

Module 5

Musique, Chant, Danse et santé

Activité physique, conscience de son corps dans l'espace

1^{er} jour - intervention Rebecca Convent

Chanter : ressentir la vibration dans le corps

2^{ème} - jour Intervention Richard Cross



Introduction

Le chant, la musique, la danse sont des pratiques **ancestrales et universelles**.

Chant, musique et danse accompagnent la grossesse, la naissance, marquent les moments importants de la vie de la famille, du village, du pays, ils accompagnent la mort et tous les passages d'une vie à une autre vie.

Les guerriers chantent pour se donner du courage et marcher tous en cadence, les ouvriers des chantiers¹ chantent ou sifflotent, les amoureux jouent de la mandoline sous les fenêtres de la bien-aimée, les oiseaux se courtisent en sifflements mélodieux : le chant et la musique, la danse qui est son corollaire ont marqué **toutes les civilisations**, dans toutes les parties du monde.

Lorsque j'étais enfant, en Polynésie, tous les soirs de petits groupes d'adolescents se réunissaient, assis sur les parapets des petits ponts qui surplombaient les rivières. Chacun à son tour racontait sa journée en chantant sur des airs improvisés, accompagnés du son aigrelet d'un ukulélé artisanal en noix de coco. Les autres **improvisaient les secondes voix**, pour soutenir ou contredire les paroles du chanteur. De grands éclats de rire jaillissaient lorsqu'ils répliquaient que le poisson pêché par le chanteur principal n'était pas aussi grand qu'il le prétendait. En Polynésie, le chant, harmonique, à plusieurs voix, était la manière la plus répandue pour parler à un groupe. Dans les églises et les temples, cela se manifestait sous la forme des **himénés**, musiques et paroles **toujours improvisées** et mis à **l'unisson et à plusieurs voix** en quelques secondes, qui impressionnaient beaucoup les européens venus de l'étranger. (Notons que le chant grégorien remplissait des fonctions similaires chez les moines en Europe).

Les grandes réunions familiales chez les maoris se concluaient toujours en chantant durant une ou deux heures, aplanissant parfaitement tous les litiges éventuels, conclus par un *aïta pé'a, pé'a* qui permettait à tout le monde de retrouver la sérénité ! **La musique adoucit les mœurs !**

En Afrique du Nord, le muezzin invite la population de la ville entière à la prière en la chantant, en la psalmodiant du haut du minaret, tout comme étaient psalmodiées les vêpres, dans les églises, en France il y a 70 ans.

Produire des sons organisés, écouter des sons organisés est donc naturel et concerne toute la nature.

Les margouillats qui se promènent au plafond sous les Tropiques, aiment tant la musique qu'ils l'écoutent avec beaucoup d'attention. Et lorsqu'elle s'arrête, ils émettent des sons qui peuvent nous laisser entendre soit qu'ils applaudissent, soit qu'ils en réclament encore.

Nous savons aujourd'hui l'impact de la musique chez les plantes -telles les légumineuses qui dansent- et les vignes qui produisent un meilleur raisin, lorsqu'on leur met de la musique.

¹ Quel joli mot chantant, même si chantier vient de gantier et cantier, ce que le baudet porte de poutres, de chevrons, de matériaux de construction, puis lieu où l'on dépose tout ça !!

Les sons agissent en permanence sur les cellules de tous les êtres vivants. **Les sons structurent nos cellules.** La qualité des paroles, le sens des paroles mises en musique, agissent également sur nos cellules, en leur faisant du bien ou du mal. Ils agissent également sur les douleurs qu'ils peuvent soulager.

Dès avant notre naissance, notre cerveau, notre corps, sont environnés, envahis, modelés par le son, les sons.

Le silence absolu est un peu comme le vide absolu, inconnu d'un être humain.

La nature est très bruyante, de jour comme de nuit. Plus elle est loin de l'homme, plus elle **bruit.** Mes navigations me l'ont bien enseigné.

Dans le ventre maternel, le futur bébé nage dans un flot ininterrompu de gargouillis, battements de cœur, bruits respiratoires, voix de la mère, du père et de ceux qui les entourent, bruits de l'aspirateur, la télé, tous les bruits de la vie quotidienne. Il est aussi très sensible aux bruits violents et soudains d'un feu d'artifice, de bombardements ou de cris, qui font littéralement sauter le bébé dans le ventre de sa mère qui peut en avoir mal aux côtes !

