

L'ostéoporose et l'activité physique

- **Quels sont les activités physiques les plus utiles pour lutter contre l'ostéoporose ?**

On a coutume de dire que les sports « en charge » (c'est-à-dire les activités qui nous obligent à porter notre corps) sont les plus efficaces pour prévenir l'ostéoporose. Ceci est une demi-vérité. Ce qui compte est de choisir des activités qui demandent au squelette de résister à des contraintes plus importantes que d'habitude sans être excessives. Ainsi toutes les activités « en charge » ne renforcent pas les os de la même façon. La marche est moins efficace que la course à pied ou les activités qui demandent de sauter. A l'inverse, les activités « en décharge » comme la musculation peuvent renforcer le squelette à condition d'effectuer des contractions musculaires importantes.

Pour la prévention de la perte de masse osseuse (ostéoporose) et des maladies cardiovasculaires, on recommande aux femmes ménopausées le maintien, voire l'introduction, d'une activité physique régulière, correspondant à environ 30 à 45 minutes par jour de marche rapide.

- **Certaines activités physiques sont-elles contre-indiquées lorsque l'on a de l'ostéoporose ?**

Il faut éviter les activités qui peuvent vous faire tomber et celles qui entraînent des contraintes trop importantes.

Par exemple, vous pouvez faire du vélo mais à condition de bien savoir en faire (prendre un vélo bien réglé et éviter les terrains glissants et accidentés...).

Pour un sport comme le ski alpin, les choses sont un peu différentes. En effet, même si vous skiez très bien depuis fort longtemps, vous ne maîtrisez pas la vitesse des autres. Vous risquez donc d'être violemment heurté par un skieur imprudent.

Il faut également éviter les activités sportives qui entraînent trop de contraintes sur les os fragiles et en particulier sur les corps des vertèbres (les fractures vertébrales sont les fractures les plus fréquentes).

Attention, la position penchée en avant pour soulever une charge « écrase » le corps des vertèbres et tout le poids est porté par la partie la plus fragile de la colonne vertébrale.

- **Quand faut-il commencer à avoir une bonne activité physique pour prévenir l'ostéoporose ?**

Le plus tôt est le mieux !

Il est souhaitable d'avoir une bonne activité physique dès l'enfance et surtout pendant l'adolescence car c'est à cette période de la vie que l'on constitue l'essentiel de son capital osseux. Si l'on admet que nos gènes déterminent 80 % de notre capital osseux, il reste 20 % du capital osseux qui dépendent de notre hygiène de vie et en particulier de notre activité physique. Quand un adolescent a une activité physique régulière et suffisamment soutenue, il peut augmenter son capital osseux. Ainsi, même si ses os se fragilisent au cours de la vie, ce qui est normal, ils seront moins « pauvres » en fin de vie puisqu'ils étaient « riches » au départ.

A la fin de la croissance osseuse, « les cartes sont jouées » et s'amorce la perte osseuse.... Alors est-ce trop tard ? Non. L'os répond moins bien à l'exercice physique quand on a atteint l'âge adulte, mais il répond encore. On ne peut donc pas espérer le même gain osseux qu'un adolescent mais on peut entretenir la solidité des os au fil des années. En effet, l'important n'est pas d'avoir le squelette d'un champion olympique, mais de ne pas se fracturer à l'occasion d'une chute ou d'un effort. Et de surcroît, une meilleure forme physique grâce à une activité régulière réduit le risque de tomber (à moins de prendre trop de risques...).

- **Quels sont les sports les plus utiles pour renforcer les os ?**

On a coutume de dire que les sports « en charge » (c'est-à-dire les activités qui nous obligent à porter notre corps) sont les plus efficaces pour prévenir l'ostéoporose. Ceci est une demi-vérité. Ce qui compte est de choisir des activités qui demandent au squelette de résister à des contraintes plus importantes que d'habitude sans être excessives. Ainsi toutes les activités « en charge » ne renforcent pas les os de la même façon. La marche est moins efficace que la course à pied ou les activités qui demandent de sauter. A l'inverse, les activités « en décharge » comme la musculation peuvent renforcer le squelette à condition d'effectuer des contractions musculaires importantes.

