



Passez à l'action : des exercices pour la santé de vos os!

Ce guide fournit des exemples de 3 catégories d'exercices qui favorisent la santé osseuse :

- **AÉROBIE AVEC MISE EN CHARGE**
- **RENFORCEMENT**
- **POSTURE & ÉQUILIBRE**

Combinez les exercices de chaque catégorie pour préserver la santé de vos os. Certaines activités, comme la danse et le yoga, couvrent plus d'une catégorie.

Si vous avez un lymphœdème, des métastases, l'ostéoporose, ou si vous avez récemment subi une chirurgie ou des traitements pour le cancer, consultez une physiothérapeute avant de commencer un nouveau programme d'exercices.

1 Exercices d'aérobie avec mise en charge

Les exercices d'aérobie avec mise en charge sont des exercices qui consistent à faire porter sur un membre le poids du corps. Ils favorisent au mieux (or le plus) la reconstruction osseuse et la solidité des os. Voici quelques exemples.

- Au cours de vos activités quotidiennes, vous pouvez :

- Faire de la marche rapide
- Monter des escaliers

- À la maison, vous pouvez :

- Sauter à la corde
- Faire du tapis roulant
- Faire de l'elliptique

- Envisagez de suivre un cours dans un centre d'activité physique :

- Danse
- Zumba
- Aérobie
- Musculation
- Entraînement par intervalles

- Si vous aimez le plein air, vous pouvez :

- Faire de la randonnée
- Jogger
- Faire du ski de fond

- Considérez la possibilité de prendre part à des sports d'équipe :

- Basketball
- Badminton
- Soccer (football)
- Baseball

Note: La natation et le vélo sont d'excellents exercices d'aérobie, mais ils ne comportent pas de mise en charge!

POURQUOI EST-CE BON POUR LA SANTÉ DES OS?

Les exercices de mise en charge stimulent la reconstruction osseuse, en faisant travailler les os contre la gravité.

COMBIEN D'EXERCICE DOIS-JE FAIRE?

Vous devriez viser :

- Au moins 10 minutes d'exercice à la fois
- 30 minutes ou plus par jour
- 5 jours ou plus par semaine
- Total de 150 minutes par semaine

QUEL DEGRÉ D'EFFORT DOIS-JE FOURNIR?

D'une intensité modérée à élevée.

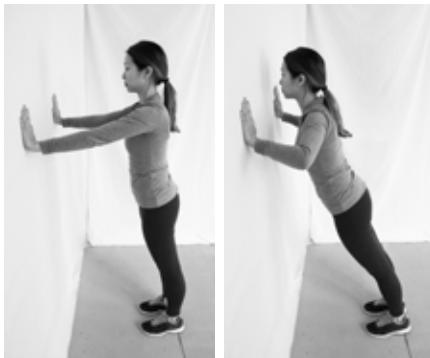
Intensité modérée : Vous sentez une accélération des battements de votre cœur et un léger essoufflement. Vous pouvez parler, mais ne pouvez pas chanter durant l'activité.

Intensité élevée : Vous sentez que votre cœur bat rapidement et vous êtes à bout de souffle. Vous ne pouvez ni parler ni chanter durant l'activité.

2 Exercices de renforcement

Utilisez la gravité, des bandes élastiques ou des poids et haltères comme résistance pour renforcer vos bras, vos épaules, votre dos, votre thorax et vos jambes. Essayez ces exercices de renforcement à la maison!

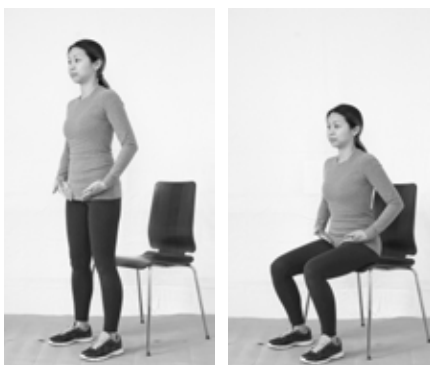
► POMPE (PUSH-UPS) CONTRE LE MUR – *pour le dos, la poitrine et les bras*



- 1 Placez les mains contre le mur, un peu plus bas que les épaules
- 2 Pliez les coudes et arrêtez le mouvement avant que votre front ne touche le mur
- 3 Revenez à votre position de départ
- 4 Gardez la colonne vertébrale bien droite pendant tout l'exercice

