


Bouger et rester actif

Une activité physique régulière favorise la santé des os. En effet, l'effort stimule les os et favorise le développement et le remodelage osseux. Le sport et la musculation renforcent les muscles et améliorent la mobilité et l'équilibre, ce qui réduit le risque de chutes. Les personnes ayant une musculature développée ont des os plus résistants, tombent moins souvent et subissent moins de fractures. Les exercices de musculation utilisant le poids du corps et la gravité sont particulièrement efficaces à cet égard.

En cas d'ostéoporose, il est conseillé de discuter avec votre médecin et/ou un physiothérapeute des types de sport qui vous conviennent.



Vous trouverez les recommandations en matière d'activité physique pour la population suisse, publiées par le Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, sur le site hepa.admin.ch/fr/recommandations-en-matiere-dactivite-physique.

Même si l'exercice et l'entraînement sont indispensables pour avoir des os solides et sains, il ne faut pas oublier un facteur très important: avoir du plaisir! Essayez différents types d'activité physique pour déterminer laquelle vous convient le mieux.

L'activité physique à tout âge



Dès l'enfance, une activité physique régulière aide à développer la densité osseuse.



Les adultes bénéficient d'une résorption osseuse lente et d'une masse musculaire élevée, ce qui réduit le risque de fractures.



Les chutes constituent l'un des principaux facteurs de risque de fracture, et les personnes âgées sont plus souvent touchées. Des exercices et des activités adaptés aux besoins individuels peuvent contribuer à renforcer les muscles et à améliorer la coordination, la vitesse de réaction et l'équilibre.

À quelle fréquence est-ce que je fais une activité physique?

Quelle activité physique me plaît?
