



Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada



Canadian
Physiotherapy
Association
Association
canadienne de
physiothérapie

La forme empêche les fractures :

prendre en charge l'ostéoporose au moyen d'exercices



Ostéoporose Canada

1-800-463-6842

www.osteoporosecanada.ca

Décharge de responsabilité : Les renseignements contenus dans cette brochure ne visent pas à remplacer les conseils de votre médecin. Vous n'avez jamais fait d'exercices auparavant? Vous souhaitez modifier votre programme d'exercices? Consultez d'abord votre professionnel de la santé ou un professionnel de la condition physique pour connaître des exercices sans danger pour une personne atteinte d'ostéoporose.

Table des matières

1re partie	Quels exercices répondent à vos besoins? 1 Quel est votre niveau d'activité?
2e partie	Exécution d'exercices de force 3 Commencez votre programme
3e partie	Exécution d'exercices de posture 7 Exécution d'exercices de posture
4e partie	Exécution d'exercices d'équilibre 10 Ajoutez des exercices d'équilibre à votre programme
5e partie	Exécution d'exercices aérobiques 16 Ajoutez des exercices aérobiques à votre programme
6e partie	L'utilité des étirements 20
7e partie	Le yoga et le pilates sont-ils des options sécuritaires pour vous? 21
8e partie	Conseils et feuilles de travail pour votre programme 22 Guide d'exercices Mon programme d'activité : Feuille de travail A Mon programme d'activité : Feuille de travail B
9e partie	Moyens pour suivre votre programme d'exercices 26
10e partie	Moyens pour prévenir une fracture vertébrale 28
11e partie	Ressources utiles 33

Au sujet de cette brochure

Cette brochure s'adresse aux personnes atteintes d'ostéoporose et qui ont subi une fracture causée par l'ostéoporose. Ce type de fracture est appelé fracture de fragilité.

L'ostéoporose est une maladie osseuse. Les os deviennent poreux et fragiles. Les os fragiles sont plus susceptibles aux fractures. Les fractures les plus courantes sont les fractures du poignet, de l'épaule, de la hanche et de la colonne vertébrale (le dos).

Ostéoporose Canada

Ostéoporose Canada est un organisme national de bienfaisance. Son objectif est d'aider les personnes atteintes d'ostéoporose ou susceptibles à cette maladie. Il fournit de l'information et de nombreux services.

Au moyen de cette brochure, Ostéoporose Canada vous explique des moyens de prendre en charge l'ostéoporose à l'aide d'exercices. Vous y trouverez les renseignements nécessaires pour commencer un programme d'exercices.

Pour plus d'information sur l'ostéoporose, visitez : www.osteoporosecanada.ca

Professionnels Bone Fit^{MC}

Ostéoporose Canada offre un programme nommé Bone Fit^{MC}.

Ce programme offre de l'éducation et de la formation aux professionnels de la santé et de la condition physique. Ils apprennent les exercices sécuritaires et efficaces pour les personnes atteintes d'ostéoporose. Un professionnel Bone Fit^{MC} peut vous aider à créer un programme d'exercices.

Y a-t-il des professionnels Bone Fit^{MC} dans votre région? Pour le savoir, consultez le site Web Bone Fit^{MC} à l'adresse : www.bonefit.ca/locator/

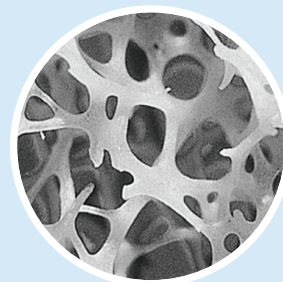
Ostéoporose Canada reconnaît la contribution et les directives de l'Association canadienne de physiothérapie et de l'Université de Waterloo

Droit de photographie de Bone Fit^{MC} et de l'Université de Waterloo

L'ostéoporose peut causer des **fractures de fragilité**. L'os brise facilement parce qu'il est fragile.

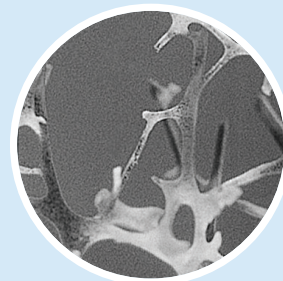
- Une personne atteinte d'ostéoporose peut se fracturer un os en toussant, en éternuant, en s'étirant, en soulevant un objet ou en se pliant.
- Une personne atteinte d'ostéoporose peut se fracturer un os en tombant.

Normal



L'intérieur d'un os normal

Ostéoporose



L'intérieur d'un os atteint d'ostéoporose

1re partie : Quels exercices répondent à vos besoins?

On recommande à toutes les personnes atteintes d'ostéoporose de faire des exercices, y compris celles qui ont subi une fracture vertébrale ou de la hanche. Consultez un physiothérapeute ou un kinésithérapeute pour obtenir des conseils sur les exercices qui vous conviennent.

Les spécialistes recommandent 4 types d'exercice :

1. Exercices de force – au moins 2 fois par semaine
2. Exercices de posture – tous les jours
3. Exercices d'équilibre – tous les jours
4. Exercices aérobiques de mise en charge – au moins 150 minutes par semaine

Mes notes :



Pourquoi ces types d'exercices sont-ils importants?



Les **exercices de force** vous aident à rester fort et en forme.



Les **exercices de posture** vous aident à rester droit, et non courbé



Les **exercices d'équilibre** vous aident à être plus stable sur vos pieds. Vous aurez plus de facilité à marcher. Un bon équilibre évite les chutes.



Les **exercices aérobiques** (de modérés à rigoureux) améliorent votre santé générale. Ils peuvent réduire vos risques de maladie. Ils peuvent aussi améliorer votre résistance osseuse.

Quel est votre niveau d'activité?

Lisez les énoncés 1 à 6. Ensuite, répondez par oui ou non à chacun des énoncés.

1. Je fais des exercices pour augmenter ma force musculaire deux fois par semaine ou plus souvent. Par exemple, je m'entraîne avec des haltères ou des bandes de résistance. Oui Non

2. Chaque jour ou presque, je pratique des activités qui m'aident à développer mon équilibre. Par exemple, je fais des exercices d'équilibre, du tai-chi ou de la danse. Oui Non

3. Cinq jours par semaine ou plus souvent, je fais 20 ou 30 minutes d'activité physique. Mon rythme cardiaque est plus élevé que lors de mes activités quotidiennes habituelles. Oui Non

4. Je fais des exercices pour améliorer ma posture tous les jours. Oui Non

5. Je fais attention à ma posture durant la journée. J'évite autant que possible de trop me tourner ou me pencher vers l'avant. Oui Non

6. J'augmente la difficulté de mes exercices au fil du temps. Je tente de me surpasser. Oui Non

Avez-vous répondu **non** à l'un de ces énoncés? Songez à ajouter des exercices à votre routine quotidienne. Vous trouverez des idées dans cette brochure.

Avez-vous répondu **oui** à l'un de ces énoncés? Excellent! Vous pouvez maintenant commencer à augmenter graduellement la fréquence, la durée ou le niveau d'intensité de vos exercices. Vous trouverez des idées dans cette brochure.

2e partie : Exécution d'exercices de force



Que sont les exercices de force?

Lorsque vous faites des exercices de force, vous forcez contre une résistance jusqu'à ce que vos muscles se fatiguent.

Il existe plusieurs moyens d'obtenir une résistance :

- Des bandes de résistances
- Des haltères
- Des exercices qui utilisent le poids de votre corps
- De l'équipement de musculation



Les exercices de force portent également le nom d'exercices de musculation.

Mes notes :



Avec l'âge, nous perdons tous de la masse musculaire et de la force. Les exercices de force augmentent la force de vos muscles. Ils peuvent aussi renforcer la résistance de vos os.

Quels groupes musculaires devriez-vous cibler?

