

Journée Mondiale de l'Ostéoporose
20 octobre



L'EXERCICE PHYSIQUE

POUR LA SANTÉ DES OS ET POUR PREVENIR L'OSTÉOPOROSE

En renforçant vos muscles par l'exercice, vous maintenez et renforcez également la solidité de vos os. Associé à une alimentation saine pour les os, l'exercice physique est un moyen essentiel pour prévenir l'ostéoporose à un âge avancé et aide à maintenir une bonne santé osseuse à tout âge.

www.worldosteoporosisday.org

L'EXERCICE PHYSIQUE POUR AMÉLIORER VOTRE FORCE OSSEUSE ET MUSCULAIRE

Quel que soit votre âge ou votre condition physique, l'exercice peut être bénéfique pour la santé de vos os, pour votre force et votre mobilité.

Les exercices de mise en charge (exercices avec un certain niveau d'impact) et les exercices de **renforcement musculaire** (également appelés exercice de «résistance») sont les types d'exercices les plus efficaces pour renforcer les os et les muscles. Les **exercices d'équilibre et de posture** sont également importants. Un bon équilibre vous aidera à rester stable sur vos pieds et à prévenir les chutes. Le maintien d'une bonne posture peut favoriser la santé de votre colonne vertébrale et vous aider à garder l'équilibre.

L'EXERCICE PHYSIQUE PEUT ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ DE VOS OS!



EXERCICES DE MISE EN CHARGE



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



EXERCICES POUR ENTRAÎNER L'ÉQUILIBRE ET AVOIR UNE BONNE POSTURE

DOIS-JE FAIRE DE L'EXERCICE SI JE SOUFFRE D'OSTÉOPOROSE ?

OUI ! Ne laissez pas la peur de «se casser » ou de tomber vous empêcher de rester actif. Les exercices de renforcement musculaire et d'équilibre sont très importants car ils peuvent vous aider à rester fort et stable sur vos pieds et à réduire le risque de chute. Il n'existe pas de prescription unique d'exercices pour tous, il est donc préférable de consulter un physiothérapeute ou un professionnel de fitness, qui pourra vous recommander un programme d'exercices ciblés et adaptés à votre cas, en fonction de votre risque de chute et de fracture, des autres problèmes de santé dont vous pouvez souffrir, de votre forme physique, de votre force et de votre équilibre.

FRACTURES VERTÉBRALES

Si vous avez subi ou risquez de subir des **fractures vertébrales**, gardez à l'esprit les stratégies qui vous permettent d'épargner votre colonne vertébrale lorsque vous faites de l'exercice et lors de vos activités et mouvements quotidiens, comme lorsque vous soulevez un objet ou vous vous penchez.

En règle générale, les types d'exercices suivants peuvent ne pas convenir aux personnes qui ont, ou risquent d'avoir, des fractures de la colonne vertébrale :

- 1** Abdominaux (mouvements avec flexion excessive de la taille)
- 2** Mouvements de torsion (comme un swing de golf)
- 3** Exercices impliquant des mouvements brusques ou explosifs
- 4** Charge à fort impact (comme le saut)

Si vous souffrez de fractures de la colonne vertébrale, vous devez obtenir des **conseils pour pratiquer des exercices spécifiques** et des mouvements en toute sécurité, conçus pour les personnes souffrant de fractures vertébrales, tels que ceux fournis par les sociétés nationales d'ostéoporose énumérés à la page 8.

DES EXERCICES DE MISE EN CHARGE

Les os et les muscles réagissent et se renforcent lorsqu'ils sont «sollicités» par des exercices de port de poids ou d'impact. Un exercice de port de poids signifie que vous vous tenez debout, avec un certain niveau d'impact ajouté (par exemple lorsque vous marchez, montez des escaliers ou sautez).

En général, si vous souffrez d'ostéoporose, vous devez éviter les exercices à fort impact, et si vous souffrez de fractures vertébrales, les exercices à faible impact sont fortement recommandés.

EXEMPLES DE DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES DE MISE EN CHARGE AVEC IMPACT



IMPACT RÉDUIT

- Marche
- Marche/randonnée
- Marche nordique
- Escalade
- Pose de talons en douceur
- Danse (faible impact)



IMPACT MODÉRÉ

- Jogging
- Saut de faible amplitude
- Sauter et sautiller
- Sports de raquette
- Baisse vigoureuse des talons ou piétinement
- Danse (avec sauts, par exemple)



IMPACT ÉLEVÉ

- Basket-ball
- Volley-ball
- Athlétisme
- Hockey
- Sauts en étoile ou groupés
- Sauts de grande amplitude

DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour renforcer vos muscles, vous devez les faire bouger contre une certaine résistance, soit en faisant des exercices avec le poids de votre corps, comme les pompes et les tractions, soit en utilisant des bandes de résistance élastiques, des machines de musculation ou des poids libres. Avec un entraînement régulier, vos muscles se renforceront et vous trouverez les exercices plus faciles à réaliser. Il est important d'augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement en résistance.

Une bonne règle à suivre : vous pouvez passer à un niveau de difficulté plus élevé lorsque vous pouvez effectuer facilement plus de 10 répétitions d'un exercice.

Consulter ou s'entraîner avec un professionnel du fitness peut être un moyen utile d'apprendre et de pratiquer correctement les exercices.

EXEMPLES D'EXERCICES SIMPLES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



POMPES MURALES

Les pompes contre un mur renforcent vos épaules et vos muscles centraux.