- **La marche est-elle utile ?**

La marche est une excellente activité physique qui convient à presque tout le monde. Les personnes âgées qui marchent régulièrement depuis longtemps ont moins de risque d'avoir des fractures.

Il faut marcher le plus possible, le plus longtemps possible et le plus vite possible, du moins pour renforcer les os. Bien sûr, il faut marcher à votre rythme si votre cœur est malade.

Si vous êtes essoufflé(e), n'arrêtez pas mais ralentissez l'allure. Cependant, si vous êtes en bonne forme physique et en particulier si votre cœur vous l'autorise, marchez très vite et même courez : quand vous marchez vite, vous réceptionnez à chaque pas une force égale à 1,5 fois le poids du corps et si vous courez, l'impact avec le sol est encore plus élevé. La force qui « décomprime » vos os peut alors atteindre 3 à 5 fois le poids de votre corps et vos muscles se contractent fortement pour vous propulser en avant.

Bien sûr les os « porteurs » (les jambes et la colonne vertébrale) vont d'autant plus se renforcer que les contraintes sont importantes.

- **La natation est-elle utile ?**

Quand l'objectif est de renforcer les os, la natation n'est pas adaptée, car même si on s'active beaucoup dans l'eau, on ne porte plus le poids de son corps. D'ailleurs, les nageurs qui font des compétitions n'ont pas un squelette très différent des personnes sédentaires de même âge et de même sexe.

Quand on a eu des fractures vertébrales, la natation est un excellent sport pour éviter que le dos ne se voûte. Il ne faut pas se faire d'illusion : si votre dos est rond, nager ne va pas le rendre droit. Mais en musclant le dos, la natation évite au moins l'aggravation. La nage sur le dos est préférable. Si vous n'aimez que la brasse, nagez à l'indienne en faisant travailler alternativement le côté droit et le côté gauche.

- **Doit-on réduire ses activités quotidiennes quand on a une ostéoporose ?**

Il ne faut pas limiter ses activités mais éviter certains gestes « à risque ». Vous pouvez faire votre ménage. C'est une activité physique comme une autre ! Néanmoins, évitez de vous pencher en avant, de soulever des charges lourdes.

Par exemple :

- accroupissez-vous ou mettez-vous à genoux plutôt que de vous pencher en avant pour border les draps de votre lit ;
- choisissez un aspirateur avec un long manche qui vous permet de rester presque droit ;
- faites vous aider dans la mesure du possible pour déplacer un meuble...

▪ **Faut-il éviter certaines activités sportives à cause de l'ostéoporose ?**

Il faut éviter les activités qui peuvent vous faire tomber et celles qui entraînent des contraintes trop importantes.

Par exemple, vous pouvez faire du vélo mais à condition de bien savoir en faire (prendre un vélo bien réglé et éviter les terrains glissants et accidentés...).

Pour un sport comme le ski alpin, les choses sont un peu différentes. En effet, même si vous skiez très bien depuis fort longtemps, vous ne maîtrisez pas la vitesse des autres. Vous risquez donc d'être violemment heurté par un skieur imprudent.

Il faut également éviter les activités sportives qui entraînent trop de contraintes sur les os fragiles et en particulier sur les corps des vertèbres (les fractures vertébrales sont les fractures les plus fréquentes).

Attention, la position penchée en avant pour soulever une charge « écrase » le corps des vertèbres et tout le poids est porté par la partie la plus fragile de la colonne vertébrale.

▪ **Quel entraînement peut-on faire pour éviter de tomber ?**

Pour réduire le risque de chute, il faut avoir une bonne souplesse (en particulier des chevilles), des muscles des jambes forts, de « bons réflexes » et surtout un bon équilibre.