- Haut du dos
- Poitrine
- Épaules
- Bras (p. ex., biceps, triceps)
- Cuisses (p. ex., muscles ischiojambiers, quadriceps)
- Jambes

N'oubliez pas de faire des exercices de force **2 ou 3 fois par semaine.**



Combien d'exercices de force devriez-vous faire?

Choisissez un ou plusieurs exercices pour chaque groupe musculaire. Apprenez à exécuter adéquatement les exercices, en adoptant une bonne posture et en faisant les bons mouvements. Assurez-vous de pouvoir contrôler la vitesse du mouvement.

À quelle fréquence devriez-vous faire des exercices de force?

Faites des exercices pour chaque groupe musculaire au moins deux fois par semaine.

Les appareils des salles d'entraînement conviennent-il

Beaucoup de salles d'entraînement ont des appareils de musculation. Souvent, vous devez vous pencher ou vous tourner pour régler l'appareil ou vous y installer. Si vous ne savez pas comment utiliser l'appareil de manière sécuritaire, demandez conseil à un entraîneur.

À quoi ressemblent les exercices de force?

Voici des exercices qui vous font forcer contre une résistance.

Faites des **accroupissements** (voir photo), du **step**, ou des **levés-assis** pour travailler les muscles jambiers et fessiers.



Faites des **tractions d'arc** pour travailler le haut du dos et les biceps (les muscles à l'avant du bras).



Choisissez un exercice et apprenez à faire le ou les mouvements correctement et de manière sécuritaire.

Une seule exécution du mouvement porte le nom de **répétition**.

Souvent, il convient de commencer avec une série de 8 à 12 répétitions. Pouvez-vous facilement vous rendre à 12 répétitions?

Pouvez-vous en faire quelques autres? Dans ce cas, augmentez la difficulté de l'exercice.

Après un certain temps, vous pourrez faire 2 ou 3 séries. Souvent, il vaut mieux prendre 1 ou 2 minutes de repos entre chaque série.

Faites des **pompes murales** pour travailler les pectoraux et les triceps (les muscles à l'arrière du bras).



Faites des **levés de talon** pour travailler les jambes.



Faites des **tractions à partir de la ceinture** pour travailler les épaules, le dos et les bras.



Quel niveau d'intensité devriez-vous atteindre?

Chaque personne est différente. Tout d'abord, assurez-vous de pouvoir effectuer l'exercice en toute sécurité.

Après quelques semaines, augmentez légèrement la difficulté de l'exercice. Idéalement, les 2 ou 3 dernières répétitions doivent être difficiles.

Si vous avez subi une fracture vertébrale, concentrez-vous sur l'exécution sécuritaire de l'exercice. Si possible, entraînez-vous avec un professionnel Bone Fit^{MC}.

Comment faire pour augmenter la force musculaire et la résistance osseuse au fil du temps?

Augmentez la difficulté de votre programme d'une semaine à l'autre, et tous les mois. C'est ce qu'on appelle la progression.

Voici des façons de progresser au cours de votre programme :

- Augmentez le nombre de répétitions jusqu'à un maximum de 12
- Augmentez le nombre de séries
- Augmentez la résistance ou la difficulté de l'exercice
- Augmentez le nombre d'exercices

Entraînez-vous avec un professionnel Bone Fit^{MC}

Si possible, entraînez-vous avec quelqu'un qui a suivi une formation sur le programme Bone Fit^{MC}, comme un physiothérapeute ou un kinésithérapeute. Cette personne peut :

- vous aider à choisir vos exercices
- vous montrer comment faire les exercices correctement
- vous aider à augmenter la difficulté de votre programme au fil du temps.

Une **répétition** est l'exécution du mouvement d'un exercice.



Prêt à commencer un programme d'exercices? Les recherches démontrent qu'il vaut mieux mettre votre programme sur papier. L'avoir noir sur blanc vous motivera à le suivre. Commencez votre programme d'exercices à la page suivante.

Commencez votre programme

Commencez à écrire votre programme d'exercices.
Utilisez la feuille de travail A, à la page 24.

1. Choisissez au moins 2 jours pour les exercices de force.

Par exemple, le mardi et le vendredi.

2. Choisissez le moment de vos exercices.

Par exemple, à 10 h.

3. Inscrivez des aide-mémoire.

Par exemple, tenir ma tasse de thé préférée le matin.

4. Inscrivez des façons de vous motiver.

Par exemple, je pourrai tenir mon petit-fils dans mes bras.



Voici un exemple.

Mon programme d'activité : Feuille de travail A

Remplissez cette feuille de travail à mesure que vous lisez la brochure.

Présentez votre feuille de travail à votre professionnel Bone Fit^{MC}.

Programme hebdomadaire pour :

Jun

(mois)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Quel type d'exercice ferez-vous chaque jour?	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique
À quelle heure ferez-vous les exercices?			Force à 10 h			Force à 10 h		
Quel sera mon aide-mémoire?			Rappel d'exercice de force : tasse de thé préférée			Rappel d'exercice de force : tasse de thé préférée		
Quel sera mon facteur de motivation?	Je pourrai tenir mon petit-fils dans mes bras.							

3e partie : Exécution d'exercices de posture



Que sont les exercices de posture?

Durant les exercices de posture, il faut porter attention sur l'alignement des différentes parties du corps.



Cette photo présente une bonne posture. L'oreille, l'épaule, le coude, la hanche, le genou et la cheville sont alignés.



Cette photo présente une bonne posture sur une chaise. Vous pouvez utiliser un petit oreiller comme soutien au niveau du dos.

Pourquoi les exercices de posture sont-ils importants?

Les exercices de posture visent les muscles du dos qui servent à tenir droit. Lorsque ces muscles perdent deviennent faibles, vous risquez d'avoir une posture voûtée (avoir une courbure prononcée au niveau du dos). Ces muscles aident à redresser le dos, améliorer la posture et protéger la colonne.

À quelle fréquence devriez-vous faire des exercices de posture?

Chaque jour.

Combien de temps devriez-vous consacrer à ces exercices?

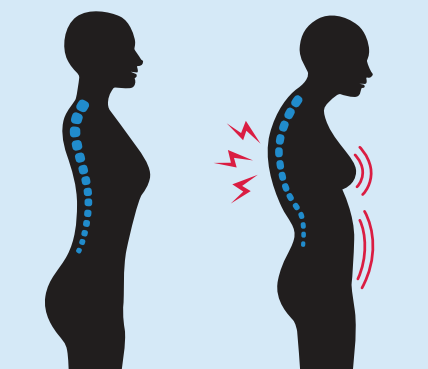
Faites 5 à 10 minutes d'exercices de posture par jour. De plus, portez attention à votre posture lors de vos activités quotidiennes.

Beaucoup de personnes ont le haut du dos courbé. C'est tout à fait normal.

La courbe du dos risque de s'accroître si vous avez subi une fracture ou des muscles dorsaux faibles.

Une courbe prononcée du dos porte le nom de cyphose.

(Prononciation : si-fo-ze).



Si vous prenez une mauvaise posture lorsque vous vous penchez, vous augmentez la force (charge) exercée sur votre colonne.

N'oubliez pas de faire des exercices de posture **tous les jours.**



Quels types d'exercices de posture pouvez-vous faire?

D'abord, apprenez comment adopter une bonne posture en position assise et debout. Suivez les conseils ci-dessous. Ensuite, ajoutez des postures de yoga.

Elles aident à allonger la colonne.

Pour augmenter la difficulté de l'exercice, consultez un professionnel Bone Fit^{MC}.

De quels outils avez-vous besoin?

- Miroir
- Tapis de sol ou matelas ferme
- Oreillers (au besoin)

Exercez-vous à vous tenir debout et à vous asseoir en prenant une bonne posture. Regardez-vous dans un miroir.

Posture debout

Répartissez votre poids également sur les deux pieds. Rentrez légèrement le ventre.