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

► L'ARTICULATION DE LA HANCHE – *pour les jambes et l'abdomen*



- 1 Tenez-vous debout et placez les pieds à la largeur des hanches avec les mains aux creux des hanches
- 2 Poussez vos hanches vers l'arrière en reculant les fesses
- 3 Pliez vos genoux lentement et descendez doucement dans une position assise au milieu de la chaise
- 4 Penchez votre corps en avant et repoussez pour se tenir debout

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

► PONT – *pour les jambes et le dos*



- 1 Étendez-vous sur le dos, genoux pliés, les bras le long du corps, paumes ouvertes vers le plafond
- 2 Poussez légèrement sur le sol avec l'arrière de vos épaules
- 3 Serrez les fessiers, les hanches et les muscles abdominaux afin de soulever le pelvis. Ne vous servez pas de votre dos
- 4 Redescendez doucement jusqu'à ce que vous touchez le sol

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

POURQUOI EST-CE BON POUR LA SANTÉ DES OS?

Ces exercices activent les muscles attachés à vos os et stimulent la reconstruction osseuse.

COMBIEN D'EXERCICE DOIS-JE FAIRE?

Vous devriez viser :

- 2-3 séries de 8-12 répétitions de chaque exercice
- 2-3 jours par semaine
- Utilisez des bandes élastiques, des poids et haltères ou le poids de votre corps contre la gravité
- Faites des exercices de renforcement de tous les grands groupes musculaires, soit des bras, des pectoraux, des épaules, des dorsaux et des jambes

QUEL DEGRÉ D'EFFORT DOIS-JE FOURNIR?

Visez des efforts d'intensité modérée à élevée (voir les définitions à la page précédente).

Si vous êtes facilement capable de répéter l'exercice plus de 12 fois, le poids est trop léger. Si vous ne pouvez pas le répéter au moins 8 fois, le poids est trop lourd. Demandez à un physiothérapeute ou à un kinésiologue de vous aider à évaluer par quels poids commencer.

Pour un programme d'exercices plus complet, essayez notre *Programme d'exercices pour la prévention / gestion de l'ostéoporose*.

3a Exercices d'équilibre

Le tai-chi, le yoga, la danse et la marche sur le bout des pieds ou sur les talons sont d'excellentes façons de travailler votre équilibre. Pour commencer, trouvez une activité que vous aimez, ou essayez ces simples exercices à la maison.

► POSITION TALON-ORTEIL



- 1 Tenez-vous debout à côté d'une chaise ou d'un mur
- 2 Placez le talon d'un pied devant les orteils de l'autre pied
- 3 Gardez la position 20 secondes
- 4 Pour augmenter la difficulté, essayez les yeux fermés

POURQUOI EST-CE BON POUR LA SANTÉ DES OS?

Ces exercices pourraient prévenir les chutes, réduire le risque de fractures et vous aider à garder votre indépendance.

COMBIEN D'EXERCICE DOIS-JE FAIRE?

Vous devriez viser :

- 10-20 minutes d'exercice à la fois
- 2 jours ou plus par semaine

QUEL DEGRÉ D'EFFORT DOIS-JE FOURNIR?

Progresser à votre propre rythme! Commencez par des exercices qui exigent une bonne posture et engagent les muscles abdominaux. Évoluez vers des positions plus difficiles. Pour des raisons de sécurité, la supervision est toujours recommandée.

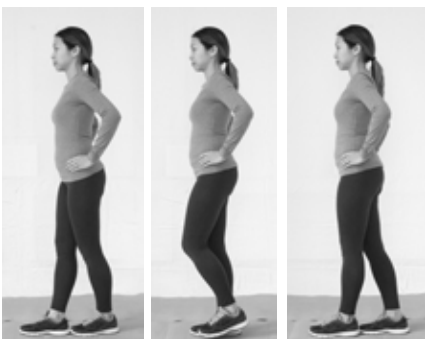
Pour un programme d'exercices plus complet, essayez notre *Programme d'exercices pour la prévention / gestion de l'ostéoporose*.

