



Physiothérapie
du sport du Québec

Des services d'excellence pour les sportifs de tout niveau

CAPSULE SANTÉ



Prévenir l'ostéoporose

L'un des effets du vieillissement est une perte de densité osseuse appelée ostéoporose. Lorsque la masse osseuse diminue, les os deviennent plus fragiles. Or, les conséquences d'une fracture pour une personne âgée en bonne santé sont souvent à l'origine d'une perte d'autonomie irréversible.

L'exercice physique demeure le meilleur moyen de maintenir une bonne masse osseuse. Une session d'exercices à intensité moyenne pratiquée plusieurs fois par semaine demeure la formule la plus efficace pour prévenir l'ostéoporose. La marche, le jogging et plus généralement les exercices qui impliquent une mise en charge sont les exercices les plus indiqués à cet égard.

De plus, il a été démontré que les personnes actives ont un temps de réaction plus rapide, une posture plus saine et un meilleur équilibre que les personnes sédentaires, ce qui diminue encore les risques de chutes et par conséquent de fractures.