Regardez droit devant. Reculez légèrement le menton. Levez légèrement le sternum.



Posture assise

Placez les pieds à plat au plancher. Tenez le dos droit. Reculez légèrement le menton. Levez légèrement le sternum.

Utilisez un appui au niveau du bas du dos. Par exemple, un oreiller ou une chaise munie d'un dossier avec support lombaire.



Prenez une posture de yoga facile nommée shavasana (prononciation : cha-va-sou-na).

Allongez-vous sur le dos sur un matelas ferme ou un tapis de sol. Placez les bras au plancher, paumes vers le haut. Allongez les jambes.

Si l'allongement des jambes vous fait ressentir de l'inconfort, placez un oreiller sous les genoux ou fléchissez les genoux (voir photo).



Placez un oreiller sous la tête uniquement si elle ne peut pas toucher le matelas ou le tapis (voir photo).

Gardez cette posture pendant 5 à 10 minutes. Concentrez-vous sur votre respiration.

Imaginez que clavicules sont des ailes.

Allongez légèrement les ailes, sans tirer les épaules vers l'arrière.

Ajoutez des exercices de posture à votre programme

Allez à la page 24 et ajoutez des exercices de posture à la feuille de travail A.

1. Cochez la case de posture des 7 jours.

2. Choisissez le moment de vos exercices.

Par exemple, à 21 h, lorsque je regarde la télévision.

3. Inscrivez des aide-mémoire.

Par exemple, les publicités pendant l'émission.

4. Inscrivez des façons de vous motiver.

Par exemple, je me vois me tenir droit.



Voici un exemple.

Mon programme d'activité : Feuille de travail A

Remplissez cette feuille de travail à mesure que vous lisez la brochure.

Présentez votre feuille de travail à votre professionnel Bone Fit^{MC}.

Programme hebdomadaire pour :

Jun

(mois)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Quel type d'exercice ferez-vous chaque jour?	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique
À quelle heure ferez-vous les exercices?	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision	Force à 10 h Posture à 21 h pendant mon émission de télévision	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision	Force à 10 h Posture à 21 h pendant mon émission de télévision	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision	
Quel sera mon aide-mémoire?	Rappel d'exercice de posture : les publicités	Rappel d'exercice de posture : les publicités	Rappel d'exercice de force : tasse de thé préférée Rappel d'exercice de posture : les publicités	Rappel d'exercice de posture : les publicités	Rappel d'exercice de posture : les publicités	Rappel d'exercice de posture : les publicités	Rappel d'exercice de posture : les publicités	
Quel sera mon facteur de motivation?	Je pourrai tenir mon petit-fils dans mes bras.		Je me vois me tenir droit.					

4e partie : Exécution d'exercices d'équilibre



Un bon équilibre aide à éviter les chutes. Il est important de conserver votre équilibre pendant vos activités quotidiennes. Il existe des exercices pour améliorer votre équilibre.

Mes notes :



Comment garder l'équilibre?

1. Debout, la distance entre vos pieds constitue votre base d'appui. Si vos pieds sont éloignés, votre base d'appui est grande. S'ils sont rapprochés, votre base d'appui est petite.

Une marchette ou une canne aide à l'équilibre, car elle augmente votre base d'appui.



2. Votre équilibre dépend de votre positionnement et de la façon dont vous bougez par rapport à votre base d'appui. Si vous vous penchez trop vers l'avant, vous risquez de perdre l'équilibre et de tomber.
3. Votre équilibre dépend aussi de votre réaction lorsque votre position devient instable. Par exemple, si votre pied glisse dans les marches, attraper la rampe constitue une bonne réaction. Si un chien se lance sur vous, faire un pas vers l'arrière constitue une bonne réaction.

Que sont les exercices d'équilibre?

Les exercices d'équilibre mettent votre équilibre à l'épreuve. Ils vous aident à améliorer votre équilibre et votre coordination. Ils peuvent vous aider à éviter des chutes, et donc les fractures.

Le **taï-chi** est une technique sécuritaire d'exercice. Cet art martial vous aide à améliorer votre équilibre. Si vous pratiquez le taï-chi, vous diminuez vos risques de chute.

Une bonne **coordination** vous permet de bouger différentes parties du corps simultanément.



Ces 4 types d'exercice mettent votre équilibre à l'épreuve

1. Diminuez votre base d'appui

- Placez-vous debout, pieds collés ou sur une jambe (voir photo).
- Transférez votre poids sur les talons seulement ou les orteils seulement.
- Marchez en gardant votre équilibre sur les talons ou les orteils seulement.
- Tenez-vous debout, un pied devant l'autre. Le talon du pied avant doit toucher les orteils du pied arrière.



2. Transférez votre poids

- Transférez la grande partie de votre poids sur l'un de vos pieds.
- Penchez-vous d'un côté à l'autre ou de l'avant à l'arrière.
- Transférez votre poids des orteils aux talons.

De quels outils avez-vous besoin?

- Un appui (chaise, comptoir ou mur) durant l'activité ou à proximité
- Des balles à attraper
- Des chaussures ayant une bonne traction

3. Réagissez à ce qui perturbe votre équilibre

- Corrigez votre équilibre après avoir subi un déséquilibre. Par exemple, lancez et attrapez des balles de différentes tailles et différents poids, et corrigez votre équilibre.
- Prenez votre équilibre sur une surface instable. Par exemple, sur un morceau de mousse ou un ballon d'entraînement BOSU. Le dessous du ballon BOSU est plat, et le dessus est rond. Il ne roule pas.
- Faites des activités qui exigent de la coordination ou des transferts de poids lors de déplacements.

4. Essayez la danse en ligne ou d'autres types de danse

- Pratiquez le taï-chi.
- Marchez sur les talons et les orteils en ligne droite ou en traçant un huit.



Utilisez toujours un appui ou ayez quelqu'un pour vous aider à proximité

Un appui vous évitera de tomber durant les exercices d'équilibre. Tenez-vous à un appui ou ayez quelqu'un pour vous aider à proximité.

Au fil du temps, diminuez votre utilisation de l'appui, si possible.



À quelle fréquence devriez-vous faire des exercices d'équilibre?

Essayez d'ajouter des exercices d'équilibre à vos activités quotidiennes et dans votre routine d'entraînement.

Par exemple :

- Transférez votre poids des talons aux orteils pendant que vous vous brossez les dents. Tenez-vous sur les deux pieds ou un seul.
- Ajoutez des exercices d'équilibre à votre marche quotidienne.

Quel niveau d'intensité devriez-vous atteindre?

Choisissez des exercices suffisamment difficiles pour vous forcer à vous concentrer sur votre équilibre. Mais prenez garde de ne pas tomber.

Si possible, augmentez la difficulté de vos exercices au fil du temps.

Obtenez de l'aide

Il est très important d'obtenir de l'aide d'une personne qui connaît l'ostéoporose et les exercices. Par exemple, un professionnel Bone FitMC peut vous aider à choisir les exercices qui vous sont sécuritaires.

Que pouvez-vous utiliser comme appui pendant les exercices d'équilibre?

- Une chaise stable
- Une table
- Un comptoir
- Un mur

Mes notes :



N'oubliez pas de faire des exercices d'équilibre tous les jours.



Ajoutez des exercices d'équilibre à votre programme

Allez à la page 24 et ajoutez des exercices d'équilibre à la feuille de travail A.

1. Cochez la case d'équilibre des 7 jours.
2. Choisissez la période de la journée durant laquelle vous ferez les exercices.
Par exemple, le matin et le soir.
3. Inscrivez des aide-mémoire.
Par exemple, lorsque je me brosse les dents.
4. Inscrivez des façons de vous motiver.
Par exemple, j'éliminerai ma peur de tomber.



Voici un exemple.

Mon programme d'activité : Feuille de travail A

Remplissez cette feuille de travail à mesure que vous lisez la brochure.

