

OSTÉOPOROSE

ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

L'activité physique régulière vous aide à mieux maîtriser l'ostéoporose (perte osseuse due à l'âge)

Votre médecin a constaté des signes d'ostéoporose. L'exercice physique régulier peut-il contribuer au traitement?

En plus d'une alimentation équilibrée (avec apport en calcium) et des éventuels médicaments nécessaires, l'activité physique régulière aide par la musculation du dos, des bras et des jambes à retarder, ou dans le meilleur des cas, à stopper l'ostéoporose (perte osseuse due à l'âge). Divers facteurs ont un rôle protecteur: le renforcement des os, la force musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse, de la coordination et de la forme physique.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Comment l'exercice régulier et le renforcement musculaire agissent-ils contre la perte osseuse (ostéoporose)?

Pour se développer sainement, les os doivent être sollicités régulièrement. La densité osseuse diminue de plusieurs pour-cent après une immobilisation de quelques semaines, suite à une maladie grave par exemple. L'exercice et le renforcement musculaire réguliers favorisent, déjà durant l'enfance et l'adolescence, une meilleure densité osseuse et, par conséquent, des os plus solides. Des exercices réguliers de musculation ou une activité physique au quotidien freinent la perte osseuse à un âge moyen et avancé. Ils protègent également les os des femmes durant ou après la ménopause. Car la sécrétion d'oestrogènes, une hormone importante pour le maintien de la densité osseuse, s'arrête avec l'âge. Mais cette perte de l'effet protecteur des oestrogènes peut être contrecarrée par l'entraînement physique. Par ailleurs, un meilleur contrôle du poids permet de délester les os et les muscles. Avec les exercices proposés ci-dessous, vous brûlerez environ 1000 kilocalories par semaine.

Combien de fois par semaine doit-on faire des exercices pour renforcer les os et les muscles?

Il est recommandé en général d'entraîner la musculature à raison de 2 à 3 fois par semaine, et l'idéal serait d'y associer des exercices d'assouplissement. Des activités physiques, telles que la **gymnastique pour seniors**, les **cours de gym**, les **offres d'Allez-Hop!**, sont proposées dans votre village, votre ville ou dans votre région. Votre médecin peut vous renseigner sur les différentes possibilités. Dans votre vie quotidienne, vous pouvez bouger en prenant les escaliers, en jardinant ou en pratiquant des exercices réguliers à la maison.

Quels sont les bénéfices des exercices de renforcement musculaire?

La perte osseuse est freinée. **L'exercice régulier et la musculation du corps réduisent principalement le risque de chutes et les fractures de la hanche (fracture du col du fémur) qui y sont liées.** Divers facteurs ont un rôle protecteur: le renforcement des os, la force musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse, de la coordination et de la forme physique.

Même les personnes âgées peuvent influencer favorablement la perte osseuse et la sécurité durant la marche!

PROPOSITION D'EXERCICES RÉGULIERS POUR PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE (PERTE OSSEUSE DUE À L'ÂGE)

- + Activités quotidiennes de renforcement musculaire: prendre les escaliers, jardiner, danser.
- + Cours de gymnastique avec entraînement des muscles, associés dans l'idéal à des exercices d'assouplissement et de coordination et/ou des exercices à la maison.
- + Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour: par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure), le vélo (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun. Vous respectez en même temps l'environnement!

- » L'effort d'intensité moyenne est lié à une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- » Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- » Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.