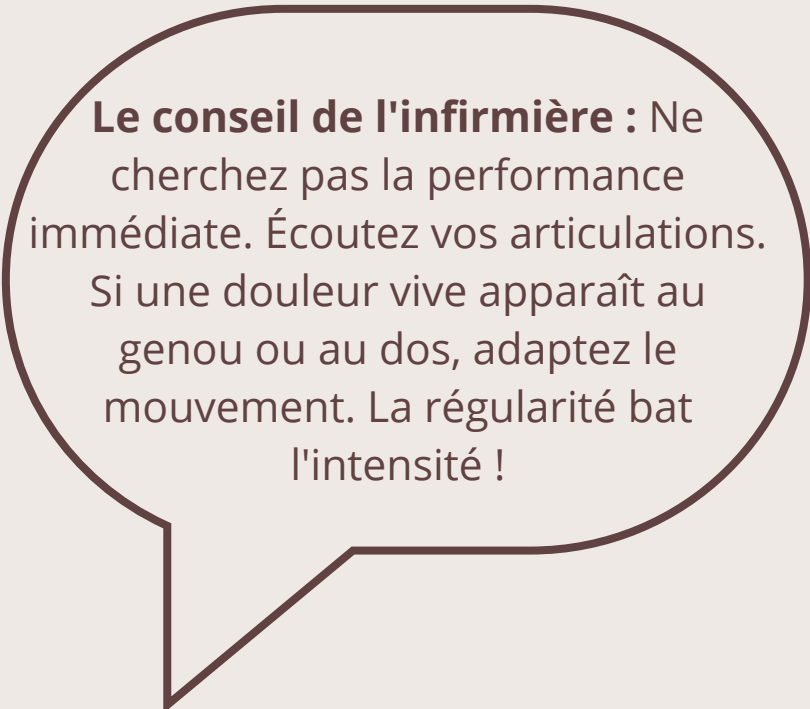
Ex : Marche rapide, natation, vélo.

Mardi [] Jeudi []

1 Défi quotidien :

Ex : Prendre l'escalier systématiquement.

Samedi [] Dimanche []



Le conseil de l'infirmière : Ne cherchez pas la performance immédiate. Écoutez vos articulations. Si une douleur vive apparaît au genou ou au dos, adaptez le mouvement. La régularité bat l'intensité !