Présentez votre feuille de travail à votre professionnel Bone Fit^{MC}.

Programme hebdomadaire pour :

Juin

(mois)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Quel type d'exercice ferez-vous chaque jour?	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique
À quelle heure ferez-vous les exercices?	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Force à 10 h Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Force à 10 h Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir
Quel sera mon aide-mémoire?	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents
Quel sera mon facteur de motivation?	Je pourrai tenir mon petit-fils dans mes bras.	Je me vois me tenir droit.	J'éliminerai ma peur de tomber.				

À quel moment devriez-vous passer à un exercice plus difficile?

D'abord, obtenez des conseils sur les exercices qui vous sont sécuritaires. Ensuite, passez à un autre exercice plus exigeant uniquement si vous pouvez le faire en toute sécurité. Utilisez un appui ou gardez-en un à proximité.

Voici un exemple d'augmentation de la difficulté des exercices d'équilibre au fil du temps.

Faites chaque exercice pendant environ 30 secondes. Lorsque vous devenez stable et n'avez pas besoin d'appui durant l'exercice, vous pouvez passer à l'exercice suivant. Vous aurez sans doute à faire l'exercice pendant plusieurs jours ou semaines avant de pouvoir passer à l'exercice suivant.

Commencez avec des exercices debout

Exercice 1 : Placez-vous debout, les pieds collés.

Exercice 2 : Transférez votre poids des orteils aux talons.

Exercice 3 : Transférez progressivement votre poids uniquement sur le talon qui touche le gros orteil de l'autre pied.

Exercice 4 : Tenez-vous debout, un pied devant l'autre. Placez le talon du pied avant devant les orteils de l'autre pied.



Ensuite, faites des exercices de marche

Exercice 5 : Marchez en ligne droite. Marchez du talon aux orteils (en tandem).



Exercice 6 : Reculez en ligne. Marchez du talon aux orteils.

Exercice 7 : Marchez en ligne sur une surface moins stable. Par exemple, sur du gazon, du sable ou un sentier.

14 4e partie : Exécution d'exercices d'équilibre

Mes notes :



Il convient de pratiquer un exercice pendant quelques semaines avant d'augmenter sa difficulté.

Comment pouvez-vous augmenter la difficulté des exercices d'équilibre au fil du temps?

À mesure que vous améliorez votre équilibre, utilisez d'autres moyens pour mettre votre équilibre à l'épreuve. Par exemple :

1. Utilisez moins votre appui.
2. Transférez votre poids durant les exercices debout. Par exemple, tenez-vous sur une jambe. Ensuite, transférez votre poids sur vos talons et sur vos orteils.
3. Fermez les yeux lors des exercices debout immobiles.
4. Faites d'autres activités pendant vos exercices d'équilibre. Par exemple, comptez de 100 à 0 pendant que vous marchez sur les orteils.



Ces exemples montrent comment augmenter la difficulté de 2 exercices au fil du temps.

Exercice debout

- Tenez-vous debout et prenez une bonne posture. Prenez appui sur une chaise stable.
- Mettez l'arrière de votre talon droit en avant des orteils de votre pied gauche. Tenez la position pendant 10 secondes. Changez de pieds.



Façon d'augmenter la difficulté

1. Appuyez-vous sur la chaise en utilisant seulement 2 doigts.
2. Ne touchez pas à la chaise.
3. Fermez les yeux.

Obtenez des conseils pour connaître les exercices qui vous conviennent ou faire progresser votre programme.

Exercice de la position debout à la marche

- Tenez-vous debout et prenez une bonne posture. Regardez droit devant.
- Mettez-vous sur les orteils. Tenez la position pendant 5 secondes. Remettez les talons au sol. Répétez l'exercice 3 fois. Si vous souhaitez augmenter la difficulté, faites-le sur un seul pied.



Façon d'augmenter la difficulté

Faites quelques pas sur les orteils. Remettez les talons au sol. Faites demi-tour. Marchez de nouveau sur les orteils.

5e partie : Exécution d'exercices aérobiques



Les exercices aérobiques

Qu'est-ce qu'un exercice aérobique? Il s'agit d'une activité continue et rythmée exécutée sans pause. Vous devez faire l'exercice pendant au moins 10 minutes sans interruption. Exemple : marche, danse, course, montée d'escalier ou marche pied d'exercice.

Votre rythme cardiaque s'accélère. Votre respiration est plus forte que lors de vos activités quotidiennes habituelles.

À quelle fréquence devriez-vous faire des exercices aérobiques?

Les spécialistes recommandent à **tous** les adultes de faire 150 minutes d'exercice physique (de modéré à rigoureux) par semaine. Cela correspond à environ 20 à 30 minutes par jour.

Quel niveau d'intensité devriez-vous atteindre?

L'exercice doit être **d'intensité modérée à rigoureuse**. Utilisez cette échelle de 0 à 10 pour décrire l'intensité d'un exercice.* L'échelle sert à décrire l'intensité (la difficulté) que vous ressentez lorsque vous faites un exercice. Par exemple, la marche rapide est peut-être difficile pour vous, disons 5 sur l'échelle.

	0	= aucune intensité
	1	= très faible
	2	= faible
	3	= une certaine intensité
	4	
5 et 6 =	5	= difficile
intensité modérée.		
7 et 8 =	7	= très difficile
intensité rigoureuse.		
	8	
	9	= très, très difficile
	10	



L'exercice aérobique set bénéfique à votre santé.

Mes notes :

*Source : Borg, G.V. (1982) Psychological basis of perceived exertion. Medicine and Science in Sports and Exercise, 14, 377-381. American College of Sports Medicine. Remarque : Le mot « modéré » a été retiré du niveau 3 pour éviter toute confusion, puisque les niveaux 5 et 6 sont considérés comme modérés.

Un exercice d'intensité modérée est difficile — 5 ou 6 sur l'échelle

Lors de ce niveau d'exercice, votre cœur bat plus vite et votre respiration est plus prononcée. Il vous serait tout de même possible de parler durant l'exercice, mais vous ne pourriez pas chanter.

Un exercice d'intensité rigoureuse est très difficile — 7 ou 8 sur l'échelle

Lors de ce niveau d'exercice, votre cœur bat plus vite et votre respiration est plus prononcée. Vous pouvez difficilement parler durant l'exercice.

Exercice aérobique de mise en charge

Si possible, incluez une mise en charge dans plusieurs de vos exercices aérobiques. Une mise en charge signifie que vous supportez le poids de votre corps.



Exemple : lorsque vous marchez, vos jambes supportent votre poids en forçant contre la gravité. Cette force produit un stress sur vos os.

La nage et le vélo ne sont pas des exercices de mise en charge. Lorsque vous nagez, l'eau soutient votre poids. Lorsque vous faites du vélo, le vélo soutient votre poids. Rien ne vous empêche de nager ou de faire du vélo. Mais n'oubliez pas d'inclure des exercices de mise en charge dans votre programme.

Jusqu'à quelle intensité les personnes atteintes d'ostéoporose doivent-elles se limiter?

- Une intensité faible à modérée (de 3 à 6 sur l'échelle) convient si vous n'étiez pas actif ou avez subi une fracture vertébrale. Commencez avec des séances d'exercice d'environ 10 minutes.
- Une intensité modérée à rigoureuse (de 5 à 8 sur l'échelle) convient si vous êtes déjà une personne active.

Consultez votre professionnel de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercices.

Calculez les exercices de votre journée. Tenez compte des exercices aérobiques effectués pendant au moins 10 minutes.

- Marche rapide pendant 15 minutes.
- Ménage pendant 10 minutes
- Vélo stationnaire pendant 10 minutes

Total : 35 minutes

Mes notes :



N'oubliez pas de prévoir des exercices aérobiques de mise en charge pour **5 jours ou plus de la semaine.**



Comment pouvez-vous augmenter la difficulté des exercices?

