

# Je fais des exercices régulièrement pour renforcer la solidité de mes os

**Dr. ROGER ALBERT Onco-Radiothérapeute**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/roger-albert-1-1](http://www.docvadis.fr/roger-albert-1-1)

 Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**Comme les muscles, les os ont besoin d'activité physique pour conserver leur solidité. Marche à suivre.**

## Je fais un peu d'exercice chaque jour

Faites vos courses à pied chaque fois que cela est possible (boulangerie, poste...).

Imposez-vous quelques minutes de marche, chaque jour, à votre rythme.

Le matin, faites quelques mouvements doux et lents pour chauffer vos articulations.

Pour monter, préférez l'escalier à l'ascenseur ou autre escalier mécanique.

Mes os ont besoin d'activité physique pour conserver leur solidité.



*Mes os ont besoin d'activité physique pour conserver leur solidité.*

## Je choisis l'activité la mieux adaptée

Préférez les activités physiques debout au cours desquelles vous portez le poids de votre corps plutôt que les activités physiques assises comme sur une selle de vélo.

Préférez les activités qui stimulent l'étirement des muscles et des tendons.

Le choix de l'activité la plus adaptée peut être discutée en consultation.

## Je fais du sport

Le sport sollicite les cellules osseuses qui se densifient. L'activité physique est donc un facteur de solidité et de lutte contre l'ostéoporose.

Il n'est jamais trop tard pour entretenir votre capital osseux. A tout âge, une activité physique régulière et adaptée peut favoriser un renforcement osseux.

Activités physiques pratiquées en endurance	Effet sur les os	Effets annexes
Marche, jogging, tennis, randonnée avec sac au dos, roller, volley-ball, fitness, aérobic, modern jazz.  Chez soi : Stepper, haltères.	Très favorable.	Très favorable au plan musculaire et cardiovasculaire.
Yoga, tai-chi, danse de salon, promenade.  Chez soi : alterner étirements et Stepper.	Favorable.	Intéressant pour l'équilibre et donc pour se garantir des chutes.
Natation, vélo, aquagym, ski de fond.	Faible efficacité au plan osseux.	Intéressant du point de vue musculaire et cardiovasculaire.

Jardinage, bricolage.	Faible efficacité au plan osseux.	Attention aux postures déséquilibrantes qui sollicitent beaucoup le dos.
<b>Rugby, sports de combat, arts martiaux.</b>	A éviter si vous souffrez déjà d'une fragilité osseuse.	<b>Intéressant du point de vue musculaire et cardiovasculaire.</b>

Habillez-vous confortablement et mangez correctement avant chaque séance d'exercice. Comptez environ une demi-heure d'activité sportive par jour. Préférez la marche, la natation ou les gymnastiques douces.