

Les conseils de santé du Réseau AXE

L'activité physique pour combattre l'ostéoporose

Chaque mois, en partenariat avec le RÉSEAU AXE, nous vous proposons dans les pages de VERSANT CORSE, une rubrique qui a pour objet d'apporter des conseils de santé aux seniors mais aussi à leur entourage. Aujourd'hui, le thème abordé porte sur l'ostéoporose

L'ostéoporose, "la maladie des os fragiles" caractérisée par une diminution de la densité et de la résistance des os du squelette ainsi que par un risque accru de fracture est désormais considérée comme un problème majeur de santé publique.

Le vieillissement global de la population, l'augmentation régulière du nombre de personnes atteintes, expliquent l'inquiétude des autorités sanitaires. L'ampleur de la pathologie, qui touche en priorité les femmes ménopausées, est illustrée par les chiffres. Ainsi, les statistiques nationales montrent qu'une femme sur dix souffre d'ostéoporose après 50 ans. A 80 ans, elles sont 70% à présenter des signes de la maladie. Chaque année, on recense en moyenne 60 000 fractures vertébrales, 50 000 fractures de l'extrémité du col du fémur supérieur et 35 000 fractures du poi-



ALAIN PISTORES

gnet liées à l'ostéoporose. Les hommes paient un tribut moins lourd. On estime qu'un homme sur huit de plus de 50 ans connaît une détérioration de son tissu osseux.

La sédentarité: une des principales causes

Dans cet environnement, plusieurs facteurs de risque sont observés. Le premier concerne la carence en estrogène, consécutive à la mé-

nopause et rend compte de la surexposition des femmes. L'apparition de la maladie peut être encore liée à des données génétiques, à la prise sur le long terme de médicaments lors du traitement de pathologies telles que la polyarthrite rhumatoïde, l'hyperthyroïdie. Elle coïncide avec un mode de vie qui privilégie une nourriture pauvre en calcium, intègre le tabac et la consommation exagérée d'alcool.

La sédentarité est une des causes principales d'ostéoporose. Sans surprise, les activités physiques, à condition d'être adaptées aux capacités physiques et aux goûts de chacun, vont constituer un moyen de lutte efficace contre la pathologie.

Selon les situations, elles s'accompagnent de prise d'estrogène, d'un apport calcique et d'un apport de vitamine D. Par exemple, chez la femme de plus de 50 ans, la perte osseuse est freinée grâce à la pratique au moins trois fois par semaine, d'un exercice régulier. Ce dernier agit sur la force musculaire, sur l'équilibre, en protégeant les os et en évitant les chutes. Résultat : les premiers signes de perte de masse osseuse apparaissent quatre ans plus tard chez les femmes actives que chez leurs homologues inactives.

Tennis, danse ou randonnée

En clair, il ne faut pas s'immobiliser, mais plutôt rester mobile, devenir acteur de sa santé et appliquer à la lettre le précepte de Montaigne, "il n'est que l'on doive tant recommander que l'activité de la vigilance. Notre vie n'est que mouvement." En revanche, sur le front de l'ostéoporose, tous les sports ne possèdent pas les mêmes vertus. L'impact de la natation, de la pêche,



du billard est nul sur le capital osseux. La course, le VTT, le vélo pour le plaisir, les exercices de mise en forme, l'équitation, entre autres, n'ont qu'un faible impact. Mieux vaut pratiquer la randonnée en montagne, marcher pour se détendre, tondre son gazon, arroser son jardin en été, piocher, couper du bois, jouer au tennis de table, faire de la danse ou bien pratiquer des exercices à l'aide de poids. Le tennis, le jogging, l'aérobic vigoureux, le step se classent parmi les disciplines à fort impact.

Les bienfaits de la marche

Dans tous les cas, quel que soit l'âge du patient, la marche, réalisée de façon régulière, mesurée mais à un rythme assez soutenu, avec de bonnes chaussures et sur des chemins souples et peu accidentés, reste la meilleure des activités physiques et sportives. Ses atouts sont nombreux. Deux à trois kilomètres de marche quotidiens stimulent le système cardiovasculaire, augmentent la souplesse articulaire. Au-delà, la marche procure bienfaits psychologiques et sociologiques. Le stress, l'anxiété peuvent être atténués de même que les états dépressifs. L'exercice physique serait comparable sur certains aspects à la psychothérapie et favoriserait l'émergence d'un corps sain dans

un esprit sain.

