



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

# L'EXERCICE POUR DES OS EN SANTÉ

## POURQUOI FAIRE DE L'EXERCICE ?

L'activité physique régulière améliore la santé de plusieurs façons. Les personnes qui font régulièrement de l'exercice présentent un taux moins élevé de dépression, de maladies cardiaques, de démence, de cancer, de diabète et de nombreuses autres maladies chroniques. L'exercice améliorerait la condition physique, la musculature, le niveau d'énergie, l'endurance et la santé mentale.

Les exercices intenses et fréquents aident les enfants et les adolescents à fortifier leurs os. Chez les adultes plus âgés, certains types d'exercices aident à prévenir la perte osseuse. L'exercice favorise également l'équilibre et la coordination, ce qui aide, par la même occasion, à prévenir les chutes et à réduire les fractures. L'activité physique est importante pour tous, mais en particulier pour les personnes atteintes d'ostéoporose et celles à risque de se briser un os (fracture) à cause de l'ostéoporose. Chacun de nous réagit différemment alors il est impossible d'élaborer un programme d'exercices « universel ». Ce feuillet d'information est un guide des différents types d'exercices utiles dans la prévention des fractures.

## QUELS SONT LES EXERCICES BÉNÉFIQUES ET SÉCURITAIRES POUR MOI ?

La première étape à franchir avant de commencer un nouveau programme d'exercices est d'en parler à votre médecin. Chaque exercice comporte un certain élément de risque. Si vous souffrez d'ostéoporose, si vous vous êtes brisé un os à la suite d'un

Si vous souffrez d'une fracture ostéoporotique à la colonne, cela signifie que votre risque de subir une autre fracture est élevé. Cela signifie également que vous devez éviter les exercices avec sauts ou les activités sportives qui requièrent de fléchir le tronc vers l'avant, de soulever des objets lourds, d'étirer les bras au-dessus de la tête et de faire des torsions, des sauts ou des mouvements saccadés.

traumatisme léger (p. ex., lors d'une chute d'une hauteur normale ou durant l'accomplissement d'une simple tâche) ou si votre masse osseuse est faible, vous devez connaître votre *risque de fracture* afin de déterminer le type spécifique d'exercices à exécuter de façon sécuritaire et ceux que vous devez éviter.

Une *évaluation globale de votre risque de fracture* établira si votre risque de fracture est faible, modéré ou élevé. En connaissant votre risque de fracture, vous serez en mesure d'établir, avec l'aide de votre fournisseur de soins de santé, un programme approprié d'exercices et une liste de précautions à prendre. *L'évaluation globale du risque de fracture* ne se fonde pas uniquement sur les résultats du test de densité minérale osseuse (DMO). Le médecin vous posera des questions sur vos antécédents de fracture (si vous avez déjà subi une fracture et, le cas échéant, les circonstances de cette fracture), sur vos antécédents médicaux et sur ceux de votre famille. Il pourra également vous examiner et ordonner des tests dont

un test sanguin et un pour mesurer votre densité minérale osseuse. En plus, il pourra vous envoyer passer une radiographie de la colonne pour détecter la présence de fractures vertébrales, car les deux tiers des fractures sont silencieuses, c'est-à-dire qu'elles sont indolores. (Pour en apprendre davantage sur l'évaluation du risque de fracture, veuillez communiquer avec Ostéoporose Canada au 1 800 977-1778 et demandez le feuillet d'information *Le Diagnostic*).

## QUELS SONT LES EXERCICES QUE JE DEVRAIS FAIRE ?

Un programme global comprend tous les exercices suivants :

- 1) les exercices avec mise en charge;
- 2) les exercices de musculation;
- 3) les exercices pour améliorer la posture;
- 4) les exercices pour améliorer l'équilibre;
- 5) les exercices d'étirement.

La plupart des individus sont en mesure d'exécuter ces cinq types d'exercices, mais il se peut que certains de ces exercices doivent être adaptés pour les personnes présentant un risque de fracture modéré et élevé, incluant celles souffrant de fractures vertébrales.

