

## À l'abri des fractures, partie 1

# Plein d'idées pour une bonne santé osseuse

Par Lora Giangregorio, Ph. D.

Passé 40 ans, notre squelette perd annuellement entre 0,5 % et 1 % de sa masse osseuse. Un diagnostic d'ostéoporose signifie que nos os sont à ce point rendus fragiles qu'une simple chute pourrait entraîner leur fracture.

Environ 1,4 million de Canadiens sont touchés par l'ostéoporose. Après 50 ans, une femme sur trois et un homme sur cinq subiront éventuellement une fracture causée par l'ostéoporose, le plus souvent en raison d'une chute. Les fractures peuvent occasionner d'autres problèmes de santé et une perte fonctionnelle, ou de l'autonomie.

## Bâtir sa masse musculaire et maintenir une bonne santé osseuse

Chercheuse en santé des os, je sais que chacun perd de la masse osseuse et de la force musculaire au fil des années, et cette perte s'amorce aussi tôt que vers la trentaine ou la quarantaine. Arrivé à un âge où nous commençons à nous en rendre compte ou avons des problèmes de santé, il est plus difficile de rebâtir ses muscles ou sa masse osseuse. Nous ne sommes même pas certains que l'exercice aide à remplacer la densité osseuse perdue, cependant, nous savons qu'il est possible de développer de la masse et de la force musculaire, même si nous commençons tardivement dans la vie. Il a été également démontré que certains types d'exercice aident à prévenir les chutes de près de 40 %. C'est pourquoi chacun devrait faire de la musculation quelques fois par semaine, et faire des exercices d'équilibre tous les jours.

## Se mettre à l'exercice

Chacun de nous est différent. Chacun de nous doit choisir un programme d'exercice qui convient à ses besoins, à son mode de vie et à sa capacité. Commencez d'abord à en parler avec un fournisseur de soins de santé, par exemple un physiologiste de l'exercice certifié.

### À l'Abri des Chutes ou des Fractures

**Entraînement Musculaire** Au moins 2 jours/semaine

- ▶ Exercices pour les jambes, les bras, les pectoraux, les épaules et le dos
- ▶ À l'aide du poids du corps contre la gravité, de bandes élastiques ou de charges\*
- ▶ 8 à 12 répétitions par exercice

Quelques suggestions pour commencer:

- Cours au YMCA / centre communautaire
- Consulter un physiothérapeute/kinésologue
- Joindre Ostéoporose Canada

**Entraînement de l'Équilibre** Tous les jours

- ▶ Tai Chi, danse, marcher sur la pointe des pieds ou les talons
- ▶ En prenant appui sur une chaise bien ancrée, un comptoir ou un mur, essayez les exercices suivants (du plus facile au plus difficile): faire passer votre poids des talons aux orteils en position debout, se tenir sur les talons et les orteils en alternance, se tenir sur une jambe, suivre une ligne imaginaire

Se tenir sur une jambe

Alternance talons/orteils

**Exercices de Posture** Tous les jours

- ▶ Reculez délicatement le menton et montez légèrement la cage thoracique
- ▶ Imaginez que vos clavicules sont des ailes: déployez légèrement les ailes sans reculer les épaules

Oui Non

Bone Fit<sup>MD</sup>, un atelier de formation à l'exercice conçu à l'intention des physiothérapeutes, des kinésologues, des professionnels de la santé et des professionnels de la condition physique, leur enseigne des exercices efficaces et indiqués pour les personnes atteintes d'ostéoporose. Pour trouver un physiothérapeute ou un kinésologue qui a suivi la formation Bone Fit<sup>MD</sup>, [cliquez ici](#).

## De nouvelles ressources d'Ostéoporose Canada

J'ai travaillé avec Ostéoporose Canada et une talentueuse équipe d'étudiants de l'Université de Waterloo à la création d'un ensemble d'outils éducatifs gratuits intitulés À l'abri des chutes ou des fractures. Ces outils vous seront utiles pour élaborer un programme d'exercice. Vous y trouverez ce qui suit :

- un [guide de référence](#) d'une page offert en [plusieurs langues](#)
- un [livret détaillé](#)
- une [série de vidéos](#) stimulantes (en anglais seulement) qui vous permettront de faire connaissance avec différentes personnes et de découvrir leurs exercices respectifs.

Et si vous souhaitez savoir pourquoi Ostéoporose Canada recommande l'exercice, je vous invite à lire le document intitulé [L'activité physique](#).

*Au sujet de l'auteure :*

**Madame Lora Giangregorio (Ph. D.)** est professeure agrégée de kinésiologie à l'Université de Waterloo. Elle est également titulaire de la Chaire de recherche Schlegel sur la mobilité et le vieillissement. Son programme de recherche porte sur les stratégies de réduction des risques de fracture et d'accroissement de l'activité physique et de la mobilité chez les aînés. Lora transpose sa recherche en pratique en travaillant avec le gouvernement et des organismes sans but lucratif et en association avec des programmes communautaires. Elle a collaboré avec Ostéoporose Canada à l'élaboration de recommandations d'exercice *À l'abri des chutes ou des fractures*.