A mesure que l'on vieillit, il est indispensable de faire travailler son corps pour lutter contre les troubles de l'équilibre. Dans ce cadre, la pratique d'activités physiques permet de modifier de manière positive les stratégies posturales – elles permettent à l'individu de se tenir debout, de se situer par rapport à son environnement et de s'équilibrer dans le mouvement. Les temps de réaction du sujet s'améliorent, le passage d'un système sensoriel à un autre gagne en vivacité. Les activités physiques interviennent donc dans la prévention des déficiences résultant du seul vieillissement physiologique et préviennent l'aggravation des déficiences et des incapacités résultant du vieillissement pathologique. Les sujets qui cumulent des activités physiques quotidiennes, marche, jardinage, bricolage, présenteront moins de maladie de l'appareil locomoteur.

ARTICLES RÉDIGÉS PAR LE DOCTEUR
MARLÈNE DELARBRE –
BILLARD, CHEF DE SERVICE
GÉRIATRIE SOINS DE SUITE ET DE
RÉADAPTATION LONG SÉJOUR.
ANNEXE EUGÉNIE, CHU D'AJACCIO,
GÉRIATRE, RHUMATOLOGUE,
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION AGE
(ASSOCIATION GÉNÉRATION
EUGÉNIE).
(NDLR: LES INTERTITRES SONT DE LA
RÉDACTION)

Fémur et poignets

En pratique, l'ostéoporose se manifeste par des fractures, soit spontanées soit consécutives à des chocs peu importants. Les parties du corps les plus vulnérables sont les poignets, les vertèbres et les hanches. Cette fragilité conduit à des tassements vertébraux, à des fractures du col du fémur et des poignets. Ces accidents accompagnés de douleurs, de déformations nuisent à la qualité de vie du sujet, compromettent, ou pire, mettent un terme à ses activités. Dans certaines situations, la fracture du col du fémur provoque une perte d'autonomie irréversible.



Quinze kilomètres par semaine

L'exercice régulier est un complément thérapeutique essentiel. Chez les diabétiques, il diminue la résistance à l'insuline et améliore le contrôle glycémique à un stade précoce de la maladie chez les patients non insulinopéniques. S'agissant de surcharge pondérale, bouger entraîne une diminution de la masse grasseuse et une augmentation de la masse maigre. L'exercice raisonné et raisonnable joue un rôle de prévention des maladies cardiovasculaires et de l'hypertension. La séance idéale dure de trente à quarante minutes, se répète quatre à cinq fois par semaine et inclut cinq à dix minutes d'échauffement. Une reprise progressive en durée et en intensité est conseillée pour une sédentaire ou un sujet peu entraîné. Un effort trop vigoureux peut augmenter le risque de mort brutale qui est d'autant plus important chez les hommes ne pratiquant pas d'activité physique régulière. Tout autrement exige chez un sujet âgé une reprise rapide de la marche.

L'amélioration de la santé requiert un minimum d'activité physique qui se résume aux slogans suivants : monter vingt étages par semaine / marcher quinze kilomètres par semaine / il n'est jamais trop tard pour réparer / pour se démarquer d'une société de l'immobilité triomphante / la voiture, l'ascenseur, l'écran du téléviseur et de l'ordinateur, entre autres, dissuadent de mettre un pied devant l'autre.

Le RESEAU DE GERONTOLOGIE AXE a pour but d'informer, d'évaluer et de coordonner la prise en charge de toutes personnes de plus de 60 ans présentant des difficultés pour leur retour ou leur maintien à domicile.

Le Réseau Axe invite tous les professionnels de santé, ainsi que tous les lecteurs à lui faire parvenir les thèmes de sujet qu'ils souhaiteraient voir traiter dans le magazine Version Femina.

Réseau de gérontologie AXE

Pour nous contacter :

Tel/fax : 04.95.22.45.73

Adresse : - 6, bd Fred Scamaroni 20.000 Ajaccio

e-mail : association.axe@wanadoo.fr

Site internet : www.axe-gerontologie.com