## POURQUOI LES EXERCICES AVEC MISE EN CHARGE SONT- ILS IMPORTANTS ?

Grâce aux *exercices avec mise en charge*, les muscles de même que les os des jambes et du tronc s'activent contre la force de la gravité puisqu'ils supportent le poids du corps. Des activités telles que la marche, le

jogging, les séances de « step », la danse et la montée d'escaliers sont tous des exemples d'exercices avec mise en charge ainsi que tous les sports où il faut courir et sauter comme le soccer, le basket-ball, le volley-ball, les sports de raquette et les autres. Ce type d'exercices est le plus efficace pour maintenir les os solides, en particulier les os de la colonne et de la hanche. Faire des pompes (push-up) au sol ou contre un mur, en position debout, est également considéré comme un exercice avec mise en charge, car les bras supportent le poids d'une partie du corps. En plus de fortifier les muscles et les os, de nombreux exercices avec mise en charge qui augmentent le rythme cardiaque (p. ex., le jogging) renforcent également le cœur et les poumons; c'est pourquoi ils sont aussi appelés des exercices aérobiques. Toutefois, les exercices aérobiques ne sont pas tous des exercices avec mise en charge (p. ex., la natation et le vélo).

On devrait tous faire des exercices avec mise en charge, non seulement pour garder nos os solides, mais pour maintenir une bonne santé cardiaque. Les personnes en bonne santé qui veulent réduire leur risque d'ostéoporose sont en mesure d'accomplir des exercices plus fréquemment et plus intensément que celles qui présentent de graves problèmes de santé ou dont le risque de fracture est plus élevé. Les personnes dont le risque de fracture est modéré ou élevé doivent exécuter des exercices avec mise en charge de faible impact. Choisissez des exercices appropriés à votre condition physique, à vos aptitudes et à votre état de santé en général. En cas de doute, il vous suffit de commencer doucement et de progresser lentement ! Vous pouvez augmenter la durée et l'intensité des exercices afin d'atteindre les objectifs recommandés. Qu'importe le programme d'exercices avec mise en charge que vous adopterez, il est essentiel de le jumeler à des exercices d'étirement ainsi qu'à des exercices pour améliorer la posture, la force musculaire et l'équilibre, tels que décrits ci-dessous.

La natation et le vélo ne sont pas des exercices avec mise en charge, car l'eau supporte le poids du corps et le vélo se pratique en position assise, ce qui signifie que les jambes ne supportent pas le poids de l'individu. Par contre, la natation et le vélo améliorent la santé cardiaque et peuvent être inclus à votre programme d'exercices. Assurez-vous de faire quelques exercices avec mise en charge en plus de la natation et du vélo. Les exercices contre résistance exécutés dans l'eau (p. ex., l'aquaforme) peuvent renforcer les muscles, car ils exercent moins de pression sur les articulations, contrairement aux exercices avec mise en charge. Avoir une bonne force musculaire réduit le risque de chute.

### QUELS SONT LES EXERCICES DE MUSCULATION ET COMMENT PRÉVIENNENT-ILS LES FRACTURES ?

*L'entraînement musculaire* comprend l'utilisation de poids et d'haltères, de bandes élastiques et d'appareils de musculation conçus spécialement pour stimuler les os et les muscles à soulever, à pousser et à tirer une « charge ». L'entraînement musculaire améliore la masse et la solidité osseuses et peut également améliorer la densité osseuse de la colonne et de la hanche tout en fortifiant les os. Pour être efficaces, ces exercices doivent être exécutés de deux à trois fois par semaine à un rythme allant de modéré à élevé; ils sollicitent tous les groupes de muscles importants. À l'instar des exercices avec mise en charge, il faut commencer doucement et progresser lentement, mais il est important d'augmenter l'intensité (p. ex., le nombre de séries ou de répétitions, le degré de difficulté et le poids de la charge) de façon progressive et avec le temps, vous constaterez une amélioration. Recevoir les conseils d'un entraîneur qualifié vous garantit une progression adéquate en ce qui a trait à l'intensité des exercices. Les débutants qui éprouvent de la difficulté à soulever, à tirer ou à pousser une charge peuvent

commencer en soulevant leurs bras ou leurs jambes contre la gravité. Ainsi placés, les bras et les jambes font office de charge. Au fur et à mesure que la force musculaire augmente, l'utilisation d'haltères ou de bandes élastiques permettra d'augmenter la charge.

