

# Je choisis l'activité physique adaptée à l'ostéoporose

**Le site du Docteur Didier JACQUES**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-jacques](http://www.docvadis.fr/didier-jacques)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**L'exercice physique est un moyen efficace de réduire le risque d'ostéoporose. Toutefois, certaines activités physiques sont plus recommandées que d'autres.**

## **L'activité physique est-elle bonne pour mes os ?**

Oui, l'os est un tissu vivant qui est en reconstruction permanente. De l'os nouveau est construit pendant que l'os ancien est détruit. On parle de remodelage osseux. Ce renouvellement est essentiel pour que l'os reste solide.

Par le travail des muscles, l'activité physique sollicite et stimule les cellules osseuses.

La pratique d'une activité physique, au cours de laquelle le poids du corps repose sur le sol, permet de fabriquer de l'os.

A l'inverse, l'arrêt de l'activité physique va, au contraire, provoquer un appauvrissement de la structure des os.

Pour prévenir l'ostéoporose, il faut donc pratiquer une activité physique régulière à raison de 30 minutes par jour.

Ceci est également recommandé chez les personnes ayant une ostéoporose.

## **Quelles activités dois-je privilégier ?**

Certains exercices ont un effet bénéfique direct sur l'os, tels la marche, le jogging, l'aérobic, la danse, l'entraînement musculaire, car ils nécessitent de porter le poids du corps et impliquent un impact au sol.

D'autres exercices, comme le tai-chi-chuan, améliorent l'équilibre. Ils permettent ainsi de prévenir les chutes, sources de fractures et de fragilisation des os.

La natation ne forme pas d'os, mais renforce les muscles autour des os, ce qui permet d'avoir un meilleur équilibre et d'éviter de tomber.

En cas d'antécédents de fracture des vertèbres ou si le dos est voûté, il est judicieux d'opter pour des activités améliorant la posture, comme le yoga.

## **Quels types d'activités dois-je éviter ?**

Il est déconseillé de pratiquer les activités qui peuvent faire tomber et provoquer des fractures comme le ski, l'équitation ou le VTT... Il est également important de prévenir les risques de chute à domicile : carpettes, sol glissant...

Il faut éviter les activités physiques qui provoquent des contraintes trop importantes sur les os (comme soulever des poids).

Certaines activités physiques améliorent directement la qualité des os.

La marche, le jogging, la danse contribuent à prévenir l'ostéoporose.