Au fil du temps, vous pouvez :

- augmenter la durée de l'exercice
- augmenter la fréquence par jour ou par semaine
- rendre l'exercice plus difficile

Avez-vous subi une fracture vertébrale ou êtes-vous à risque d'une telle fracture?

Choisissez des exercices qui vous sont sécuritaires. Les exercices doux sont peut-être les meilleurs choix. Par exemple, la marche ou une classe d'exercices pour débutant. Renseignez-vous au sujet des cours de conditionnement physique doux adapté aux personnes atteintes d'ostéoporose.

Devriez-vous éviter certains exercices?

- Selon votre état, il conviendrait d'éviter les exercices rigoureux. Par exemple, la course ou les sauts.
- Il pourrait convenir d'éviter les exercices ayant trop de torsions. Par exemple, le golf.
- Il pourrait convenir d'éviter les exercices qui présentent des risques importants de chute. Par exemple, le patin.

Si vous souhaitez pratiquer ces activités, consultez votre médecin ou un professionnel Bone Fit^{MC}.

Avez-vous un problème d'équilibre?

- Utilisez une marchette ou une canne si votre médecin vous le recommande.
 - Choisissez un exercice dans lequel vous vous sentirez en sécurité.
 - Vous pouvez aussi demander l'aide d'un physiothérapeute ou d'un kinésithérapeute pour choisir des exercices efficaces et sécuritaires.
-

Ne tombez pas!

Portez des chaussures ayant une bonne traction.

Évitez les planchers et les sols glissants, et les endroits encombrés.

Mes notes :



Il est important de combiner des exercices aérobiques aux autres types d'exercices pour améliorer votre force, votre posture et votre équilibre.



Ajoutez des exercices aérobiques à votre programme

Allez à la page 24 et ajoutez des exercices aérobiques de mise en charge à votre feuille de travail A.

1. **Cochez 5 jours ou plus pour ces exercices.**
2. **Choisissez la période de la journée durant laquelle vous ferez les exercices.**
Par exemple, l'après-midi.
3. **Inscrivez des aide-mémoire.**
Par exemple, mettre mes chaussures de sport à côté du lit.
4. **Inscrivez des façons de vous motiver.**
Par exemple, c'est toujours difficile de s'y mettre, mais je me sens toujours bien après l'exercice.



Voici un exemple.

Mon programme d'activité : Feuille de travail A

Remplissez cette feuille de travail à mesure que vous lisez la brochure.

Présentez votre feuille de travail à votre professionnel Bone Fit^{MC}.

Programme hebdomadaire pour :

Juin

(mois)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Quel type d'exercice ferez-vous chaque jour?	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input checked="" type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input checked="" type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input checked="" type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input checked="" type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input checked="" type="checkbox"/> aérobique	<input checked="" type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input checked="" type="checkbox"/> posture <input checked="" type="checkbox"/> équilibre <input checked="" type="checkbox"/> aérobique
À quelle heure ferez-vous les exercices?	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir Exercices aérobiques l'après-midi	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir Exercices aérobiques l'après-midi	Force à 10 h Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir Exercices aérobiques l'après-midi	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir Exercices aérobiques l'après-midi	Force à 10 h Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir	Posture à 21 h pendant mon émission de télévision Exercice d'équilibre le matin et le soir Exercices aérobiques l'après-midi	
Quel sera mon aide-mémoire?	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents Rappel d'exercice aérobique : mettre les chaussures à côté du lit	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents Rappel d'exercice aérobique : mettre les chaussures à côté du lit	Rappel d'exercice de force : tasse de thé préférée Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents Rappel d'exercice aérobique : mettre les chaussures à côté du lit	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents Rappel d'exercice aérobique : mettre les chaussures à côté du lit	Rappel d'exercice de force : tasse de thé préférée Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents	Rappel d'exercice de posture : les publicités Rappel d'exercice d'équilibre : lorsque je me brosse les dents Rappel d'exercice aérobique : mettre les chaussures à côté du lit	
Quel sera mon facteur de motivation?	Je pourrai tenir mon petit-fils dans mes bras.	Je me vois me tenir droit.		J'éliminerai ma peur de tomber.		Je me sens bien après.		

6e partie : L'utilité des étirements

Les articulations deviennent raides et perdent en flexibilité avec le vieillissement. Une articulation peut rester coincée. Par exemple, une personne peut développer une posture courbée, sans tonus.

Comment pouvez-vous améliorer votre flexibilité?

Pour la poitrine et l'avant des épaules, commencez avec un étirement de yoga nommé shavasana (voir page 8).

Pour l'avant des hanches, allongez vos foulées lorsque vous marchez. Vous pouvez aussi inclure des développements dans vos exercices de force.

Pour les muscles des chevilles, optez pour l'étirement des mollets (étirement du muscle soléaire).



Cet étirement de yoga s'appelle shavasana.

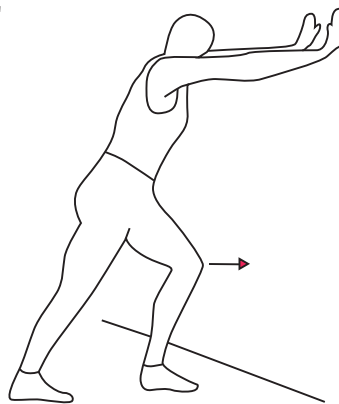
Mes notes :



Étirement des mollets

Cet exercice sert à étirer le mollet et les muscles de la cheville.

1. Placez les deux mains sur un mur, au niveau des yeux.
2. Penchez-vous vers le mur. Placez une jambe à l'avant, l'autre à l'arrière. Pliez le genou et la cheville de la jambe avant. Touchez le mur avec le genou. Essayez de lever le talon du sol.
3. Tenez cet étirement pendant 30 secondes.
4. Procédez ainsi avec l'autre jambe.



Pourquoi est-il important de s'étirer? Les muscles raides peuvent restreindre certains mouvements.

Des mollets raides vous empêchent de lever facilement les orteils pendant la marche, ce qui peut entraîner un risque de chute.

7e partie : Le yoga et le pilates sont-ils des options sécuritaires pour vous?

Êtes-vous atteint d'ostéoporose? Avant de faire du yoga ou du pilates, consultez un professionnel qui connaît bien l'ostéoporose et les exercices. Par exemple, un professionnel Bone Fit^{MC}

Yoga

Il existe de nombreux types de yoga et différents styles d'enseignement. Les postures de yoga (mouvements) aident à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la posture. Par contre, certaines postures peuvent présenter un danger pour les personnes atteintes d'ostéoporose.

Perte d'équilibre et chute

Vous pouvez facilement perdre l'équilibre et tomber lorsque vous pratiquez des postures d'équilibre. Placez-vous près d'un mur ou d'un autre point d'appui.

Torsion et flexion

Vous aurez peut-être à éviter ou à modifier certaines postures si vous êtes à risque d'une fracture vertébrale. Par exemple :

- Maintenir une posture avec torsion ou flexion
- Vous pencher complètement vers l'avant
- Vous tourner au maximum de votre capacité

Choix de différentes postures

Il convient tout à fait de changer une posture afin qu'elle soit sécuritaire. Par exemple, si l'entraîneur de votre classe vous demande de réaliser une torsion en position assise, vous pouvez faire une légère torsion sur le dos. Demandez conseil.

Pilates

Le pilates aide à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la posture. Par contre, certains exercices de pilates peuvent présenter un danger pour les personnes atteintes d'ostéoporose.

Flexion vers l'avant, le côté et torsion

Les exercices de pilates vous amènent souvent à vous pencher vers l'avant, le côté, et à réaliser des torsions vertébrales. Vous devriez éviter ou modifier ces mouvements si vous êtes à risque d'une fracture vertébrale.

