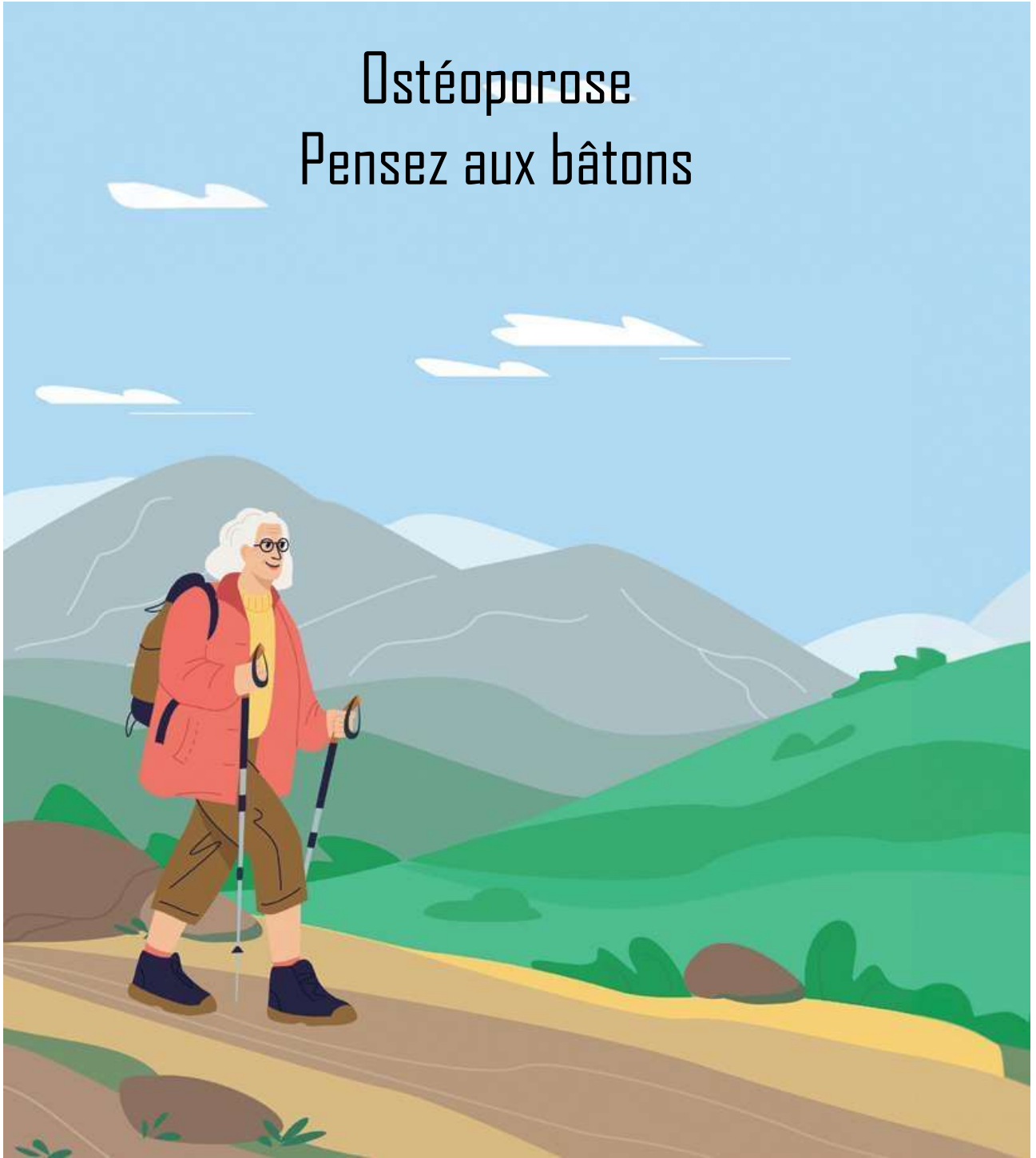


Ostéoporose

Pensez aux bâtons



Michèle a 64 ans. Elle fait de la randonnée régulièrement depuis son adolescence. Elle termine sa carrière de directrice des ressources humaines dans un groupe d'agroalimentaire. À l'aube de sa retraite, elle compte bien intensifier sa pratique et crapahuter dans tous Les massifs montagneux de l'Hexagone. Avant d'enclencher sa nouvelle vie, elle vient me voir pour faire un point sur sa santé et sa condition physique. Aujourd'hui, nous débriefons autour de son ostéodensitométrie.

Michèle: Docteur, expliquez-moi cet examen. Je n'ai pas bien compris sa signification.

Le Doc: Michèle, cet examen est emblématique du bilan d'ostéoporose. Il consiste à chiffrer la densité osseuse de votre squelette, Le comparer avec le reste de la population et évaluer votre risque de fracture.

Michèle: Et l'ostéoporose, qu'est-ce que c'est exactement ?

Le Doc: C'est une excellente question. La réponse mérite quelques précisions ! Par définition, il s'agit d'une diminution de la quantité de tissu osseux chargé de calcium supérieure à 25 %. En réalité, il faut y ajouter une altération de l'organisation des travées qui contribue tout autant à sa fragilisation. L'activité physique se révèle préventive sur Les deux phénomènes.