EXERCICE DE RAME

L'exercice de l'aviron renforce les muscles des épaules et du dos.



FENTE

Cet exercice est conçu pour renforcer les muscles des cuisses et des fesses.

DES EXERCICES POUR ENTRAÎNER VOTRE ÉQUILIBRE

Avec l'âge, notre équilibre, notre coordination et notre force musculaire ne sont plus aussi bons qu'avant. Améliorer l'équilibre en même temps que la force musculaire est un moyen de gagner en stabilité et en confiance dans vos mouvements, et ainsi réduire le risque de chutes et de blessures potentielles.

Il est recommandé de pratiquer des exercices d'équilibre deux ou trois jours par semaine.

EXEMPLES D'EXERCICES QUI AMÉLIORENT L'ÉQUILIBRE



TAI CHI

Le tai chi n'entraîne pas seulement l'équilibre, mais il permet également d'étirer et de renforcer vos muscles.



DEBOUT SUR UNE JAMBE

Se tenir debout sur une jambe est une manière classique d'entraîner l'équilibre - essayez en vous tenant debout devant l'évier à la maison.



LEVER LES TALONS DEBOUT / LEVER LES ORTEILS

Ces exercices visent à renforcer les muscles de l'avant (élévation des orteils) et l'arrière (élévation du talon) de votre jambe inférieure.



Si vous avez un mauvais équilibre, assurez-vous d'avoir un support solide à proximité (par exemple une chaise, un comptoir ou un mur) auquel vous pouvez vous tenir en cas de besoin!

DES EXERCICES POUR AVOIR UNE BONNE POSTURE



Une bonne posture est importante pour soutenir votre colonne vertébrale, réduire les tensions articulaires et musculaires, et favoriser l'équilibre. Il existe différentes façons d'améliorer votre posture, notamment en maintenant vos épaules en arrière, en pratiquant des exercices de rotation du cou et, de manière générale, en contractant les muscles du bas-ventre et en allongeant votre colonne vertébrale lorsque vous êtes assis ou debout. Pour apprendre à exécuter les exercices spécifiques, consultez un professionnel de fitness ou consultez les conseils des sociétés nationales énumérés à la page 8.

COMBIEN ET À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE PRATIQUER DE L'EXERCICE PHYSIQUE POUR AMÉLIORER LA SOLIDITÉ DES OS ET DES MUSCLES ?

Bien que les recommandations spécifiques varient, en général, vous devriez viser à faire de l'exercice pendant **30 à 40 minutes au moins trois à quatre fois par semaine**, en combinant des exercices de mise en charge et de renforcement musculaire. **Faites des exercices pour améliorer l'équilibre et la posture au moins deux ou trois jours par semaine.**



30-40

MINUTES 3-4 JOURS
PAR SEMAINE



3-4

JOURS PAR SEMAINE
AVEC MISE EN CHARGE ET
RENFORCEMENT MUSCULAIRE







2-3

JOURS PAR SEMAINE
ÉQUILIBRE ET POSTURE

IMPORTANT À RETENIR

Quel que soit votre âge ou l'état de vos os, l'exercice régulier vous sera bénéfique !

-  Fixez-vous des objectifs réalisables, puis augmentez graduellement et progressivement la difficulté.
-  Échauffez-vous (par exemple en vous étirant) avant de faire de l'exercice et écoutez votre corps. Si une certaine douleur musculaire après l'exercice est normale, une douleur aiguë ne l'est pas.
-  Trouvez des types d'activité physique qui vous plaisent - vous aurez ainsi plus de chance de continuer à long terme.
-  Si vous avez des os fragiles en raison de l'ostéoporose, ou si vous êtes fragile, il est bon de consulter un physiothérapeute ou un professionnel du fitness, qui pourra vous aider à planifier un programme d'exercices ciblés, sûrs et efficaces.

LECTURES COMPLÉMENTAIRES ET INSTRUCTIONS VISUELLES

Votre société nationale de lutte contre l'ostéoporose peut fournir des recommandations spécifiques ou proposer des programmes d'exercices ciblés pour les personnes atteintes d'ostéoporose, y compris par le biais de groupes de soutien aux patients.

Des recommandations d'exercices en français pour la santé osseuse et l'ostéoporose, certaines accompagnées de vidéos d'instructions, sont fournies par les sociétés d'ostéoporose suivantes :

Ostéoporose Canada

<https://osteoporosecanada.ca/l'exercice/>

La forme empêche les fractures: prendre en charge l'ostéoporose au moyen d'exercices

<https://osteoporosis.ca/wp-content/uploads/OC-Too-Fit-To-Fracture-Osteo-Exercise-Book-FRE.pdf>

Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses (GRIO), France

<http://www.grio.org/espace-gp/depliants-information.php>

En anglais

Bone Health and Osteoporosis Foundation (USA)

<https://www.bonehealthandosteoporosis.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/>

Healthy Bones Australia

<https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/exercise-bone-health/>

Royal Osteoporosis Society (Royaume-Uni)

<https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/living-with-osteoporosis/exercise-and-physical-activity-for-osteoporosis/>

©2022 International Osteoporosis Foundation

T +41 22 994 01 00 | Email info@osteoporosis.foundation

www.osteoporosis.foundation

Journée Mondiale de l'Ostéoporose
20 octobre



Référence : partiellement adapté des recommandations d'exercices de la Royal Osteoporosis Society (Royaume-Uni)