Les exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire sont simples et sans danger. Pour améliorer les réflexes, les jeux de balle sont excellents, surtout en groupe, parce que l'on ne peut pas prévoir exactement quand et comment son compagnon va lancer le ballon. Cependant, il est plus difficile de travailler l'équilibre seul dans la mesure où, pour faire des progrès, il faut se mettre dans des situations délicates (appui sur un pied, exercices les yeux fermés, etc.). Si votre équilibre est précaire, peut-être faut-il discuter avec votre médecin de l'intérêt de quelques séances de kinésithérapie.

Si vous êtes plutôt sédentaire, imposez-vous de faire tous les jours une balade (au moins le tour du pâté de maisons) et un peu de gymnastique. Marchez à la vitesse qui vous convient, mais marchez régulièrement. Et si vous ne sortez pas, faites un peu plus de gymnastique

▪ Comment faire pour limiter les chutes ?

La chute est le résultat d'un malheureux concours de circonstances. Pour éviter les chutes, il faut identifier et dans la mesure du possible, corriger tous les facteurs susceptibles de faire tomber. Parmi ceux-ci, il faut distinguer les défaillances corporelles, les imprudences et les causes de chutes dans votre environnement.

Il faut :

- avoir une activité physique régulière pour entretenir sa forme physique ;
- connaître ses limites pour ne pas prendre des risques excessifs. Faire du sport, sans oublier les années, même si vous vous sentez toujours aussi jeune ;
- faire éventuellement de la kinésithérapie pour corriger ses défaillances (perte de la souplesse d'une cheville, manque d'équilibre, etc.) ;
- faire surveiller ses yeux régulièrement : une baisse de l'acuité visuelle peut faire rater une marche... ;
- éviter les médicaments qui altèrent la vigilance. Il ne s'agit pas seulement des somnifères, mais aussi de certains médicaments qui calment les douleurs ;
- éviter de se lever brusquement de son lit, surtout si vous suivez un traitement pour la tension. Si vous avez des vertiges en changeant de position, prévenez votre médecin ;
- éviter de trop boire le soir avant de se coucher et en cas de traitement diurétique, éviter de le prendre en fin de journée. Sinon, le risque est grand d'avoir besoin d'aller aux toilettes la nuit ;
- à la maison, supprimer tout ce qui peut faire tomber (tapis glissants, fils électriques, etc.) et installer un bon éclairage (en particulier, une lampe de chevet, ou une veilleuse, qui peut même être à allumage automatique, etc.). On tombe souvent quand on se lève la nuit. Attention dans la salle de bains : le sol est souvent glissant, la baignoire difficile à enjamber et les tapis de douche dérapent souvent ;
- à l'extérieur, faire attention (en particulier dans les escaliers, s'il y a des travaux, s'il n'y a pas beaucoup de lumière, s'il a plu et que le sol est glissant, etc.) ;
- bien se chausser (chaussures avec une semelle antidérapante, talon pas trop haut, bon maintien du pied).

- **Comment l'activité physique peut-elle prévenir les fractures liées à l'ostéoporose ?**

Avoir une ostéoporose signifie avoir des os fragiles qui peuvent se casser à cause d'un choc modéré comme une chute de sa hauteur. Pour prévenir l'ostéoporose il faut donc d'une part renforcer les os - ou du moins éviter qu'ils ne se fragilisent trop avec le temps - et, d'autre part, éviter de tomber.

Les os s'adaptent aux besoins du moment, peut-être par économie. S'il n'y a plus d'effort à produire, le tissu osseux se raréfie. Un alitement de quelques semaines entraîne une perte osseuse appréciable. Une bonne activité physique permet d'avoir des os plus solides.