► POSITION DEBOUT SUR UNE JAMBE



- 1 Tenez-vous debout à côté d'une chaise ou d'un mur
- 2 Transférer le poids sur un pied et soulevez l'autre
- 3 Gardez la position 20 secondes.
- 4 Pour augmenter la difficulté, essayez les yeux fermés

► MARCHE TALON-ORTEIL



- 1 Assurez-vous de faire cet exercice près d'un mur ou d'un comptoir pour votre sécurité
- 2 Avancez en plaçant un pied juste devant l'autre, talon contre orteil
- 3 Pour augmenter la difficulté, essayez de marcher à reculons

3b Exercices de posture

Les exercices de posture sont importants non seulement pour l'équilibre, mais aussi pour préserver la santé de la colonne vertébrale. Ils renforcent les muscles du cou, du dos et du tronc. Pour commencer, essayez ces exercices!

➤ HAUSSEMENT ET MOUVEMENT CIRCULAIRE DES ÉPAULES



- 1 Haussez les épaules vers les oreilles
- 2 Roulez les épaules en arrière et ensuite vers le bas

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

POURQUOI EST-CE BON POUR LA SANTÉ DES OS?

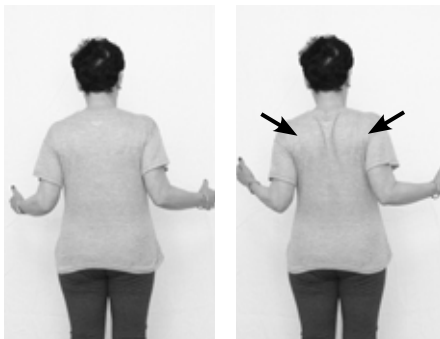
Ces exercices aident à améliorer votre posture. Une bonne posture permet de réduire la pression sur la colonne vertébrale, minimiser les risques de blessures à votre dos, et maintenir une colonne vertébrale en bonne santé.

COMBIEN D'EXERCICE DOIS-JE FAIRE?

Vous devriez viser :

- 5-10 minutes d'exercice par jour
- Chaque jour

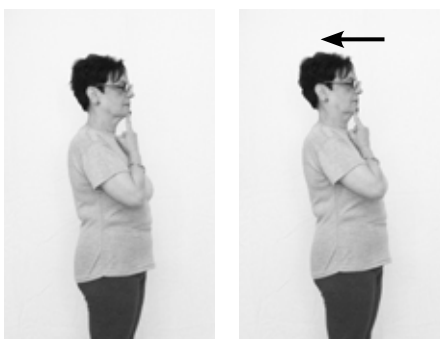
➤ RÉTRACTION DES ÉPAULES



- 1 Tirez les omoplates ensemble et vers le bas, en essayant de les amener à se rejoindre
- 2 Tenez: 5-10 secondes

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

➤ RÉTRACTION DU COU



- 1 Tenez-vous droit debout ou assis
- 2 Déplacez lentement la tête en arrière par dessus les épaules tout en regardant en avant

2 SÉRIES 8 – 12 RÉPÉTITIONS

➤ ÉTIREMENT DU DOS ET COU



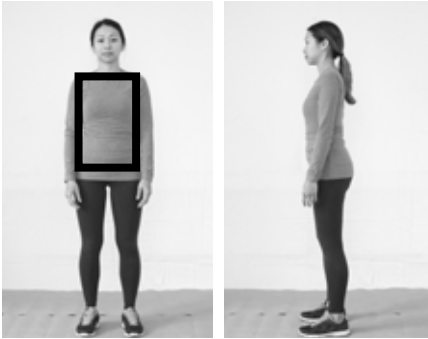
1. Tenez-vous droit debout ou assis
2. Placez les mains derrière la tête, comme sur l'image
3. Penchez légèrement en arrière

TENEZ: 15-30 secondes

3c Conscience posturale

La conscience posturale consiste à penser à maintenir une bonne posture dans vos activités quotidiennes.

▶ LA BOÎTE



Imaginez que le haut de votre corps est une boîte. Les coins de cette boîte sont vos épaules et vos hanches. Soulevez votre poitrine légèrement, comme pour exposer un collier ou un nœud papillon.

POURQUOI EST-CE BON POUR LA SANTÉ DES OS?

Une bonne posture permet de réduire la pression sur la colonne vertébrale, minimiser les risques de blessures à votre dos, et maintenir une colonne vertébrale en bonne santé.

