

À l'abri des fractures, partie 2

La musculation, alliée de notre ossature

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.

Quelques conseils rapides sur la musculation

Les exercices de renforcement musculaire consistent à opposer une résistance à des charges. Ces exercices englobent le plus souvent des mouvements quotidiens : par exemple pousser, tirer, transporter, s'accroupir, se pencher, se hisser et soulever. Vous pouvez faire ces exercices à l'aide de poids et d'haltères au centre de conditionnement physique ou encore faire preuve de créativité à la maison comme dans les exemples suivants :

- Tractions contre le comptoir de cuisine (au lieu de les faire au sol, il suffit de les faire debout en poussant contre le comptoir);
- S'asseoir et se relever de son fauteuil sans l'aide des bras 10 fois par jour. Faire 10 squats ou flexions sur jambes en regardant la télé. Si c'est trop facile, essayez de faire les flexions tout en tenant un objet lourd, ou de faire des flexions sur une jambe à la fois.
- Si vous aimez pratiquer le yoga, passez de la position du chien tête en bas à celle du cobra et répétez. Il s'agit d'une bonne façon de faire travailler les muscles du haut du dos.

- Pour d'autres idées, allez regarder [notre série de vidéos](#) ou consultez un [physiologue de l'exercice](#).

Qu'elle est la bonne intensité? Quand vous commencez, visez de huit à douze répétitions en respectant la forme du mouvement. À mesure que vous développez de la force, rendez l'exercice plus difficile. C'est ça le secret! Pour développer de la force, vous devez augmenter le niveau de difficulté au fil de vos progrès.

Faites des exercices pour travailler les abdominaux (muscles du ventre) et les extenseurs du dos pour promouvoir un bon alignement et une bonne posture et atténuer les maux de dos. (Les extenseurs du dos sont les muscles le long de votre colonne vertébrale qui vous aident à vous tenir droit.)

Voici quelques exercices qui vous aideront à développer ces muscles :

La planche



La planche de côté



Le chien-oiseau



Si vous trouvez ces exercices trop difficiles ou trop simples, un physiologue de l'exercice ou *un professionnel de l'exercice qui a suivi la formation Bone Fit^{MD}* pourra vous aider à trouver une version qui vous conviendra.

Activez votre circulation sanguine

Selon les recherches, pratiquer quotidiennement l'activité physique à une intensité allant de modérée à vigoureuse comporte d'énormes bienfaits pour la santé. Une activité physique modérée signifie que vous travaillez assez fort pour que votre respiration accélère et que vous ayez l'impression de faire un peu d'effort. Vous devriez être capable de poursuivre une conversation, mais vous devriez arrêter pour reprendre votre souffle avant d'entamer une chanson. Une activité physique vigoureuse est quand votre respiration accélère et que vous devez arrêter ce que vous faites pour échanger plus que quelques mots. Assurez-vous de choisir un niveau d'intensité qui est sécuritaire et indiqué pour vous. Si vous n'êtes pas certain du niveau d'intensité à respecter, parlez-en avec un professionnel de la santé.

Faites accélérer votre rythme cardiaque par la marche, la danse ou des travaux de jardinage pendant au moins 10 minutes à la fois. Cumulez au moins 150 minutes d'exercice par semaine, ou de 20 à 30 minutes par jour.

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*.