### COMMENT ÉLIMINER LA COURBE DE MON DOS OU EMPÊCHER QU'ELLE SE PRODUISE ?

#### LES EXERCICES POUR AMÉLIORER LA POSTURE

Certaines cyphoses (colonne courbée vers l'avant) sont normales, par contre la présence de muscles dorsaux faibles ainsi que les fractures vertébrales peuvent entraîner une courbure du dos appelée cyphose exagérée. Dès qu'un individu se penche ou plie le tronc vers l'avant, il augmente la pression exercée sur la partie antérieure des vertèbres, ce qui accroît grandement le risque de fracture vertébrale. Les exercices pour améliorer la posture favorisent un meilleur alignement du cou, du dos et des épaules. Une colonne bien droite et parfaitement alignée avec les épaules légèrement à l'arrière, en position assise ou debout, renforce les muscles du dos, améliore le confort en général et aide au maintien d'un bon équilibre. Au fur et à mesure, les muscles deviennent plus forts et la bonne posture devient facile à conserver. Améliorer sa posture en se tenant debout, assis ou en accomplissant ses tâches quotidiennes contribue à prévenir ou à réduire le risque de cyphose.

Les exercices qui sollicitent des étirements dorsaux et ceux qui aident au maintien de la tête de même que les autres techniques axées sur la posture peuvent empêcher l'apparition d'un dos voûté et ainsi améliorer la posture. En plus, les exercices pour les abdominaux, les bras, les épaules ainsi que les exercices qui stimulent les muscles du tronc aident tous à maintenir une bonne posture. Les muscles du tronc incluent ceux placés tout le long du torse (haut du corps excluant la tête

## QU'EN EST-IL DU YOGA ?

Peu d'études démontrent que le yoga aide à éviter les chutes ou les fractures. Le yoga améliore la flexibilité et la posture, et il réduit le stress. De nombreuses formes de yoga sont axées sur la bonne posture et adoptent souvent une bonne approche en matière de la posture ou de la connaissance du corps. Cependant, il existe plusieurs formes de yoga ainsi que différentes philosophies d'enseignement personnel; il est donc difficile de formuler des recommandations générales sur le yoga. En outre, **de nombreuses postures de yoga exigent une torsion et une flexion vers l'avant ou vers l'arrière; ces activités ne sont pas recommandées aux personnes souffrant d'une fracture vertébrale ou présentant un risque élevé de fracture à la colonne.** Les postures axées sur l'équilibre font partie des cours de yoga; ces postures doivent être effectuées avec prudence par les personnes ayant un risque modéré ou élevé de fracture. Les personnes atteintes d'ostéoporose qui souhaitent faire du yoga devraient consulter un professionnel qui possède une formation spéciale en ostéoporose.

et les bras). **Tel que mentionné précédemment, les personnes souffrant de fractures vertébrales ou celles dont le risque d'en subir une est élevé doivent exécuter des exercices adaptés à leur condition pour renforcer les muscles abdominaux et les muscles du tronc. Elles doivent éviter spécifiquement les gestes de flexion vers l'avant ou de torsion de la colonne.**

## DE QUELLE FAÇON LES EXERCICES PRÉVIENNENT-ILS LES CHUTES ET LES FRACTURES ? LES EXERCICES POUR AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE

