

*Faites le plein d'activités*

dossier



# Ostéoporose

Lundi 22 juin 2020 - cours N° 38

## Facteurs favorisants et prévention

*L'ostéoporose n'est pas,  
quoi qu'on en dise,  
une fatalité.*

*Si, grâce à un régime  
alimentaire approprié et  
grâce à la médecine, nous  
savons de mieux en mieux  
la prévenir, l'exercice  
physique a aussi un grand  
rôle à jouer, à tout âge,  
dans sa prévention.*

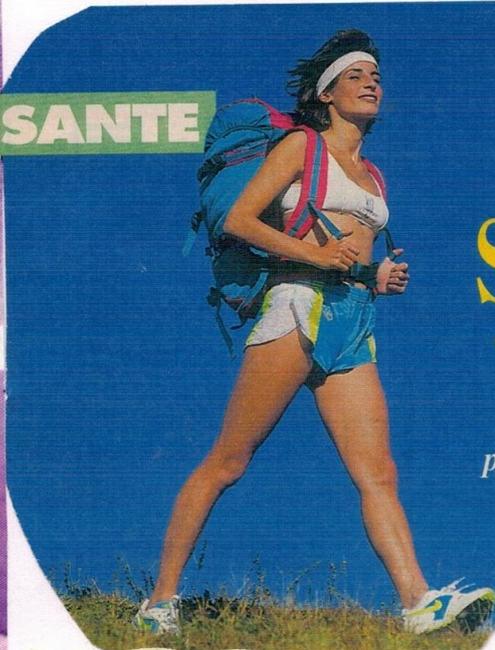
- consommez 3 ou 4 produits laitiers. Pensez aussi aux eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg/L) ;
- pratiquez l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide, en faisant aussi quelques exercices de gymnastique pour solliciter vos muscles ;
- veillez à vos apports en vitamine D, fournie surtout par l'action du soleil sur la peau\*. On la trouve aussi dans l'alimentation : les poissons gras (thon, maquereau, hareng, sardine, saumon), le jaune d'œuf et les produits enrichis en vitamine D (certains produits laitiers et certaines huiles).

ATTENTION :  
ne pas trop plier  
les genoux  
s'ils sont fragiles

# Un grand bol d'air



**SANTÉ**



## Sports d'été Sachez doser vos efforts !

*Vous allez profiter de vos vacances pour vous remettre en forme. Si vous n'êtes pas sportif durant l'année, apprenez à connaître vos limites.*



### Quelle différence entre endurance et résistance ?

**La résistance** (ou anaérobie) se calcule à notre capacité d'effectuer un effort intense pendant un temps court, lors d'un sprint ou d'un lancer de balle au tennis.

Les sports de résistance sont l'haltérophilie et la musculation. Ils permettent d'augmenter le volume des muscles.

**L'endurance** (ou aérobie) se mesure à notre capacité à soutenir un effort modéré pendant 30 minutes au minimum. Plus elle est importante, plus le volume d'oxygène que nous parvenons à inspirer est grand et moins nous sommes essouffés. La randonnée, le footing, le vélo, la natation... restent les activités de prédilection pour développer l'endurance.

### Que faire contre l'ostéoporose ?

**L'**ostéoporose est une déminéralisation osseuse fréquente qui touche les deux sexes, les femmes plus précocement que les hommes ; elle entraîne une fragilité osseuse avec un risque de fractures lors de chutes.

### Prévenir l'ostéoporose... ou lutter contre

- ➔ Il est nécessaire d'avoir des apports suffisants :
  - en protéines pour préserver la solidité des os et la masse musculaire qui soutient le squelette,
  - en calcium pour consolider les os,
  - et en vitamine D pour fixer le calcium.
- ➔ En outre, l'activité physique joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose en stimulant la formation de l'os.

### Chaque jour :

- ➔ consommez de la viande, du poisson ou des œufs (protéines animales), du pain et des légumes secs (protéines végétales). Sachez que, contrairement à une idée reçue, les besoins en protéines à partir de 50-55 ans sont supérieurs à ceux des adultes plus jeunes ;



Profitez du plein air

## diabète cholestérol



Fléchir les  
genoux et  
s'auto-grandir

**Courir régulièrement  
permet d'acquérir l'endurance  
et la résistance**

### Sport et capacité cognitive

#### Du cœur à 25 ans, du cerveau à 45

Une étude de l'Université du Minnesota suggère que les activités « cardio » (course, natation, vélo), pratiquées dans la jeunesse, contribuent à renforcer la capacité cognitive à l'âge mûr. Les 2 747 participants à cette étude ont été testés à l'âge de 25 ans en moyenne, puis vingt ans plus tard. Ceux qui avaient les meilleures performances cardiovasculaires au départ ont réalisé par la suite les meilleurs tests cognitifs. Une différence estimée à une année de vieillissement en moins !



santé à la une

Respecter  
l'alignement du corps

on  
réveille



les énergies !