Bien évidemment, si la maman (ou son entourage) chante, joue d'un instrument et danse, l'environnement sonore n'en est que plus riche et mélodieux. Les vies de Mozart, comme celle de Richard Cross -qui pourra vous en parler- en sont profondément marquées, chacune à sa manière.

Ceci nous conduit aux **notions de rythme et de vibration** dont nous pouvons déjà imaginer l'impact sur les rythmes cardiaque et respiratoire, rythme des mouvements des bras et des jambes dans la marche, dans la manière de manger, de parler, mais aussi rythmes vibratoires du fascia, et rythmes du sommeil.

Lorsque l'on a grandi, dès le plus jeune âge, dans un environnement musical, dans la pratique musicale, le chant, la danse, c'est chaque seconde de la vie qui en est imprégnée. La modulation des mots, des pensées, les gestes et jusqu'aux décisions que l'on prend sont marqués en profondeur. C'est **comme un fluide normal du corps, du cerveau.** Cela fonctionne en permanence. On est totalement **habité de sons**, de rythmes, de cadences, de musiques. Et selon notre environnement sonore profond, notre manière de voir et sentir les choses, nos rythmes vitaux sont affectés. Notre caractère en est modelé.

On n'est pas **le même** lorsque l'on a grandi exclusivement dans la musique dite classique occidentale ou dans la musique orientale, asiatique ou indienne, ou lorsque l'on a grandi dans un croisement de cultures musicales, ou exclusivement dans le hard rock.

Comme pour la lecture, la peinture ou la sculpture, **la découverte progressive d'expressions musicales variées apporte une ouverture de l'esprit** et du corps.

Nous allons donc essayer de voir ce que la pratique d'un instrument, la pratique du chant, la pratique de la danse peuvent nous apporter au plan de la santé.

Nous verrons aussi que, lorsque l'hygiène de vie n'est pas excellente, il existe des problèmes liés à la pratique de certains instruments, à la pratique du chant et de la danse. Alors, comment y remédier par la pratique de La Méthode.

Travailler un instrument de musique

Il existe une grande variété d'instruments de musique, ainsi que toutes sortes d'instruments qui permettent d'émettre des sons, parfois limités, mais qui peuvent accompagner le chant, la parole ou d'autres instrument de musique plus élaborés.

Certains tambours, comme les to'éré, creusés dans un tronc d'arbre, sur lesquels on tape avec ses mains ou avec des baguettes, ou les jumbé, tambours africains, après avoir joué un rôle central comme unique instrument de musique, trouvent leur place au sein d'orchestrations. Nous n'allons pas faire l'inventaire de tous les instruments existants.

Mais nous allons observer les compétences développées par certains instruments qui nous sont accessibles.

Certains font appel au souffle, d'autres à une très grande agilité des doigts, il y a ceux que l'on peut emporter partout avec soi comme l'accordéon ou le violon et la guitare, ceux qu'il est impossible de déplacer comme les orgues, ceux que l'on trouve un peu partout comme le piano. Tous font travailler nos mains et nos bras, certains mettent à contribution nos jambes et nos pieds.

Les effets sur le corps

Le souffle

Les instruments à vent, bois et cuivres, font appel à notre souffle. Flûte traversière, clarinette, saxo, trompette, etc développent notre capacité respiratoire. Un asthmatique aura probablement du mal.

Il faudra donc veiller à ce que les vêtements et les sous-vêtements n'entravent pas les inspirations profondes nécessaires. Attention au soutien-gorge, au jean trop serré à la taille, aux vêtements trop moulants.

Ce sera aussi une belle occasion pour arrêter de fumer.

En regard de la Méthode.

Les divers muscles du corps (position par rapport à l'instrument)

En même temps, notre position pour jouer d'un instrument, le jeu des doigts, des mains, des bras, la position des jambes, du dos, de la tête font travailler une foule de muscles. Ce n'est pas pour rien qu'un professeur de musique surveille de près tous les détails. Depuis que ces instruments existent, l'expérience a bien montré quelles étaient les meilleures manières de

se positionner face et autour de l'instrument pour en tirer le meilleur son avec le minimum de fatigue physique. Il faut donc faire très confiance aux conseils qui sont donnés par les professionnels, cela fait gagner beaucoup de temps et économiser beaucoup de fatigue, évite les tendinites et les maux de dos.

Mais il faut savoir qu'acquérir la bonne position peut, en faisant travailler des muscles qui n'en ont pas l'habitude, occasionner quelques douleurs au début.

Les instruments à vent font intervenir les **muscles du visage**, qui demandent une adaptation des lèvres et des joues.