Les exercices qui améliorent l'équilibre et la coordination peuvent également réduire les chutes et les fractures. Les exercices pour améliorer l'équilibre aident au maintien de notre équilibre lors de mouvements imprévisibles ou désordonnés. Toutefois, quand l'équilibre est sollicité, le risque de chute augmente. Il est donc important d'observer certaines mesures de sécurité quand vous effectuez ce type d'exercices comme être près d'une chaise, d'un mur ou d'une table pour vous y appuyer si nécessaire ou demander à un ami de vous « surveiller » pendant vos exercices. Le tai-chi est un exercice très efficace et sécuritaire à faible impact qui améliore l'équilibre et qui réduit le risque de chute.

## QUELS SONT LES BIENFAITS ASSOCIÉS AUX ÉTIREMENTS ?

Notre inactivité et nos mauvaises habitudes font en sorte que

nous perdons de la flexibilité en vieillissant, ce qui peut provoquer de la douleur et de la raideur. La douleur et la raideur peuvent nous entraîner dans un cercle vicieux. Du fait que la raideur et la douleur persistent, nous sommes moins enclins à faire de l'exercice, ce qui provoque une perte de masse osseuse et de force musculaire; cela augmente le risque de chute et de fracture, ce qui cause plus de douleur et de raideur.

En exécutant ce type d'exercices, nous contribuons à briser ce cercle vicieux tout en améliorant notre flexibilité et l'amplitude de nos mouvements. Ces exercices sont efficaces, sécuritaires et simples à exécuter après avoir préalablement échauffé les muscles grâce à un autre exercice. L'échauffement des muscles favorise un bon débit sanguin et une meilleure amplitude des mouvements, ce qui rend les muscles moins enclins aux blessures. Près de cinq à dix minutes doivent être consacrées aux étirements à la fin de chaque session d'exercices.

## COMMENT OPTIMISER VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES EN TOUTE SÉCURITÉ

Nous conseillons aux personnes qui ne font pas d'exercices de consulter un médecin, un physiothérapeute ou un kinésologue avant de commencer n'importe quel programme d'exercices. Nous vous recommandons de commencer lentement et d'ajouter des exercices progressivement, car si vous progressez trop rapidement, vous augmenterez votre risque

de blessure. Il est important de prendre en compte votre condition physique, votre expérience avec ce type d'exercices et votre état de santé actuel. Organisez un horaire qui indique le moment où vous ferez vos exercices et ce que vous ferez (y compris les détails comme la durée, l'intensité et le type d'exercice). Avoir un « compagnon d'exercice », un chien à promener, ou même un DVD d'exercices aide à accroître votre motivation. En plus, il a été démontré qu'avoir un horaire détaillé pour les différents types d'exercices que vous comptez exécuter ainsi qu'un plan de secours pour pallier aux situations inattendues est stratégique et efficace pour « réussir » votre programme. Choisissez des exercices qui correspondent à vos aptitudes et qui vous plaisent, car il s'agit également de facteurs importants qui aideront au maintien de votre programme d'exercices.

## COMMENT ÉLABORER MON PROGRAMME D'EXERCICES ?

Quand votre médecin vous aura informé de votre risque de fracture (faible, modéré ou élevé) et que votre physiothérapeute (si nécessaire) vous aura indiqué les exercices spécifiques à faire et à éviter, utilisez le tableau ci-dessous en tant que guide pour les types d'exercices à effectuer, la fréquence à laquelle vous devrez les faire et l'intensité exigée pour obtenir des résultats.

## POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

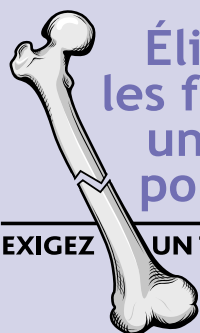
Les personnes ayant un handicap physique sont limitées dans le type d'activités qu'elles peuvent faire. Toutefois, l'exercice est un élément

essentiel à une vie saine, tant pour leur santé osseuse que pour réduire le nombre de problèmes secondaires associés à leur handicap. Du fait qu'elles adaptent leurs activités, changent leur environnement ou utilisent des aides à la mobilité et des

appareils leur permettant de mener à bien leur programme d'exercices, elles sont en mesure de mener une vie active. Un physiothérapeute ou un ergothérapeute peut leur suggérer des activités adaptées à leur handicap physique.