### Suivez les repères

- Privilégiez les aliments riches en fibres. Ils permettent une absorption plus lente du glucose et limitent l'élévation de la glycémie.
- Limitez votre consommation de produits gras et/ou sucrés : viennoiseries, biscuits, pâtisseries, confiseries, charcuterie, quiches, feuilletés, beignets, frites, ainsi que la plupart des plats cuisinés du commerce.
- Consommez du poisson, sans oublier les poissons gras (sardine, thon, hareng, maquereau, saumon...) dont les graisses ont des effets protecteurs sur la santé

## VOUS POUVEZ ÊTRE DIABÉTIQUE ET COURIR UN MARATHON.



**V**ous avez un diabète et vous êtes régulièrement suivi sur le plan médical. Quoi qu'il en soit,

l'alimentation et l'activité physique pour améliorer votre prise en charge.

# BIENVENUE



## 2 Etirer les jambes

Debout, jambes tendues et écartées de la largeur des hanches, les bras sont tendus au-dessus de la tête, le ballon entre les mains. En expirant, inclinez le buste en amenant le ballon sur le pied droit. Revenez à la position initiale et recommencez de l'autre côté. 10 fois.



## 3 Assouplir le buste

Debout, jambes tendues et écartées de la largeur des hanches, le ballon est dans la main droite. Faites-le tourner autour de la taille en changeant le ballon de main dans le dos. 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.



## 4 Coordonner ses mouvements

Debout, jambe gauche en avant, genoux fléchis, bras tendus, paumes jointes et tournées vers le ciel, envoyez le ballon en l'air et réceptionnez-le sur les avant-bras. 20 fois.

### Nos conseils

Cette série est un bon échauffement. Elle représente aussi un programme quotidien, car on se muscle, on s'assouplit en sollicitant l'équilibre, la coordination et l'endurance. En cas de difficulté avec un exercice, augmentez-en chaque jour le nombre de répétitions.

Amusez-vous en tonifiant votre corps avec cette série d'exercices ludiques. A faire tous les jours pour s'échauffer, ou avant de pratiquer un sport !

# Gym avec un ballon



## 1 Affiner sa taille

Debout, les jambes tendues écartées de la largeur des hanches, le bras droit tendu sur le côté, en tenant le ballon dans la main droite. Inclinez-vous à droite puis, le bras gauche tendu au-dessus de la tête, essayez de toucher le ballon. Revenez à la position initiale. Recommencez en changeant de côté. 10 mouvements de chaque côté.



## 6 Améliorer sa résistance

Debout, jambes écartées légèrement fléchies, dos légèrement incliné vers l'avant. Dribblez en faisant rebondir le ballon par terre, toujours avec la même main, pendant 2 à 3 minutes. Ensuite, faites-le en marchant de plus en plus rapidement pendant 5 minutes environ. Alternez avec l'autre main.



160



## 5 Eprouver sa stabilité

Debout, en équilibre sur la jambe gauche mi-fléchie, la jambe droite faisant un angle de 90 degrés. Passez le ballon sous la jambe droite et réceptionnez-le avec la main gauche. Alternez avec l'autre jambe. 15 fois sur chaque jambe.

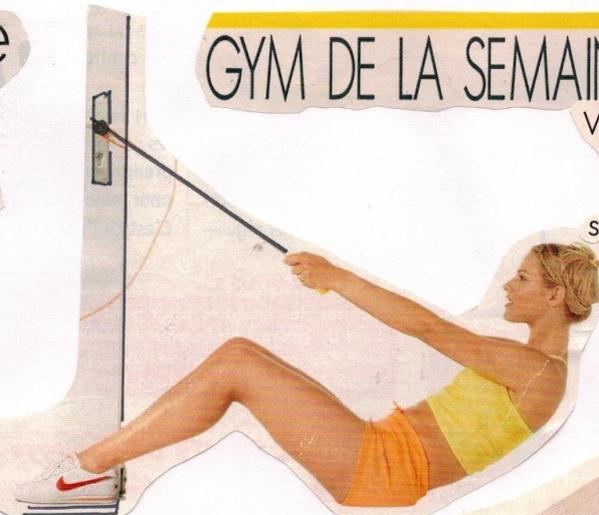
# Une pause gym dans mon salon

## Renforcer les abdos

- Assise, genoux fléchis, pieds joints, ventre contracté, dos bien droit. Attachez la corde aux poignées d'une porte et saisissez-en les extrémités.
- En inspirant, baissez le buste vers le sol jusqu'à ce que la corde soit raide ; Restez ainsi 10 sec en vous tenant à la corde, abdos serrés. Revenez à la position initiale. 10 fois.

## GYM DE LA SEMAINE

Vous pouvez, si vous le souhaitez, caler vos pieds sous un support, ou les faire maintenir par un partenaire.



