

## **Marchez vers le bien-être**

Chronique : « Le corps en marche »  
Michèle Kozina-Beaudet  
Ostéopathe et entraîneur postural  
Saison 2024 - 2025

Sommaire – Chronique 4  
05 novembre 2024  
« Renforcez vos os, un pas à la fois »

Aujourd'hui, je vous propose de découvrir la marche sous un nouvel angle. Comment, avec quelques ajustements, elle peut devenir bien plus qu'une simple activité ordinaire : la marche peut être un véritable outil pour protéger et renforcer nos os.

### **Antidote à l'ostéoporose**

Commençons par un fait simple : marcher régulièrement, c'est excellent pour nos os ! Nos os, tout comme nos muscles, commencent à s'affaiblir dès la trentaine. Et avec nos modes de vie sédentaires, l'ostéoporose nous attend au détour. D'ailleurs, l'ostéoporose, qui signifie littéralement « os poreux », et son précurseur, l'ostéopénie, touchent aujourd'hui plus de 55 % des Américains de plus de cinquante ans, hommes et femmes confondus.

Quand l'ostéoporose s'installe, même un petit choc ou mouvement peut provoquer une fissure ou une fracture. Ça montre à quel point il est essentiel d'intégrer des exercices de renforcement osseux à notre routine quotidienne, et la marche peut y jouer un rôle majeur.

Mais ce n'est pas tout : marcher ne fait pas que préserver nos os, elle peut aussi les renforcer activement. Pour ça, il suffit d'ajuster un peu notre façon de marcher. Saviez-vous que l'os est un tissu vivant, capable de se reconstruire tout au long de notre vie ? Nos os se renforcent en réponse aux impacts du pied sur le sol. Plus l'impact est fort, plus nos os se densifient. C'est pourquoi la course est souvent meilleure que la marche pour créer du nouvel os. Mais même en marchant, l'effet est amplifié dès qu'on accélère un peu le rythme. D'ailleurs, une étude a révélé que les femmes ménopausées qui marchent rapidement au moins quatre fois par semaine ont un risque bien plus faible de fractures de la hanche que celles qui ne marchent pas ou marchent moins fréquemment et plus lentement.

### **D'autres petits trucs...**

Vous pouvez ajouter des petits sauts à votre marche ! Oui, sauter est probablement l'un des meilleurs exercices pour renforcer nos os. Des chercheurs

de l'Université Brigham Young ont découvert que quelques minutes de saut étaient plus efficaces pour renforcer les os que toute autre activité, y compris la course. Ils ont constaté que sauter dix fois par jour améliorerait significativement la densité osseuse après seulement deux mois. D'autres études confirment cette découverte : sauter est bénéfique pour presque tout le monde. En fait, sauter (même sans corde) peut être une excellente pause pendant votre marche, surtout si vous souhaitez renforcer vos os.

Pour renforcer encore davantage la densité de vos os, pensez à intégrer des mouvements variés dans votre routine de marche. En ajoutant des changements de direction soudain, comme des pas vers la droite, la gauche ou même en arrière, vous transformez une simple marche en un exercice encore plus bénéfique pour la solidité de vos os. En effet, des études montrent que la solidité des os de ceux qui varient leurs mouvements est comparable à celle des grands sauteurs. Les chercheurs pensent que cela est dû aux changements de direction fréquents qui amènent une charge d'impact irrégulière sur les os. Par exemple, les joueurs de tennis et de soccer changent de direction constamment, ils s'arrêtent et redémarrent fréquemment. Ces athlètes ont une densité osseuse supérieure à ceux qui ne le font pas, y compris les coureurs de fond.

En intégrant des mouvements comme des petits sauts, des pas de côté, ou même un peu de marche arrière, vous transformez votre marche en un véritable entraînement pour vos os. Les promenades en pleine nature offrent souvent de belles occasions de faire ces mouvements, que ce soit en sautant par-dessus des branches ou des petites rivières. En ville, c'est pareil : pourquoi ne pas sauter par-dessus une flaque ou monter des marches plus rapidement ?

### **Autres options**

Si vous ne pouvez pas entrecouper votre marche de sauts, de bonds ou de sautilllements, qui d'ailleurs ne sont pas recommandés pour les personnes fragiles ou âgées, maintenez un rythme soutenu. Une étude récente a montré que marcher entre 4,8 et 6,4 km/h est parfait pour préserver la densité osseuse chez les personnes âgées. Pour renforcer vos os, ajoutez quelques changements de direction ici et là tout en maintenant ce rythme énergique.

D'autres formes de marche, comme la marche nordique, la marche en colline, avec un sac à dos ou des poids, peuvent aussi transformer notre simple promenade en un puissant exercice pour nos os.

Petit conseil pour bien commencer et terminer votre marche : pourquoi ne pas faire dix petits sauts chez vous avant de partir et en rentrant ? Et si vous avez du mal à maintenir un rythme rapide, variez un peu : accélérez pendant une minute ou entre deux lampadaires, puis ralentissez. Marcher avec des enfants est une autre idée, car ils sautent et bondissent sans y penser, et ça renforce leurs os tout en s'amusant.

En somme, la marche, avec quelques ajustements, devient bien plus qu'un simple exercice : elle se transforme en un puissant outil de renforcement et de protection de nos os. En intégrant des éléments comme un rythme plus rapide, des sauts, des mouvements variés, ou même en ajoutant un peu de poids, vous pouvez non seulement améliorer votre densité osseuse, mais aussi prendre soin de votre santé globale. Alors, la prochaine fois que vous partirez marcher, pensez à tous ces petits gestes qui, au fil du temps, feront une grande différence pour la solidité de votre squelette.

## **Votre corps vous en remerciera !**

### **Notes**

#### **La marche nordique.**

C'est une forme de marche dynamique qui utilise des bâtons spécialement conçus pour aider à propulser le corps vers l'avant. Originaires de Finlande, elle a été popularisée dans les années 1990 comme un moyen d'entraînement complet, inspiré des techniques de ski de fond.

Contrairement à la marche classique, la marche nordique sollicite tout le corps en engageant non seulement les jambes, mais aussi les bras, les épaules et le tronc. Les bâtons sont utilisés pour pousser le sol à chaque pas, ce qui permet d'accroître l'intensité de l'exercice tout en réduisant la pression sur les articulations, notamment les genoux et les hanches. Cela en fait une activité accessible aux personnes de tous âges et niveaux de condition physique.

En plus de tonifier les muscles, la marche nordique améliore l'endurance cardiovasculaire, l'équilibre et la coordination, tout en brûlant plus de calories qu'une marche ordinaire grâce à l'implication du haut du corps.

#### **La marche en colline avec un sac à dos ou des poids**

Voilà qui est excellent pour améliorer la densité osseuse pour plusieurs raisons. Lorsqu'on monte une colline, les muscles des jambes, des hanches et du tronc travaillent davantage pour surmonter la résistance de la pente, ce qui crée une pression accrue sur les os. Ce stress, ou "charge mécanique", est crucial pour stimuler les cellules osseuses à se renforcer et à augmenter leur densité, un processus appelé "remodelage osseux".

En ajoutant un sac à dos ou des poids, cette charge est encore intensifiée, car le poids supplémentaire accroît l'impact de chaque pas et sollicite davantage les os des jambes et de la colonne vertébrale. Les os répondent en augmentant leur densité pour mieux supporter la charge, réduisant ainsi le risque de perte osseuse avec l'âge.

Enfin, marcher en montée avec une charge améliore aussi l'équilibre et la coordination, deux facteurs importants pour prévenir les chutes, qui peuvent être risquées pour la santé osseuse.

###