

Un mode de vie bénéfique pour les os

L'activité physique aide à stabiliser la structure du squelette grâce à une musculature plus forte et des os plus forts. Les randonnées ou le jogging exercent une charge sur votre appareil locomoteur entier et stimulent ainsi la formation de masse osseuse. Pour cette raison, il s'agit là de sport plus propices à la prévention d'ostéoporose que le cyclisme ou la natation.

Le fait de pratiquer régulièrement du sport dehors porte l'avantage de stimuler la production de vitamine D par l'organisme grâce aux rayons de soleil. La vitamine D facilite l'absorption du calcium alimentaire et son intégration dans les os.

Maintenir un mode de vie bénéfique pour les os signifie également de surveiller son poids corporel, voire son indice de masse corporelle (IMC).

Les sujets sur cette page :

- [L'activité physique](#)
- [L'exposition au soleil](#)
- [Poids corporel et IMC](#)

L'activité physique

La sollicitation mécanique des os pendant l'activité physique constitue un facteur important pour le maintien de la masse et de la densité osseuses. Selon la devise « use it or lose it », les os se forment uniquement lorsque la charge mécanique est suffisamment élevée ; à l'inverse, dans le pire des cas, ils se dégradent si la charge est inexistante ou insuffisante. Les muscles doivent aussi être entraînés de façon ciblée, car ce sont bel et bien eux qui exercent la sollicitation la plus importante sur les os et non la gravité terrestre ! Les exercices suivants sont adaptés à la prévention de l'ostéoporose :

- exercices pour améliorer l'équilibre (p. ex. tai-chi)
- gymnastique/mobilité
- exercices de musculation
 - amélioration de la coordination
 - amélioration de la force musculaire
 - amélioration de la capacité de réaction
- entraînement des activités de la vie quotidienne
- amélioration de la posture

Il est généralement recommandé de se faire encadrer par un spécialiste pour s'assurer de faire les exercices correctement. Vu qu'ils ne doivent pas être réalisés en individuel, les offres d'exercices en groupe comme les [cours d'Ostéogym de la Ligue Suisse contre le rhumatisme](#) méritent d'être pris en considération.

L'activité sportive peut varier selon quatre critères :

- fréquence,
- intensité,
- durée de l'exercice,
- type d'exercice.

Tout dépend du type d'exercice

Différentes études ont conclu que c'est bien le type d'exercice qui est décisif pour une prévention optimale de l'ostéoporose. Lorsqu'il s'agit de solliciter certains os en particulier, les activités appropriées sont celles où les muscles de la région spécifique doivent exercer plus de force que celle au quotidien. Les exercices doivent être choisis de sorte qu'ils sollicitent toutes les régions du corps.

En revanche, chez les patients âgés ou les personnes qui ont déjà eu des fractures, il est important de ne pas surcharger les os. Dans cas, il s'agit de cibler la musculature afin d'améliorer la coordination et la force pour éviter des (nouvelles) chutes. Des programmes d'entraînement correspondants peuvent être suivis chez différents prestataires certifiés.

L'exposition au soleil

Afin de synthétiser de la vitamine D dans la peau, le corps a besoin des rayons UVB en provenance du soleil. La vitamine D peut être ensuite stockée (p. ex. dans le tissu adipeux et musculaire) pour être disponible, si besoin, pour l'incorporation du calcium dans les os. La quantité de vitamine D produite dépend entre autres des facteurs suivants :

- latitude,
- pigmentation de la peau,
- moment de la journée de l'exposition au soleil.

Dans les pays très au nord, le corps ne peut pas du tout produire de vitamine D en hiver. En Suisse, la vitamine D peut certes être produite, mais pas en quantité suffisante pour couvrir les besoins recommandés. Les crèmes solaires diminuent nettement la production de vitamine D par le corps. Cependant, une exposition modérée au soleil et une bonne protection solaire sont des facteurs important pour prévenir le cancer de la peau.

Poids corporel et IMC

Atteindre et maintenir un poids corporel « sain » est également un facteur décisif. Tant un poids insuffisant qu'un surpoids peuvent nuire au corps, l'insuffisance pondérale favorisant l'ostéoporose. Calculez votre indice de masse corporelle (IMC) afin de vérifier si votre poids est normal.

Calcul et évaluation de l'IMC

Taille en cm: _____

Poids en kg: _____

Votre IMC:

IMC	Evaluation
	Poids insuffisant
18.5 - 24.9	Excès de poids léger à moyen
25.0 - 29.9	Excès de poids léger à moyen
30.0 - 39.9	Fort excès de poids (obésité)
>40.0	Enorme et dangereux excès de poids (adiposité grave)