



Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)
Conseiller médical pour UCR

www.irbms.com

Bonjour,

Vous avez plus de 50 ans et avez déclaré avoir perdu au moins 3 cm par rapport à votre taille connue. Il peut s'agir d'une perte de taille en lien avec de l'ostéoporose, une maladie du squelette caractérisée par une diminution de la masse osseuse et une altération de la structure des os.

Cette maladie chronique, survenant avec le vieillissement naturel de l'organisme, peut se traiter. On estime que 50 % des femmes de 50 à 75 ans peuvent souffrir de cette maladie qui n'est pas rare non plus chez les hommes.

La prévention de l'ostéoporose repose sur :

- Une alimentation riche en calcium
- La pratique régulière d'une activité physique avec charges (ex : marche avec un sac à dos)
- Une exposition raisonnable au soleil
- La consommation d'eaux riches en calcium
- La surveillance de sa taille
- La réalisation d'une DMO (densité minérale osseuse)

Nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant qui réalisera ou demandera un bilan approprié avec la réalisation d'une **ostéodensitométrie (DMO)**.

En attendant de réaliser ce bilan vous pouvez commencer un programme d'activités physiques adapté à vos possibilités. Je vous recommande de faire 3 fois par semaine, seul(e) ou en club sportif, une activité d'intensité modérée à élevée de 30 à 60 minutes associant des exercices aérobies (marche, course à pied, etc.), des exercices de renforcement musculaire des membres et du tronc ainsi que des exercices d'équilibre. Pour en savoir plus consultez le site de notre partenaire IRBMS.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir l'encadrement médical adapté en lien avec une pratique d'activité physique sécurisée.