**Pour plus d'informations sur l'élaboration d'un programme d'exercices sécuritaire et adapté à vos besoins individuels, contactez votre médecin, physiothérapeute ou kinésiologue.**

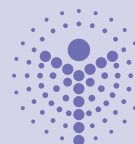
| TYPE D'EXERCICES  | À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE M'ENTRAÎNER ?   | À QUELLE INTENSITÉ DOIS-JE M'ENTRAÎNER ?  | QUELLE DOIT ÊTRE LA DURÉE DE MON ENTRAÎNEMENT ?  | QUELS SONT LES BIENFAITS DE CES EXERCICES ?   |
|---|--|---|--|---|
| <b>mise en charge :</b> marche, danse, jogging, montée d'escaliers, course et séances de step                                       | De 3 à 5 séances par semaine; un total d'au moins 150 minutes par semaine  | D'une intensité modérée à soutenue (légèrement essoufflé, mais capable de parler).  | De façon continue; de 20 à 60 minutes ou pour 10 minutes à la fois, deux à trois fois par jour.    | Améliorent la santé du cœur et la résistance osseuse; aident à réduire le risque de fracture.       |
| <b>contre résistance :</b> poids, haltères, appareils de musculation, élastiques ou poids du corps en guise de résistance           | De 2 à 3 séances par semaine   | Si vous pouvez faire plus de 12 répétitions, les poids sont trop légers; si vous peinez à en faire 8, les poids sont trop lourds.   | Effectuer de 2 à 3 séries d'exercices et répéter de 8 à 12 fois; pour tous les muscles principaux. | Améliorent la résistance osseuse, la force musculaire, la posture et la mobilité.                   |
| <b>améliorer l'équilibre :</b> tai-chi, yoga, autres exercices conçus pour améliorer l'équilibre                                    | De 2 à 3 séances par semaine; un total de 120 minutes par semaine. Inclurait des exercices pour l'équilibre avec des exercices de mise en charge et/ou contre résistance pour sauver du temps. | Débutants : exercices statiques (maintenir une position sur place). Pros : exercices dynamiques (défier l'équilibre tout en bougeant). <i>Peut nécessiter un entraîneur</i> | De 10 à 20 minutes   | Améliorent la mobilité et l'équilibre; réduisent les chutes et le risque de fracture.               |
| <b>améliorer la posture :</b> mouvements sécuritaires, prise en compte des positions et de la posture (renforcement du bas du dos). | Maintenez une position adéquate et une bonne posture tous les jours.   | Soyez conscient de votre posture. Faites des exercices pour corriger la posture. Servez-vous des miroirs en faisant vos exercices.  | En tout temps !  | Réduisent la pression sur les vertèbres, le risque de chute et de fracture, notamment à la colonne. |



**Éliminez les fractures une FOIS pour TOUTES**

**EXIGEZ UN TEST D'ÉVALUATION**

Ostéoporose Canada  
1090, chemin Don Mills, bureau 301  
Toronto (Ontario) M3C 3R6  
Tél. : 416 696-2663  
Télec. : 416 696-2673  
1 800 977-1778  
[www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)  
Pour communiquer avec le RCPO, veuillez envoyer un courriel à [RCPO@osteoporosecanada.ca](mailto:RCPO@osteoporosecanada.ca)



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

Les renseignements contenus dans ce feuillet d'information ne doivent pas remplacer les conseils médicaux. Nous invitons les lecteurs à discuter de leur cas personnel avec leur médecin.

Numéro d'enregistrement d'organisation de bienfaisance 89551 0931 RR0001

© mai 2012 - tous droits réservés