Beaucoup de postures de yoga sont excellentes pour l'équilibre et la posture. Choisissez des postures qui vous sont sécuritaires.

Mes notes :



Vous trouverez des conseils et des feuilles de travail pour votre programme dans la 8e partie.

Part 8: Tips and worksheets for your plan

Cette partie de la brochure contient un guide d'exercices et des feuilles de travail. N'hésitez pas à les utiliser pour créer votre programme d'exercices.

Guide d'exercices

Utilisez le guide d'exercices à la page 23 pour créer votre programme :

- Quels types d'exercice pouvez-vous faire?
- À quelle fréquence devriez-vous les faire?
- Quel niveau d'intensité devriez-vous atteindre?

Commencez à un niveau qui vous est sécuritaire. Évaluez votre niveau de forme physique et le risque de fracture. Augmentez l'intensité de vos exercices au fil du temps.

Quels exercices?	Quelle fréquence?	Quelle intensité?	Quelle durée?
Force Utilisez des bandes de résistance, des haltères, le poids de votre corps ou le équipement de musculation.	Au moins 2 jours par semaine	Si possible, 8 à 12 répétitions. Les 2 ou 3 dernières répétitions doivent être difficiles.	Au moins 2 séries de 8 à 12 répétitions par exercice. Cliquez tous les participants groupes musculaires.
Posture Prenez une bonne posture lorsque vous êtes debout et assis, pratiquez du chiromassage, faites des exercices qui étirent le dos.	Tous les jours	Prenez conscience de votre posture. Faites vos exercices devant un miroir	Prenez conscience de votre posture lors de vos activités quotidiennes. Faites des exercices de posture pendant 5 à 10 minutes tous les jours.
Équilibre Pratiquez le tai-chi, dansez, marchez sur les talons et les orteils, réalisez votre ligne d'appui, transférez votre poids, réajustez à ce qui suit à votre équilibre.	Tous les jours	Débalancez : faites des exercices qui vous demandent de rester debout sur place. Déplacez : faites votre équilibre à l'épreuve pendant que vous bougez. Essayez de vous faire aider à choisir vos exercices.	Faites des exercices d'équilibre en une seule séance ou répartissez-les au cours de la journée. Vous pouvez aussi les intégrer à vos activités quotidiennes.
Exercices aérobiques Marchez rapidement, dansez, courez, nagez des exercices, radez des feuilles.	La plupart des jours (si ce n'est pas plus)	Certains personnes peuvent faire des exercices d'une intensité modérée à rigoureuse, soit de 5 à 8 sur l'échelle. Si vous n'êtes pas actif ou avez subi une fracture vertébrale, un niveau d'intensité faible à modéré suffit, soit de 3 à 4 sur l'échelle (elle est à la page 16).	Faites des exercices aérobiques pendant 20 à 30 minutes par jour. Faites l'exercice pendant au moins 10 minutes sans interruption. Au total, faites 150 minutes ou plus d'exercice par semaine. Si vous n'êtes pas actif ou avez subi une fracture vertébrale, commencez avec 10 minutes par jour.

Mon programme d'activité : Feuilles de travail A et B

Utilisez la feuille de travail A à la page 24 pour créer votre programme. Ensuite, coupez-le ou déchirez-le de la brochure. Mettez-le à un endroit où vous le verrez chaque jour.

Utilisez la feuille de travail B à la page 25 avec l'aide de votre professionnel Bone Fit^{MC}.

Vous pouvez télécharger et imprimer des feuilles vierges à l'adresse www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture/

Mon programme d'activité : Feuille de travail A Programme hebdomadaire pour : _____

Remplissez cette feuille de travail à mesure que vous lisez la brochure. Présentez votre feuille de travail à votre professionnel Bone Fit^{MC}.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	
Quel type d'exercice faites-vous chaque jour?	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique
À quelle heure faites-vous les exercices?								
Quel sera mon aide-mémoire?								
Quel sera mon facteur de motivation?								

Mon plan d'exercice : Feuille de travail B Mois : _____

Remplissez cette feuille de travail avec votre professionnel Bone Fit^{MC}.

	Quels sont mes exercices? Par exemple : pompes, marches, chiromassage, debout sur une jambe, danse.	Combien de minutes dures mes exercices?	Quel niveau d'intensité dois-je atteindre? Par exemple : nombre de répétitions et de séries, ou intensité faible, modérée ou rigoureuse.	De quel équipement ai-je besoin? Par exemple : haltères, chaise.
Force 				
Posture 				
Équilibre 				
Aérobique 				

Guide d'exercices

Quels exercices?	Quelle fréquence?	Quelle intensité?	Quelle durée?
<p>Force</p> <p>Utilisez des bandes de résistance, des haltères, le poids de votre corps ou de l'équipement de musculation.</p>	<p>Au moins 2 jours par semaine</p>	<p>Si possible, 8 à 12 répétitions. Les 2 ou 3 dernières répétitions doivent être difficiles.</p>	<p>Au moins 2 séries de 8 à 12 répétitions par exercice. Ciblez tous les principaux groupes musculaires.</p>
<p>Posture</p> <p>Prenez une bonne posture lorsque vous êtes debout et assis, pratiquez du shavasana, faites des exercices qui étirent le dos.</p>	<p>Tous les jours</p>	<p>Prenez conscience de votre posture. Faites vos exercices devant un miroir</p>	<p>Prenez conscience de votre posture lors de vos activités quotidiennes. Faites des exercices de posture pendant 5 à 10 minutes tous les jours.</p>
<p>Équilibre</p> <p>Pratiquez le tai-chi, dansez, marchez sur les talons et les orteils, réduisez votre base d'appui, transférez votre poids, réagissez à ce qui nuit à votre équilibre.</p>	<p>Tous les jours</p>	<p>Débutants : faites des exercices qui vous demandent de rester debout sur place. Avancés : mettez votre équilibre à l'épreuve pendant que vous bougez. Essayez de vous faire aider à choisir vos exercices.</p>	<p>Faites des exercices d'équilibre en une seule séance ou répartissez-les au cours de la journée. Vous pouvez aussi les intégrer à vos activités quotidiennes.</p>
<p>Exercices aérobiques</p> <p>Marchez rapidement, dansez, courez, montez des escaliers, raclez des feuilles.</p>	<p>La plupart des jours (5 ou plus)</p>	<p>Certaines personnes peuvent faire des exercices d'une intensité modérée à rigoureuse, soit de 5 à 8 sur l'échelle. Si vous n'étiez pas actif ou avez subi une fracture vertébrale, un niveau d'intensité faible à modéré suffit, soit de 3 à 6 sur l'échelle (elle est à la page 16).</p>	<p>Faites des exercices aérobiques pendant 20 à 30 minutes par jour. Faites l'exercice pendant au moins 10 minutes sans interruption. Au total, faites 150 minutes ou plus d'exercice par semaine. Si vous n'étiez pas actif ou avez subi une fracture vertébrale, commencez avec 10 minutes par jour.</p>



Programme
hebdomadaire pour :

Mon programme d'activité : Feuille de travail A

Remplissez cette feuille de travail à mesure que vous lisez la brochure.

Présentez votre feuille de travail à votre professionnel Bone Fit^{MC}.

(mois)


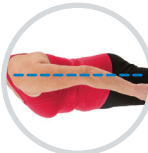


	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Quel type d'exercice ferez-vous chaque jour?	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique	<input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> posture <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> aérobique
À quelle heure ferez-vous les exercices?							
Quel sera mon aide-mémoire?							
Quel sera mon facteur de motivation?							



Mon plan d'exercice : Feuille de travail B

Remplissez cette feuille de travail avec votre professionnel Bone Fit^{MC}.