Le travail du souffle fait intervenir les **muscles intercostaux**, mais aussi ceux du dos.

Dextérité : doigts, mains, bras

Une grande majorité d'instruments font intervenir les doigts, les mains les bras à des vitesses parfois impressionnantes.

Bien sûr les très grandes vitesses des doigts s'acquièrent dès la plus tendre enfance. Celui qui commence à jouer à 80 ans sait très bien qu'il ne pourra pas jouer toutes les partitions qui existent. Et ce n'est pas bien grave.

Par contre, avec les années, plus nous grandissons, plus il est intéressant de garder une belle mobilité des doigts pour conserver la précision de leurs gestes quotidiens, la souplesse des mains et des bras, ainsi qu'une bonne maîtrise de leurs mouvements.

La pratique du piano ou de la guitare peut y aider beaucoup.

En regard de la Méthode.

La vision, la lecture

Pour ceux qui lisent la musique ou apprennent à la lire, jouer d'un instrument entraîne les yeux et le cerveau à décrypter rapidement les inscriptions de la partition. Cela développe la lecture rapide, très utile ensuite dans les autres tâches de lecture.

Car la lecture de partition a ceci de particulier qu'elle transmet instantanément au cerveau les ordres à donner sans délai aux doigts, aux mains, à la bouche, aux divers muscles pour obtenir immédiatement une réponse sonore très précise. La moindre erreur est un couac très désagréable. Tandis que les bonnes réponses sont extrêmement gratifiantes.

Les réponses considérées comme justes² sont plus faciles à obtenir avec un piano qu'avec un violon ou avec une flûte traversière.

Par ailleurs, pour le cerveau, la rapidité de traitement de l'information est essentielle. Non seulement elle permet de comprendre très vite ce qui est fait et dit ou écrit, mais elle permet une réponse immédiate du corps qui peut, par exemple, empêcher une personne de trébucher ou de tomber. Elle permet de conserver une bonne adresse.

² Je dis bien « considérées » comme justes, car en réalité, tous les pianos sont faux pour qui pratique vraiment le chant ou joue par exemple du violon. Le piano ne connaît que les demi-tons, il ignore les quart de ton du violon, et encore plus les intermédiaires auxquels de bonnes oreilles sont sensibles et qu'un violon est capable de produire.

L'oreille

La pratique d'un instrument de musique, à la condition, bien évidemment, de respecter un taux raisonnable de décibels, est excellente pour maintenir ou même développer l'acuité auditive. Elle oblige l'oreille à faire le tri sélectif des sons et le cerveau à interpréter finement ces sons.

Or nous savons que le cerveau, pour fonctionner correctement, a besoin que nos cinq sens soient maintenus en bon état de fonctionnement.

Nous savons que nos cinq sens sont très importants pour un bon fonctionnement de la mémoire, de l'attention et de la concentration.

La vision et l'audition jouent un rôle prépondérant dans la **coordination**. Très précieuses pour nos déplacements et tous nos faits et gestes.

Ce sont aussi deux éléments importants de nos fonctions cognitives.

On voit combien le travail d'un instrument de musique aide notre corps et notre cerveau à rester performants tout au long de la vie.

Pour se faire du bien, il n'y a pas d'âge limite pour commencer à étudier avec un instrument de musique. Cela fait autant de bien et parfois plus que d'apprendre une langue étrangère.

En regard de la Méthode.

La vibration

Apprendre à jouer d'un instrument est aussi émettre des sons qui sont des vibrations. Ces vibrations sont rythmées et agissent sur notre corps.

Nous savons déjà que notre fascia doit vibrer en permanence. La musique peut participer à notre état vibratoire, non seulement du fascia, mais aussi de la vie même de chacune de nos cellules.

L'état vibratoire est aussi un indice de bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau.

Les endorphines

Adrénaline et dopamine sont les endorphines secrétées lorsque l'on apprend un nouveau morceau de musique, que nous le jouons à l'oreille ou en le déchiffrant sur une partition. Car jouer d'un instrument est aussi une manière de se surpasser, d'où la production par le corps d'adrénaline. C'est très excitant.

Par ailleurs le plaisir éprouvé permet la sécrétion de dopamine qui est, combinée à l'adrénaline, presque euphorisante. Un peu comme lorsque l'on fait du sport avec plaisir.

En regard de la Méthode.

La sociabilité

Pratiquer un instrument de musique, cela peut être aussi partager un moment avec une autre personne, avec sa famille, avec des amis. Car la musique participe depuis toujours au lien

social. Or, le lien social fait partie sans conteste des conditions de la bonne santé physique et psychologique.

