

Les activités physiques et l'os

Dès l'enfance, la pratique d'une activité physique régulière et adaptée favorise l'acquisition du capital osseux et le développement harmonieux du squelette.

La constitution et l'évolution de la densité osseuse

Les os évoluent et se renouvellent tout au long de la vie, avec trois périodes principales : la période d'acquisition du capital osseux (jusqu'à environ 20 ans), la période de stabilisation (jusqu'à la ménopause chez la femme et environ l'âge de 70 ans chez l'homme), et enfin celle du vieillissement de l'os durant laquelle le calcium ne se fixe plus sur l'os (diminution progressive de la densité osseuse, qui peut conduire à l'ostéoporose, responsable d'une plus grande fragilité des os).

> La densité minérale osseuse maximale est généralement atteinte entre 16 et 20 ans et représente un déterminant important de la masse osseuse et de la santé osseuse dont bénéficiera l'individu tout au long de sa vie. Le niveau du capital osseux de la fin de l'adolescence est ainsi considéré comme un facteur prédictif majeur du risque d'ostéoporose chez le sujet âgé.

L'influence de l'activité physique sur la masse et la densité osseuse

L'acquisition du capital osseux au cours de l'enfance et de l'adolescence est fortement déterminée par des facteurs génétiques et hormonaux. Mais d'autres facteurs liés à l'environnement, et donc susceptibles d'être influencés par des mesures d'hygiène de vie, jouent également un rôle très important. Il s'agit, notamment, de l'exercice physique et de l'alimentation dont, en particulier, la couverture alimentaire des besoins en calcium, vitamine D et protéines.

Chez l'enfant, la pratique régulière d'activités physiques – surtout celles où l'on doit supporter son propre poids – favorise le développement optimal des tissus osseux et musculaires. Elle augmente la fixation du calcium sur l'os et permet de constituer un capital osseux élevé.

Les activités physiques recommandées pour la santé osseuse

Les activités physiques qui induisent des contraintes mécaniques développent la force de résistance (la musculation) sont dites « en charge » quand elles soutiennent le poids corporel (marche, course, saut, danse, patin à roulettes ...). Ces activités sont particulièrement recommandées à partir de l'adolescence.

Le jardinage, qui exige beaucoup d'efforts physiques (creuser, pousser, tirer...) est aussi un très bon exercice pour préserver la qualité des os. Il permet, en outre, de s'exposer au soleil, ce qui favorise la production de la vitamine D, nécessaire à l'absorption du calcium.

Attention, cependant : jusqu'à la fin de la croissance, il convient de ne pas faire de « musculation », afin de ne pas trop solliciter les cartilages osseux, encore fragiles, sur lesquels sont insérés les tendons des muscles.