Mois :

	Quels sont mes exercices? Par exemple : pompes murales, shavasana, debout sur une jambe, danse.	Combien de minutes durent mes exercices?	Quel niveau d'intensité dois-je atteindre? Par exemple : nombre de répétitions et de séries, ou intensité faible, modérée ou rigoureuse.	De quel équipement aurai-je besoin? Par exemple : haltères, chaise.
Force 				
Posture 				
Équilibre 				
Aérobique 				

9e partie : Moyens de suivre votre programme d'exercices

Qu'est-il susceptible de nuire à votre programme d'exercices?

Il peut s'avérer difficile de commencer un programme d'exercice et de le continuer. Quels sont les trucs pour vous aider?

Écrivez vos idées dans le tableau ci-dessous.

1. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de faire mes exercices?

2. Parfois, quelque chose pourrait perturber mon programme d'exercices. Comment puis-je modifier mon programme ces jours-là?

3. Qui peut m'aider à atteindre mes objectifs?

4. Comment ces personnes peuvent-elles m'aider?

5. Parfois, certains exercices du programme ne me mettront pas suffisamment au défi. Comment puis-je augmenter la difficulté?

Quels sont les obstacles qui empêchent les gens de commencer un programme d'exercices ou de le poursuivre?

Voici 4 obstacles courants.

1. « J'ai peur de tomber ou de me fracturer un os. »

Prenez toutes les précautions nécessaires lors de vos exercices.

- Commencez lentement.
- Choisissez des exercices réalisables avec l'appui d'une chaise, d'un comptoir ou d'un mur.
- Demandez à quelqu'un de rester à proximité durant vos exercices.

2. « Je crains d'aller dehors. »

C'est tout à fait normal d'être craintif. Portez toujours des chaussures ayant une bonne traction. Utilisez votre canne ou votre marchette si votre professionnel de la santé vous le recommande.

- D'ailleurs, plusieurs exercices peuvent être faits à l'intérieur.
- Vous pouvez faire les exercices de force et d'équilibre à la maison.
- Vous pouvez vous entraîner à un centre communautaire, à la salle d'entraînement ou dans un centre d'achat.

3. « Mon budget est limité. »

La plupart des exercices mentionnés dans cette brochure sont gratuits. Utilisez des bandes de résistance, des conserves ou le poids de votre corps pour les exercices de force. Vous pouvez ajouter des exercices à votre routine quotidienne.

La consultation d'un professionnel d'entraînement n'est pas gratuite, mais il s'agit sans doute d'un investissement judicieux! Quelques consultations coûtent entre 100 \$ et 200 \$.

4. « Je n'ai pas envie de faire de l'exercice. »

Il peut arriver de vous réveiller fatigué et de ne pas avoir envie de faire d'exercice. Que faire?

- Essayez de faire un exercice pendant 10 minutes. Après, vous pouvez arrêter pour la journée si vous le voulez. Qui sait, vous aurez peut-être retrouvé la motivation!
- Trouvez un partenaire d'entraînement.
- Mettez de la musique.
- Récompensez-vous.



Mes notes :



Est-ce que l'un de ces 4 obstacles vous empêche de vous entraîner? Prenez-le en note et écrivez-vous des conseils.

10e partie : Moyens de prévenir une fracture vertébrale

Comment fonctionne votre colonne vertébrale?

Votre colonne possède 24 vertèbres. Elles sont toutes de formes et de dimensions différentes. Elles sont empilées et forment 3 légères courbes. Cet alignement porte le nom de colonne vertébrale neutre.

Une colonne vertébrale neutre est la position la plus forte et la plus sûre pour la colonne. L'oreille est juste au-dessus de votre épaule

Les 24 os de votre dos s'appellent des vertèbres (prononciation : ver-tè-bre).

Si vous êtes atteint d'ostéoporose, quels sont les mouvements pouvant causer une fracture vertébrale?

Trois mouvements peuvent entraîner une fracture vertébrale.

1. Torsion

Lorsque vous effectuez une torsion du dos, les muscles tirent fortement sur les os d'un côté de votre colonne. Cette force peut briser un os de la colonne.

Que devez-vous éviter de faire?

- Évitez de tourner rapidement— par exemple, se tourner vite pour répondre au téléphone.
- Évitez de répéter les torsions — par exemple, lorsque vous passez l'aspirateur.
- Évitez de vous tourner trop loin — par exemple, vous tournez pour prendre quelque chose derrière vous.
- Évitez de vous tourner lorsque vous soulevez une charge lourde — par exemple, soulever une boîte et vous tourner sur le côté pour la déposer.

Mes notes :

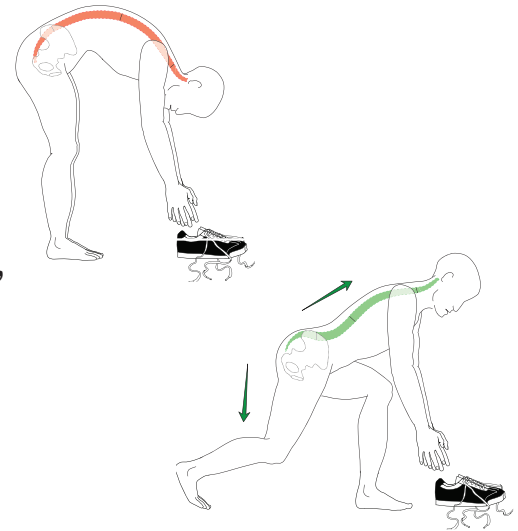


2. Flexion

Lorsque vous vous penchez vers l'avant, vous compressez l'avant de chaque vertèbre. Cette compression peut causer une fracture.

Que devez-vous éviter de faire?

- Évitez de trop vous pencher vers l'avant — par exemple, vous pencher pour ramasser quelque chose par terre.
- Évitez de vous pencher à répétition — par exemple, lorsque vous faites des redressements assis.
- Évitez de vous pencher lorsque vous soulevez un poids lourd — par exemple, lorsque vous tenez un sac d'épicerie.
- Évitez de vous pencher brusquement — par exemple, pour ramasser quelque chose que vous venez d'échapper.

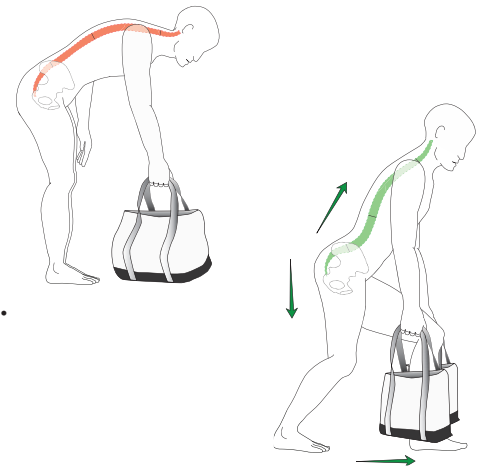


3. Tenir ou soulever une charge lourde

Votre colonne supporte un poids additionnel lorsque vous transportez une charge lourde. Ce poids peut causer une fracture vertébrale.

Que devez-vous éviter de faire?

- Évitez de tenir des charges lourdes dans les bras — par exemple, tenir une boîte d'épicerie ou un enfant.
- Évitez de lever des charges lourdes pour les ranger sur une tablette basse ou haute — par exemple, placer une valise dans le coffre de rangement au-dessus des sièges dans la cabine d'un avion.
- Évitez de soulever une charge lourde — par exemple, déplacer un divan



Faites des exercices pour renforcer le dos

Faites des exercices pour renforcer les muscles extenseurs du dos. Ces muscles vous aident à vous tenir droit. Ce renforcement protège le dos lorsque vous vous tournez, penchez et lorsque vous soulevez des charges.

De petits changements à votre posture suffisent pour réduire le stress exercé sur votre colonne. Vous pourriez ressentir moins de douleur.

Quels sont les autres moyens pour prévenir une fracture vertébrale?

Ne restez pas assis très longtemps. Levez-vous et bougez toutes les 30 minutes! La position assise exerce un stress sur la colonne. La marche et la position debout exercent moins de stress sur la colonne.