Quel instrument choisir ?

Logiquement, nous choisissons un instrument qui nous plaît, avec lequel nous avons envie de vivre tous les jours de bons moments de notre vie.

Car faire de la musique, c'est partager un moment de vie chaque jour avec son instrument.

Mais nous devons aussi prendre en compte notre taille, notre âge, nos connaissances en musique. Nous devons vérifier l'espace dont nous disposons chez nous, et souvent nous assurer de l'existence, dans notre environnement, d'un professeur capable de nous guider.

En principe, nous pouvons apprendre à tout âge si nous voulons jouer pour notre plaisir personnel et familial, ou avec des amis. Mais certains instruments peuvent être plus difficiles à maîtriser que d'autres.

Parmi les plus accessibles, le piano, l'accordéon, la guitare, le ukulele, la mandoline par exemple.

Le plus simple est de louer l'instrument de musique et de s'y essayer, pour voir s'il nous convient.

Définition de la musique selon l'Encyclopédie :

« La musique est la science des sons, en tant qu'ils sont capables d'affecter agréablement l'oreille, ou l'art de disposer et de conduire tellement les sons, que de leur consonance, de leur succession et de leurs durées relatives, il résulte des sensations agréables. »

Chanter c'est la santé !

La voix, notre corps, est notre premier instrument de musique.

Chanter, c'est du sport.

Chanter fait travailler la **respiration**.

Chanter augmente l'**oxygénation** du corps et du cerveau.

Chanter est une musculation douce.

Chanter apporte de la **détente**.

Chanter donne beaucoup d'**énergie**.

Chanter apporte de la joie et augmente la **confiance en soi**.

Il est excellent de commencer sa journée en chantant.

Chanter fait travailler les muscles de la face, les zygomatiques et évite l'effondrement du visage. C'est une sorte de **lifting**.

Chanter fait travailler des **muscles profonds**.

Chanter est bon pour la nuque, rend le bassin plus mobile, les cuisses.

Chanter augmente le souffle, détend un ventre noué ou des épaules raides.

Une bonne posture pour chanter ouvre le dos.

Chanter est bon pour les **petits muscles** de la colonne vertébrale et pour les dorsaux.

Chanter libère les émotions, permet d'**affirmer sa voie**.

Chanter augmente les fonctions cognitives, **mémoire, attention, concentration**.

Chanter est une excellente discipline de vie.

Chanter facilite la **socialisation**, l'intégration à un groupe.

Chanter facilite les rencontres, aide à rompre l'isolement.

Chanter est bon pour le **développement physique et intellectuel**.

Chanter augmente les sécrétions d'endorphines.

Chanter est une vibration qui opère un massage interne de la tête.

Chanter entretient la sphère ORL et le dos.

C'est un sport complet, surtout si l'on est pieds nus.

Chanter augmente la **mémoire de travail**.

Chanter rend sociable en augmentant le **sens de l'écoute**.

Chanter rend les **enfants plus empathiques**.

Chanter rend les enfants calmes et élimine le stress.

Chanter **soulage des douleurs**.

Chanter aide à avoir un bon **sommeil**.

Chanter est excellent pour les personnes qui ont un cancer ou ont eu un cancer.

Chanter nous apprend à nous dépasser physiquement.

Chanter nous rend **plus créatifs**.

Chanter agit sur les **ondes cérébrales**.

Chanter est une excellente manière de donner la parole au corps.

Chanter rend heureux en stimulant la production d'**adrénaline et de dopamine**.

Chanter **protège le cerveau**.

Chanter stimule la circulation sanguine.

Chanter **renforce le cœur**.

Chanter élimine la fatigue.

Le Bain dérivatif ou poche froide est très intéressant pour entretenir les cordes vocales et toute la zone ORL.

Sa pratique quotidienne permet de garder une bonne voix claire jusqu'au bout de la vie.

L'huile calmante composée d'huile de chanvre, de propolis et de miel de romarin est excellente pour les cordes vocales et le larynx.

Pour maintenir la **masse osseuse** en bon état, les Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 associés au Bain dérivatif sont très efficaces.

Le Bain dérivatif est reconnu depuis très longtemps très efficace sur les poumons

La Danse

Une discipline complète

La danse allie la musique, souvent le chant et les paroles du chant, et les mouvements du corps.

Les mouvements du corps en rythme avec la musique sont aussi innés que l'émission de sons harmonieux et répétés chez le bébé.