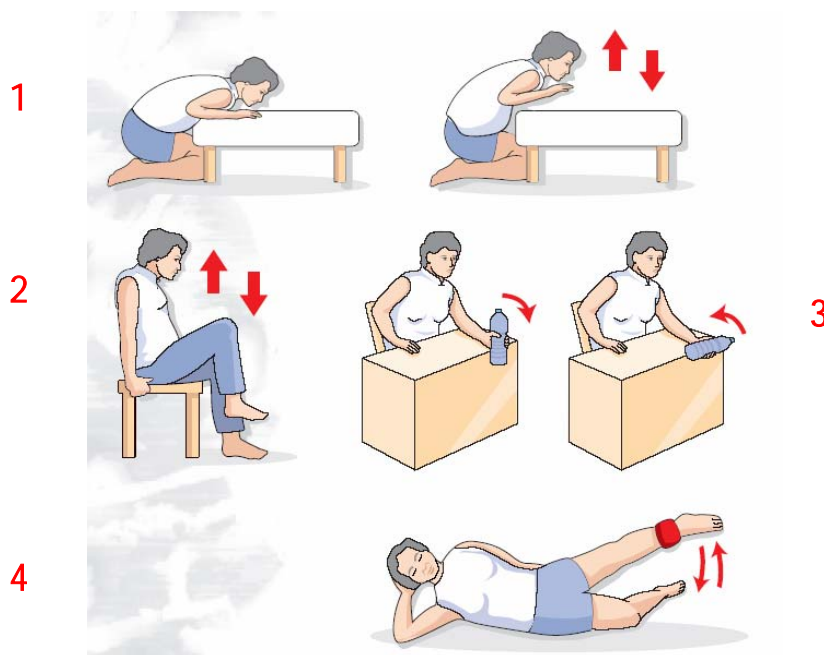
En outre, en pratiquant une activité physique régulière, on entretient force, endurance, souplesse, et on garde de " bons réflexes ". On risque donc moins de tomber et on se rattrape mieux quand on trébuche. De surcroît, on se sent mieux dans sa peau.

- **Quels sont les sports les plus utiles pour renforcer les os ?**

On a coutume de dire que les sports « en charge » (c'est-à-dire les activités qui nous obligent à porter notre corps) sont les plus efficaces pour prévenir l'ostéoporose. Ceci est une demi-vérité. Ce qui compte est de choisir des activités qui demandent au squelette de résister à des contraintes plus importantes que d'habitude sans être excessives. Ainsi toutes les activités « en charge » ne renforcent pas les os de la même façon. La marche est moins efficace que la course à pied ou les activités qui demandent de sauter. A l'inverse, les activités « en décharge » comme la musculation peuvent renforcer le squelette à condition d'effectuer des contractions musculaires importantes.

- **Quelle gymnastique faut-il faire pour renforcer les os ?**

Nous vous proposons un programme de gymnastique simple que vous pouvez faire à tout moment chez vous ou ailleurs. A moins que vous ne préfériez vous inscrire dans un club de gymnastique... Demandez l'avis de votre médecin!



1 Pour renforcer le rachis dorsal

30 FOIS PAR JOUR

Agenouillez-vous devant votre lit, la poitrine sur le lit, les bras légèrement écartés du tronc. Soulevez légèrement votre tronc du lit en le maintenant soulevé à chaque extension pendant 2 à 3 secondes.

2 Pour renforcer le rachis lombaire

50 FOIS PAR JOUR DE CHAQUE CÔTÉ

Asseyez-vous bien droite sur une chaise. Soulevez votre cuisse de la chaise en gardant

vos genoux fléchis à 90°. Il faut décoller la cuisse de la chaise sans faire de mouvement trop ample (angle cuisse-chaise voisin de 30°).

3 Pour renforcer les poignets

50 FOIS PAR JOUR DE CHAQUE CÔTÉ

Asseyez-vous à une table, tenez verticalement en serrant bien dans chaque main une bouteille pleine d'eau. Basculez lentement les bouteilles vers l'extérieur de chaque côté. Quand les bouteilles sont à l'horizontale, verticalisez-les de nouveau pour revenir à la position de départ.

4 Pour renforcer les hanches

30 FOIS PAR JOUR DE CHAQUE CÔTÉ

Allongez-vous sur le côté gauche avec un poids de 1,5 kg fixé à la cheville droite. Reposez votre tête dans votre main. Stabilisez-vous en fléchissant un peu la jambe gauche en vous aidant de la main droite. Élevez la jambe droite tendue, puis reposez-la et recommencez. Ensuite, changez de côté.