

Bien bouger pour des os forts

Les muscles sont les victimes les plus visibles de la vie sédentaire. Sous-utilisés, ils s'atrophient à vue d'œil. Les os aussi sont affectés par le manque d'exercice. Les examens radiologiques révèlent, en effet, que les os qui supportent le poids du corps (tibias, péronés, fémurs et vertèbres lombaires) sont, de loin, les plus affaiblis (perte de densité minérale) par la sédentarité. Le dernier avis scientifique de Kino-Québec, intitulé "Activité physique et santé osseuse", rappelle justement les effets de l'exercice sur les os.

L'équipe de scientifiques, qui a rédigé cet avis après avoir passé en revue les études sur le sujet, confirme que la pratique régulière de certains types d'activités physiques est essentielle à la santé osseuse à chaque période de la vie. Voici les faits saillants de cet avis, riche de renseignements, que je vous invite à lire dans son intégralité sur le site de Kino-Québec (<http://www.kino-quebec.qc.ca/avis.asp>).

L'exercice renforce les os en améliorant leur contenu minéral et leur architecture. Il freine la diminution de la résistance des os liée au vieillissement, améliore la posture et la mobilité. L'exercice développe et entretient l'équilibre, la flexibilité, la souplesse et l'agilité, ce qui réduit le risque de chute, et donc de fracture. En fait, il a été démontré que la pratique régulière de certaines formes d'activités physiques (j'y reviens plus loin) réduit de 20 à 35% le risque de fracture, non seulement parce qu'elle diminue le risque de chute chez les personnes âgées, mais aussi parce qu'elle a un effet direct sur la résistance des os, et ce, à tout âge.

Les meilleurs exercices

Les facteurs qui déterminent la santé osseuse sont nombreux (génétique, alimentation, etc.), mais la fréquence et la régularité de la pratique d'activités physiques où vous supportez vous-même votre poids corporel sont très importantes. Il s'agit d'activités d'intensité modérée à élevée où l'on travaille contre la gravité, ce qui a pour effet d'exercer des compressions mécaniques sur les os sollicités. À leur tour, ces compressions facilitent l'apport de calcium dans les os, ce qui les renforce.

Exemples de telles activités: course à pied, marche sportive, ski de fond, raquette à neige, ski alpin, planche à neige, patins à roulettes, tennis, badminton, sports collectifs (basketball, soccer,

hockey, handball, etc.), danse aérobique, arts martiaux... La pratique régulière de ce type d'activités s'avère cruciale avant et pendant la puberté, période où se constitue une très grande partie du capital osseux, facteur déterminant de la santé osseuse présente et future. Alors, allez les jeunes, quittez vos nombreux écrans!

Les exercices de musculation qui nécessitent des contractions musculaires en déplaçant des charges sont également très efficaces pour renforcer les os, car ils exercent eux aussi des compressions mécaniques sur eux. Toutes ces activités avec mise en charge dynamique seront d'autant plus bénéfiques qu'elles seront pratiquées souvent (trois fois ou plus par semaine), car ce qui importe, pour renforcer ses os, n'est pas tant la durée des séances que leur fréquence. Enfin, les experts de Kino-Québec soutiennent que même les personnes atteintes d'ostéoporose peuvent tirer avantage d'un programme d'exercices, pourvu qu'il soit adapté à leur condition et à leurs besoins.

Richard Chevalier, collaboration spéciale

La Presse