COMBIEN D'EXERCICE DOIS-JE FAIRE?

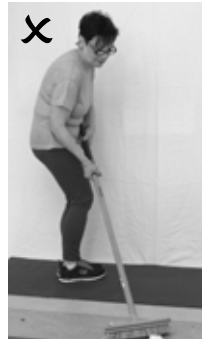
Vous devriez viser :

- à maintenir une bonne posture dans vos activités tous les jours
- à limiter ou à modifier les activités qui vous amènent à vous pencher vers l'avant ou de côté, ou encore à faire une torsion, ou parfois même une combinaison des deux mouvements

▶ EXEMPLES DE CONSCIENCE POSTURALE DANS VOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES



Évitez de vous replier ou de vous incliner d'un côté.



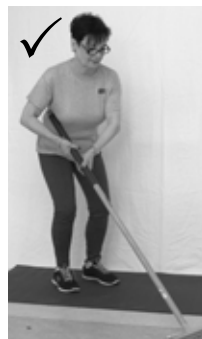
Évitez les mouvements de torsion.



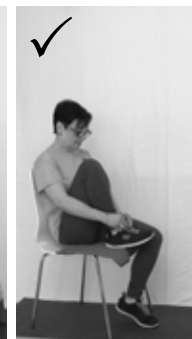
Évitez de vous pencher vers le sol pour attacher vos lacets.



Quand vous vous assoyez, tenez-vous le dos droit sur votre chaise.



Quand vous balayez ou passez l'aspirateur, tournez votre corps en déplaçant vos pieds, afin que ceux-ci et votre torse soient orientés dans la même direction que le balai ou l'aspirateur.



Quand vous attachez vos lacets, gardez le dos droit et appuyez votre pied sur un tabouret ou sur votre siège.

Journal d'exercice hebdomadaire

Une bonne manière de faire un suivi de votre activité physique, c'est de tenir un journal d'exercice. Visez 150 minutes d'exercice par semaine. Les blocs de 10 minutes comptent! Combinez les séances d'exercices d'aérobic avec mise en charge, de renforcement, de posture et d'équilibre. Fixez-vous des objectifs hebdomadaires!

Objectif hebdomadaire: _____

	Activité physique	Intensité	Temps	Notes
lundi	<input type="checkbox"/> mise en charge <input type="checkbox"/> renforcement <input type="checkbox"/> posture / équilibre	<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> modérée <input type="checkbox"/> élevée		
mardi	<input type="checkbox"/> mise en charge <input type="checkbox"/> renforcement <input type="checkbox"/> posture / équilibre	<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> modérée <input type="checkbox"/> élevée		
mercredi	<input type="checkbox"/> mise en charge <input type="checkbox"/> renforcement <input type="checkbox"/> posture / équilibre	<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> modérée <input type="checkbox"/> élevée		
jeudi	<input type="checkbox"/> mise en charge <input type="checkbox"/> renforcement <input type="checkbox"/> posture / équilibre	<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> modérée <input type="checkbox"/> élevée		
vendredi	<input type="checkbox"/> mise en charge <input type="checkbox"/> renforcement <input type="checkbox"/> posture / équilibre	<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> modérée <input type="checkbox"/> élevée		
samedi	<input type="checkbox"/> mise en charge <input type="checkbox"/> renforcement <input type="checkbox"/> posture / équilibre	<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> modérée <input type="checkbox"/> élevée		
dimanche	<input type="checkbox"/> mise en charge <input type="checkbox"/> renforcement <input type="checkbox"/> posture / équilibre	<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> modérée <input type="checkbox"/> élevée		

Nombre total de minutes pour la semaine

Cette ressource a été compilée à l'aide des informations de l'American College of Sports Medicine, l'American Cancer Society, National Osteoporosis Foundation, l'Ostéoporose Canada, et le Compendium of Physical Activities par Ainsworth BE et al (2011).

Les renseignements contenus dans ce document ne doivent pas être considérés comme un avis médical. Ils ne doivent pas remplacer une consultation auprès d'un médecin, d'une infirmière, d'un physiothérapeute ou de tout autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant vos problèmes médicaux personnels, veuillez consulter un professionnel de la santé

www.santeseinsetos.ca