



Rotary Club Sion-Rhône



Hello, bande de sarcopéniques,

Ah, j'vous esgourde et vous mate bien, vous tousses de notre bon club : « non mais quel culot il te nous a d'nous insulter comme ça ! ». En fait, vous n'savez même pas trop ce qu'ça veut dire. Attendez, j'vous esplique, mais, faut d'abord que j'vous confirme la chose : ouais, ouais, ça te nous fait deux jours qu'elle l'a eu. Exactement deux jours, ni plus, ni moins... enfin, c'la dit au moment où je tartine ma bafouille hebdo... mais pas quand vous la recevrez. Quand vous la recevrez, y'en aura déjà un de plus... pasque j'laisse toujours reposer mon texte une nuit, c'est une forme de relecture... Non mais c'est quoi c'délire ?! Stop !

D'accord, j'arrête et j'vous signale donc juste au passage qu'Anne-Marie vient de fêter son anniversaire – c'est ça qu'elle a eu – et qu'elle a même changé de dizaine. Un chouia en avance, au club, l'autre jour, elle a marqué le coup avec un apéro très sympa.

Bon, mais sarcopénique ou victime de sarcopénie c'est quoi-ce ?... Attention, Carla, j'te parle pas de SARKO PENIS, mais bien de SARCOPIENIE... espèce de zobsédée !

Eh bien, on va y venir. D'ailleurs, on y vient, on y vient. Voilà, tout a commencé quand notre présidente Patricia nous annonce qu'on aura droit au dessert à la conférence de classification de Christophe – et remarquez au passage l'audace de la phrase, qui frise l'anacolithe : trois temps dans la même phrase, « faut d'jà y aller », comme on dit en Romandie...

Seulement, le Christophe, l'est malin et y nous dit : « de facto, je vous ai déjà fait, en son temps, ma conférence de classification, alors je ne vais pas me répéter ». Très juste, Auguste, ce serait carrément une redite et qui dit redite, dit immobilisme... Eh, dis donc, on n'avance pas !... C'est assurément vrai, nous affirme-t-il et là, je me dois absolument de le citer texto : « tout le malheur vient de l'immobilier¹ ». Du coup, il fait opérer un virage sur l'aile à sa conférence qui prend alors le titre audacieusement antithétique : "sports et personnes âgées".

Faut comprendre, à ces pauvres personnes âgées, qui nous précèdent d'une petite longueur, on leur proposait comme activité sportive de marcher... mais marcher à vitesse modérée n'a aucun effet – si j'ai bien pigé les propos de Christophe – tandis que la course est très ostéogénique... enfin, encore une fois, si j'ai tout bien noté et assimilé... et c'est pourquoi, aujourd'hui, dans les EMS, ils courent. Y'courent, y'courent pasqu' c'est comme ça qu'y s'refont les muscles et les os. Tenez, le diaphragme, c'est aussi un muscle et si vous voulez améliorer votre "vo2 max", qui n'est pas la version originale n° 2 poussée à fond, mais bien la consommation maximale d'oxygène à laquelle on a droit sans pomper l'air au voisin, bref quoi, vous devez entretenir votre diaphragme pour mieux respirer.

En résumé de tout ça, conclut Christophe : « il faut bouger ».

J'sens que vous allez me dire et la sarcopénie dans tout ce binz ? Ah oui, faut pas qu'on s'quitte dans l'ignorance : c'est le phénomène physiologique qui fait qu'en vieillissant on perd sa masse musculaire au profit de sa masse adipeuse... et ça commence dès trente ans, pour s'amplifier comac à parti de soixante-cinq. Donc, bougez, bougez un max !

Tenez, qui j'vous actionne mes muscles labiaux pour les trois bises helvétiques et qui j'vous serre vigoureusement la poigne... ce sera toujours ça d'pris comme exercice physique !

05 03 11

Taddé

¹ NDLR : par téléphone, le conférencier nous a précisé qu'il s'agit bien d'immobilisme. On s'en doutait, mais on a préféré vérifier