OSTÉOPOROSE : DIMINUTION DE LA DENSITÉ OSSEUSE SUPERIEURE À 25 %, ALTÉRATION DE L'ORGANISATION DES MICROTRAVÉES OSSEUSES

En effet, chaque impact, chaque traction musculaire provoque des lésions microscopiques. Le corps réagit en se reconstruisant plus solidement. On peut comparer cela au cycle biologique du renforcement des muscles. Premièrement, microdestructions des fibres et courbatures éventuelles. Deuxièmement, synthèse de nouvelles protéines et prise de masse ! Dans l'os, Le processus est voisin, Les microfissures sont survenues dans l'axe des contraintes et les travées osseuses vont les combler. C'est ainsi que le processus de reconstruction s'oriente pour répondre aux forces mécaniques imposées à la structure. Grâce au sport, votre os est plus dense mais il est également mieux construit. On compare l'arceau des hanches et du bassin à la nef d'une église. Rien à voir avec un tas de cailloux !

Michèle : D'ailleurs, je suis dans Le vert au niveau de mon fémur et de ma colonne vertébrale. Mais étonnamment, je suis dans le jaune sur mes poignets. Pourquoi cette différence ?

Le Doc: Le vert signifie que votre densité osseuse locale est suffisamment solide. C'est bien ! Vous n'avez pas de risque élevé de faire une fracture du col du fémur ou de tassement vertébral. Heureusement, car ces lésions peuvent être à l'origine d'une dégradation de l'autonomie et parfois de complications engageant Le pronostic vital.

IMPACTS ET TRACTION, EFFICACES CONTRE L' OSTÉOPOROSE

Le jaune indique que vous êtes en « ostéopénie » dans Les bras. IL s'agit d'un manque de tissu osseux de l'ordre de 10 à 25 %. Voilà qui augmente un peu le risque de fracture des poignets. Il s'agit de la fameuse fracture de Pouteau-Colles, elle aussi conséquence de chute banale, mains en avant, en cas d'ostéoporose.

Michèle : Aïe ! Pourquoi cette différence ?

Le Doc: Michèle, vous avez une ostéodensitométrie d'intello ! Vous auriez fait de la manutention dans vos hypermarchés toute votre vie, vous auriez conservé une bonne densité dans les os de vos bras !

LE SPORT EST EFFICACE SEULEMENT SUR LES ZONES SOLLICITÉES

L'organisation des travées et La quantité de tissu osseux sont des phénomènes locaux ! Elles répondent au stress mécanique de la région ! La comparaison avec le muscle reste pertinente. Lorsque vous faites du renforcement des jambes, vous ne prenez pas de masse dans les bras!

Michèle : Alors, que dois-je faire ?

Le Doc: Continuez à randonner.. mais avec des bâtons ! Pour entraîner vos os, soyez plus assidue le reste de l'année. Baladez-vous 3 fois par semaine avec vos bâtons ! Vous l'avez compris, la traction musculaire stimule La construction de l'os sur lequel il s'accroche. Les muscles des avant-bras fléchissent les doigts et gagnent le poignet. Les muscles situés plus haut dans le membre supérieur, au niveau de l'épaule et au sommet du dos se contractent et tirent sur le squelette pour pousser sur le bâton.

LES BÂTONS DE MARCHE SONT INDISPENSABLES A LA SANTE OSSEUSE DES BRAS

Bien évidemment, l'impact au sol crée des vibrations bénéfiques. De fait, je vous encourage à vous servir de vos bâtons également lors de vos parcours sur macadam. Il vous suffit de mettre un embout caoutchouc recouvrant la pointe. Certaines marques proposent même des modèles équipés de ressorts destinés aux revêtements durs. Bien sûr, le choc est réduit mais le travail musculaire de compression est accru. Ça reste intéressant pour les os, c'est encore mieux pour les muscles et le cœur. À Paris, l'utilisation des bâtons est de plus en plus répandue. On voit des marcheurs qui poussent sur les bras le long des quais de Seine piétonniers, dans les allées bitumées des parcs et des bois de Boulogne ou Vincennes. Et on les croise aussi dans les rues et les boulevards ! Pas de souci, bienvenue !

Michèle : Vous me proposez de faire de la « marche nordique » ?

Le Doc : Pourquoi pas... mais pas forcément ! Ce sport nécessite un réel apprentissage technique. Commencez humblement par de la «marche bâtons ». Je vous donne deux consignes simples : réglez leur hauteur afin que la poignée accueille votre main alors que votre coude est fléchi à angle droit. Balancez spontanément vos bras et appuyez à 45° vers l'arrière. Un bon compromis pour soulever votre centre de gravité tout en vous propulsant vers l'avant ! Si vous le souhaitez, pour plus de convivialité et d'efficacité, n'hésitez pas à prendre contact avec un club de « marche nordique ».

**COMMENCEZ SIMPLEMENT PAR DE LA « MARCHÉ BATONS »,
FAITES DE LA « MARCHÉ NORDIQUE » SI VOUS VOULEZ !**

Avec une bonne gestuelle des bras, vous augmentez votre consommation énergétique de 6% et les membres supérieurs participent pour 20% à votre propulsion. Tout cela, sans accroître la difficulté. Les médecins du sport parlent de « pénibilité ».. comme les sociologues concernant la retraite ! De plus, vous gainez votre buste, vous mobilisez votre bassin et vous tirez sur votre colonne. Vous réduisez vos douleurs lombaires et vous améliorez la densité osseuse de vos vertèbres. Votre corps retrouve une confortable quadrupédie que l'évolution lui a chipée, il y a 6 millions d'année !