

Urgent : si vous êtes né(e) avant 1966, lisez ceci

Cher(e) ami(e) de la Santé,

C'est l'épidémie du siècle.

Si l'on en croit les toutes dernières recherches, cette maladie gravement méconnue touchera 63 % des plus de 55 ans d'ici 2045[1] !!

Aujourd'hui, elle frappe déjà 20 millions d'Européens et progresse à une vitesse épouvantable.

Les femmes en sont les principales victimes.

Mais les hommes ne sont pas à l'abri : à partir de 50 ans, tout le monde devrait s'en préoccuper.

Cette nouvelle maladie, c'est la sarcopénie.

Son principal symptôme est que vos muscles se mettent à fondre... sans que vous ne vous en aperceviez !

Une maladie invisible qui vous détruit à petit feu

C'est LE gros problème de cette maladie : au départ, elle ne se voit pas.

En moyenne, vous perdez 1 à 2 % de vos muscles chaque année, passé l'âge de 50 ans. Et si vous êtes atteint de sarcopénie, la disparition de vos muscles est encore plus rapide.

Mais vous ne vous en apercevez pas car vos muscles sont généralement remplacés par de la graisse.

Vous ne pouvez donc pas deviner l'avancement de la maladie simplement en vous regardant dans le miroir ou en montant sur votre pèse-personne.

Au début, ce sont des petits détails, auxquels vous ne faites pas attention : monter les escaliers est un peu plus difficile, garder votre équilibre n'est plus aussi naturel qu'avant.

Puis, si vous ne faites rien, c'est votre état de santé général qui se dégrade :

Sans muscles, ce sont d'abord vos os que vous mettez en danger : le risque d'ostéoporose est multiplié par 12 en cas de sarcopénie !

La fonte des muscles vous rend également plus vulnérable aux infections (grippe...) et au cancer ! La sarcopénie est aujourd'hui un facteur de risque avéré du mélanome, du cancer du sein, du rein, du pancréas et du côlon.

Vos muscles sont des gros consommateurs de sucre... s'ils fondent, vous vous rendez plus vulnérable au diabète et au risque d'infarctus. C'est pourquoi la sarcopénie est liée à une hausse de 77 % du risque de maladie cardiovasculaire !

Enfin, il faut savoir que votre cerveau se nourrit des protéines situées dans vos muscles. Avec la sarcopénie, c'est la dépression qui vous guette, ainsi que des problèmes cognitifs.

Et quand la maladie est très avancée, vos muscles deviennent si faibles que vous ne pouvez plus faire le moindre effort, comme vous lever de vos toilettes. La maison de retraite est alors inévitable.

Mais cette descente aux enfers n'a rien d'inéluctable. Fort heureusement, tout le monde est capable de maintenir sa masse musculaire, même après 80 ans.

Faites partie de l'élite des 1 %

C'est une étude rétrospective qui l'a révélé : sur 3 000 personnes de plus de 80 ans, pas moins de 20 n'avaient pas perdu le moindre gramme de muscle en 50 ans.

Ces seniors avaient gardé la même musculature qu'ils avaient à l'âge de 30 ans... et donc le même capital santé !

Cela prouve bien que préserver vos muscles n'a rien d'impossible... à condition de connaître leur secret et de suivre la bonne recette !

Ce sujet, la sarcopénie, est si important et si mal connu que j'ai demandé au Dr Olivier Coudron de réaliser un dossier complet pour le tout premier numéro de la revue Santé Corps Esprit.

Je vous résume ses deux messages les plus importants :

- Mangez plus de protéines : plus vous vieillissez, plus vous en avez besoin ! Et la quantité ne suffit pas, veillez aussi à bien les varier, animales et végétales ;
- Bougez et entraînez vos muscles : faites des exercices adaptés à vos possibilités, mais pratiquez-les régulièrement !

Si vous faites cela, ce sera déjà beaucoup. Mais en lisant le dossier complet du Dr Coudron, vous pourrez aussi :

Savoir immédiatement si vous êtes déjà touché, en faisant le test qu'il a élaboré pour vous ; ce test comporte 16 questions très précises. Si vous obtenez un résultat supérieur à 5, il faut agir...

Connaître le détail des menus à privilégier, ainsi que des exercices à pratiquer ;

Et bénéficier de la prescription détaillée du Dr Coudron sur les vitamines et minéraux utiles pour booster votre masse musculaire ; en particulier, vous découvrirez quels sont les 3 micronutriments validés par la science pour optimiser la reconstruction des muscles (oui, reconstruction !), même après 70 ans.