## Soulevez doucement le bassin,

la taille, le dos, restez quelques secondes dans cette position,

redescendez lentement en position couchée, en reposant les vertèbres une à une.



## Des abdominaux

## Départ couché dorsal,

jambes fléchies, enroulez et déroulez la colonne vertébrale, pour s'asseoir et s'allonger ; quatre à cinq répétitions.



## Des abdos toniques

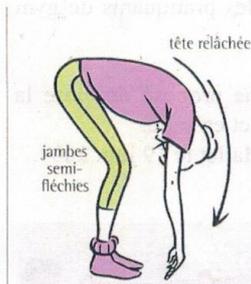
Surtout pas de séries d'abdos pendant 45 min. Hautement nuisible pour le périnée! Le mieux, c'est de les faire travailler régulièrement. « Mon astuce : faire un exercice à chaque fois que je passe une porte, précise Valérie Orsoni. Il suffit de rentrer les abdos, comme si vous les colliez à la colonne vertébrale. » Ce mouvement fait travailler, le muscle transverse, celui qui fait les abdos bien plats.

## Conseil

Si vous avez du mal à garder la position dans le dernier exercice, soutenez le bas du dos avec les mains au lieu de laisser les bras au sol.

Dos au sol, genoux pliés sur la poitrine, levez vos hanches bras tendus sur le sol. Soulevez les genoux au-dessus de la tête, puis tendez vos jambes le plus loin possible derrière la tête. Respirez calmement. Restez 1 ou 2 minutes.





**Flexions avant du buste, debout**

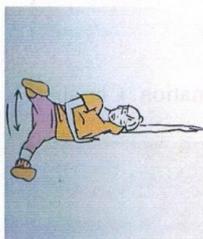
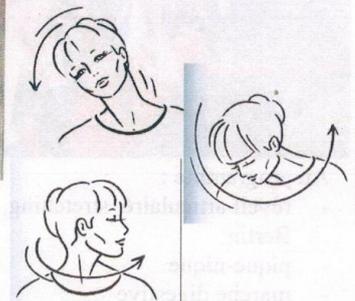
- **Description** : debout, laissez doucement retomber le corps vers l'avant en le décontractant le plus possible. Restez 8 secondes dans cette position avant de remonter lentement en respirant tout doucement. Décontractez-vous pendant une dizaine de secondes debout avant de recommencer.
- **Respiration** : expirez par la bouche très progressivement en abaissant le corps. Inspirez par le nez en remontant.
- **Répétitions** : faites 3 postures.
- **Attention** à être complètement relâché.



**A UTILISER SANS MODÉRATION !!!**



**Respiration costale, si possible bassin neutre**

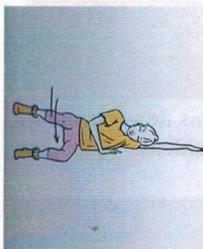


**Élévation d'une jambe tendue**

Impossible d'avoir mal au dos avec cet exercice de renforcement des muscles fessiers. N'avez pas d'a priori pour le réaliser !

**Objectif** : durcissement des muscles fessiers.

**Répétitions** : 2 séries de 10 de chaque jambe.

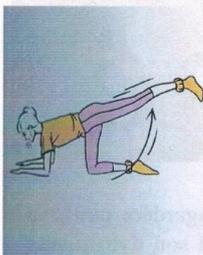
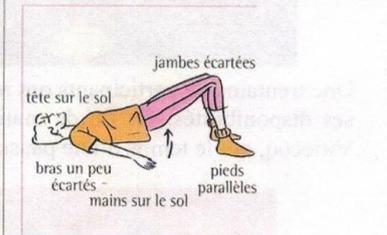


**Élévation de la jambe supérieure fléchie**

Comme dans l'exercice précédent, cet exercice peut être pratiqué même en cas d'atonie musculaire dorsale. Il n'est pas difficile et permet une acquisition relativement rapide d'une fermeté musculaire.

**Objectif** : renforcement de la partie inférieure des fessiers.

**Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements de chaque côté.



**Élévation de la jambe à l'arrière**

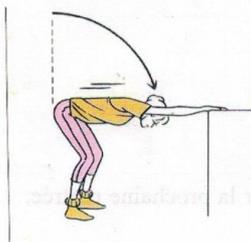
Mouvement très connu pour renforcer le haut des muscles fessiers. Il ne crée aucune tension au niveau du dos. Pensez juste à ne pas élever la jambe au maximum.

**Objectif** : renforcement musculaire de la partie supérieure des fessiers.

**Répétitions** : 2 séries de 8 élévations de chaque jambe.



**Nuque étirée**



**Flexions avant du buste**

Cette technique réalisée lentement permet d'améliorer rapidement l'aptitude à se baisser en toute sécurité.

**Objectif** : souplesse de la taille et renforcement musculaire des muscles lombaires.

**Répétitions** : 2 séries de 6 flexions.