Penchez-vous en conservant une colonne vertébrale neutre. Si possible, ne pliez pas le dos. Penchez-vous plutôt en pliant les genoux, les chevilles et les hanches.

Ne vous penchez pas complètement comme l'homme sur cette photo. Une telle flexion compresse beaucoup la colonne.

Penchez-vous en pliant les genoux, les chevilles et les hanches, et non pas le dos.



Bien s'asseoir (le dos droit)

Lorsque vous vous assoyez bien, votre dos est peu courbé. La colonne subit peu de stress.

Au début, il est parfois difficile de s'asseoir le dos droit. Essayez cet exercice.

S'asseoir le dos droit

1. Utilisez une chaise au dossier droit et au siège ferme. Assoyez-vous au bout de la chaise, le dos droit.
2. Glissez-vous jusqu'au dossier. Vos muscles fessiers doivent toucher le dossier.
3. Placez les pieds à plat au plancher. Vous pouvez utiliser un petit oreiller pour soutenir la courbe dans la région lombaire.



Mes notes : 

Tout le monde devrait se lever et bouger toutes les 30 minutes. Marchez dans la pièce. Faites un exercice d'équilibre.

Se pencher en conservant une colonne vertébrale neutre

Lorsque vous vous penchez en conservant une colonne vertébrale neutre, votre dos est moins courbé. La colonne subit peu de stress.

Au début, il est parfois difficile de penser à se pencher de cette façon. Essayez de vous pencher en utilisant **l'articulation de la hanche**. Pliez-vous au niveau de la hanche en conservant une colonne vertébrale neutre.

Articulation de la hanche

1. Gardez le dos droit. Ne pliez pas et ne courbez pas le bas du dos.
2. Pliez-vous au niveau de la hanche. Poussez le coccyx vers l'arrière, mais pas trop.



Faire les exercices de stabilisation du tronc en toute sécurité

Certains exercices travaillent vos muscles de stabilisation du tronc, votre « tonus ». Par exemple, la position de la planche au yoga. Les muscles de stabilisation se trouvent à l'avant et sur les côtés du tronc (la partir principale du haut du corps). Choisissez des exercices de stabilisation du tronc qui vous permettent de conserver une colonne vertébrale neutre.

Les exercices qui vous amènent à plier le dos créent un stress au niveau de la colonne. Par exemple, évitez les redressements assis et les appareils de développement des abdominaux à la salle d'entraînement. Pratiquez plutôt la planche au mur ou au plancher.

Mes notes : 

La page suivante contient d'autres idées pour bouger sans risque!

Bouger sans risque

Certains mouvements peuvent augmenter vos risques de fracture vertébrale. Voici des exemples de mouvements dangereux et des façons sécuritaires de les exécuter.

Dangereux X	Sécuritaire ✓
Se pencher complètement vers l'avant pour ramasser quelque chose au sol.	Plier les genoux et les hanches, pas le dos. Utiliser des pinces télescopiques.
Tourner le dos lorsque vous sortez de la voiture ou balayez.	Vous tourner avec les pieds. Tourner le dos lentement et en contrôle. Ne pas exagérer la torsion.
Monter sur un tabouret, une chaise ou une échelle instable.	Utilisez un tabouret large avec surface antidérapante, et portez des chaussures ayant une bonne traction.
Soulever un objet lourd à ranger sur une tablette haute.	Tenir l'objet près du corps. Utiliser un tabouret.
Enlever des sacs du coffre de rangement au-dessus des sièges dans la cabine d'un avion.	Demander à quelqu'un de le faire pour vous.
Lever les objets à ranger sur des tablettes basses.	Éviter de déposer des articles au sol ou de les prendre du sol. Ranger les articles dans les espaces de rangement au niveau de la ceinture.
Lever ou déplacer des meubles.	Demander à quelqu'un de le faire pour vous.
Vous tourner en gardant les pieds immobiles lorsque vous passez l'aspirateur ou raclez les feuilles.	Vous tourner en faisant un pas. Le pied devant et votre tronc doivent pointer dans la même direction.
Marcher sur un plancher ou un sol glissant, par exemple, près d'une piscine.	Porter des chaussures ou des pantoufles ayant une bonne traction. Marcher lentement et vérifier le plancher. Tester le sol avant d'y marcher.
Twisting or bending and lifting Vous tourner et vous pencher lorsque vous faites le lit.	Plier les genoux et les hanches, pas le dos. Rester près du lit.
Vous tourner et vous pencher lorsque vous pelledez de la neige.	Plier les genoux et les hanches, pas le dos. Vous tourner en faisant un pas. Le pied devant et votre tronc doivent pointer dans la même direction.
Sortir du lit.	Allonger le bras en le glissant à côté de l'oreille. Rouler sur le côté. Plier les genoux à 90 degrés. Vous lever en vous soulevant avec les bras.

11e partie : Ressources utiles

Trouver un professionnel Bone Fit^{MC}.

Ostéoporose Canada offre un programme nommé Bone Fit^{MC}. Ce programme offre de l'éducation et de la formation aux professionnels de la santé et de la condition physique, notamment les physiothérapeutes et les kinésithérapeutes. Ils apprennent les exercices sécuritaires et efficaces pour les personnes atteintes d'ostéoporose.

Un professionnel Bone Fit^{MC} peut vous aider à créer un programme d'exercices. Y a-t-il des professionnels Bone Fit^{MC} dans votre région? Consultez le site Web Bone Fit^{MC} à l'adresse www.bonefit.ca/locator/

Les informations de cette brochure ne sont pas destinées à remplacer un avis médical.

Les professionnels de la santé et de la condition physique trouveront de plus amples renseignements sur le programme Bone Fit^{MC} à l'adresse www.bonefit.ca.

Sources d'information sur l'ostéoporose et les exercices

Ressources de La forme empêche les fractures

- Téléchargez et imprimez la brochure La forme empêche les fractures. Allez à : www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture/
- Téléchargez et imprimez la brochure Too Fit to Fall or Fracture (anglais seulement). Allez à : www.osteoporosis.ca/wp-content/uploads/OC-Too-Fit-to-Fall-or-Fracture.pdf
- Regardez la série de vidéos sur les exercices et l'ostéoporose. Regardez des hommes et des femmes travailler avec des entraîneurs et apprenez à faire les exercices en toute sécurité (anglais seulement). Allez à : www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture/video-series-on-exercise-and-osteoporosis/

Infolettre du réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO)

- Lisez la série d'exercices en 8 parties nommée Boning Up on Exercise (anglais seulement). Allez à : www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/copn/coping-archives/copn-boning-up-on-exercise-series/
- Lisez la série en 4 parties sur la prévention des chutes nommée You Can Prevent Falls and the Injuries They Cause (anglais seulement). Allez à : www.osteoporosis.ca/wp-content/uploads/COPING_February_14_2014.pdf

Brochure After the Fracture

La brochure After the Fracture s'adresse aux personnes qui ont subi une fracture osseuse causée par l'ostéoporose. Allez à : www.osteoporosis.ca/after-the-fracture/

Ligne d'information (sans frais)

Ostéoporose Canada a mis en place une ligne d'information gratuite. Elle vous donne accès à un conseiller, qui répondra à vos questions et vous fera parvenir de l'information, au besoin

Anglais : 1-800-463-6842

Français : 1-800-977-1778

Mes notes : 



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

Ostéoporose Canada

1200, ave. Eglinton Est,

bureau 500

Toronto, Ontario,

Canada M3C 1H9

www.osteoporosecanada.ca

1-800-463-6842

416-696-2663



osteoporosiscanada



OsteoporosisCA

benefit[™]

www.benefit.ca

Numéro d'enregistrement d'organisme
de bienfaisance :
89551 0931 RR0001

© Juin 2016