

Le muscle est un organe de santé métabolique

Message clé : Le muscle joue un rôle essentiel dans la régulation de la glycémie et de l'insuline.

Source : DeFronzo RA, Tripathy D. Skeletal muscle insulin resistance is the primary defect in type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2009;32 Suppl 2(Suppl 2):S157–S163.

<https://doi.org/10.2337/dc09-S302>

Message clé : La masse musculaire protège contre le diabète de type 2.

Source : Srikanthan P, Karlamangla AS. Relative muscle mass is inversely associated with insulin resistance and prediabetes. *J Clin Endocrinol Metab*. 2011;96(9):2898–2903.

<https://doi.org/10.1210/jc.2011-0435>

Le muscle est un prédicteur de longévité et de morbidité

Message clé : Une masse musculaire plus élevée est associée à une meilleure survie chez les adultes.

Source : Newman AB, et al. Strength, but not muscle mass, is associated with mortality in older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2006;61(1):72–77.

<https://doi.org/10.1093/gerona/61.1.72>

Message clé : La sarcopénie (perte musculaire liée à l'âge) augmente le risque de mortalité, de chutes et de dépendance.

Source : Cruz-Jentoft AJ, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. 2019;48(1):16–31.

<https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>

L'entraînement contre résistance est bénéfique à tout âge

Message clé : L'entraînement en résistance améliore la force, la masse maigre et la fonction chez les personnes âgées.

Source : Peterson MD, et al. Resistance exercise for muscular strength in older adults: a meta-analysis. *Ageing Res Rev*. 2010;9(3):226–237.

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2010.03.004>

Message clé : L'entraînement progressif diminue les risques de blessure et favorise l'adhésion durable.

Source : Ratamess NA, et al. Progression models in resistance training for healthy adults.

Med Sci Sports Exerc. 2009;41(3):687–708.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670>

Construire du muscle prend du temps : patience et régularité

Message clé : L'hypertrophie musculaire est un processus lent, même avec un entraînement optimal.

Source : Wernbom M, Augustsson J, Thomeé R. The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans. *Sports Med.* 2007;37(3):225–264.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200737030-00004>

Le muscle est un organe immunitaire et endocrinien

Message clé : Le muscle produit des myokines aux effets anti-inflammatoires et métaboliques bénéfiques.

Source : Pedersen BK, Febbraio MA. Muscle as an endocrine organ: focus on muscle-derived IL-6. *Physiol Rev.* 2008;88(4):1379–1406.
<https://doi.org/10.1152/physrev.90100.2007>

Activité physique et prévention des maladies chroniques

Message clé : L'activité physique régulière réduit la mortalité toutes causes confondues.

Source : Warburton DE, et al. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 2006;174(6):801–809.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

Message clé : Le manque d'activité physique est l'un des principaux facteurs de risque de mortalité prématurée.

Source : Lee IM, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* 2012;380(9838):219–229.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)