Il semble que dans la genèse de la danse on passe bien souvent de l'histoire chantée qui raconte les faits et gestes de la journée, la chasse, la pêche, les métiers que l'on retrouve dans la vieille chanson française (*Sur la route de Louviers, il y avait un cantonnier – Le ferrailleur*, etc) on passe donc de la chanson mimée à la danse. Par ailleurs la danse pour séduire, qui existe aussi chez les insectes et les animaux, existe dans toutes les ethnies. Elle permet le rapprochement des corps.

Enfin il y a la danse spectacle, la danse pour les dieux, la danse comme forme d'accueil.

En 1661, Louis XIV crée l'Académie de danse qui deviendra Le Ballet de l'Opéra national de Paris. C'est une formation qui commence dès l'âge de sept ans. On y apprend à faire des pointes, ce qui est un défi à la bonne santé des pieds. Le régime alimentaire est très strict, très peu calorique : l'ossature doit rester fine, le corps doit rester très mince et léger. Patrick Dupont (danseur étoile et ancien directeur durant dix ans de cette école) qui y est entré à l'âge de 11 ans, m'a raconté comment ils avaient faim, comment la faim était une de leurs obsessions. Pour le prestige, parents et enfants acceptent d'énormes sacrifices que j'ai clairement tendance à regarder comme de la maltraitance. Surtout lorsque l'on sait tous les accidents, les multiples fractures des pieds et des membres qui se produisent au cours d'une carrière qui s'achève à 42 ans. Le livre *Etoile(s)* aux éditions du Cherche Midi, de Dorothee Gilbert, danseuse étoile de l'Opéra de Paris, nous le montre très bien, tout comme celui de Patrick Dupont, *Étoile*, aux éditions Fayard, lui-même danseur étoile de l'Opéra de Paris, et médaille d'or en 1976 de meilleur danseur du monde.

Je me garderai donc bien de conseiller ce type de danse qui ne respecte pas ce que je considère comme une hygiène de vie naturelle respectant le corps.

La danse qui nous intéresse ici se partage entre danses traditionnelles folkloriques, danse de salon, disco, danse d'Opéra moderne, danse d'improvisation chez soi ou en groupe avec des amis.

La danse nous permet de relier le corps et le mental.

Dans nos pays, les milieux intellectuels ont longtemps dissocié le physique du mental. L'idée était : tout dans la tête ou tout dans les jambes. Le sport n'apportait aucun point au BAC. Une tête bien faite ne nécessitait pas un corps bien fait. Beauté et performance sportive étaient très associés à une tête vide.

Malgré quelques décennies de réhabilitation officielle du corps, nous gardons la marque de cette dissociation dans une partie de l'inconscient collectif.

La danse est un excellent moyen de les reconnecter.

Au plan physique.

La danse tonifie le corps, muscle le dos.

Elle a une action importante sur tous les rythmes du corps : pulsions cardiaques, circulation du sang et de la lymphe, vibrations du fascia.

La danse protège des risques cardio-vasculaires en activant la circulation sanguine, en tonifiant le cœur.

Car c'est un sport d'endurance.

Elle permet de lutter contre le surpoids : 30 minutes de danse éliminent 200calories.

Elle aide à éliminer le mauvais cholestérol.

Elle assouplit les articulations.

Elle active les muscles.

Elle maintient et développe le sens de l'équilibre.

Elle augmente la souplesse.

Elle sculpte le corps.

Elle est excellente pour la respiration et l'oxygénation.

La danse soulage des douleurs.

Elle élimine la fatigue et facilite le sommeil.

Elle stimule la sécrétion d'adrénaline et de dopamine qui nous rendent heureux.

Effets sur le cerveau

La danse améliore la plasticité du cerveau.

Elle diminue de 76% les risques de sénilité.

Elle est excellente pour la mémoire, l'attention et la concentration, les fonctions cognitives.

Elle est efficace contre le stress.

Elle augmente la qualité de la coordination des gestes, qui passe par le cerveau : observation de mouvements chorégraphiques, reproduction exacte des mouvements dans un temps rythmé et imposé.

D'où augmentation de la vitesse de circulation de l'information dans le cerveau.

Elle est euphorisante.

La danse peut conduire à des états de conscience modifiée. Une sorte d'hypnose.

Elle fait l'esprit vif et alerte, en particulier lors des apprentissages de mouvements, de pas coordonnés à la musique et aux autres danseurs.

En donnant la parole au corps, elle augmente la confiance en soi.

Elle libère les émotions, telles : la colère ou la tristesse.

Elle protège le cerveau.

Elle donne un regain d'énergie.

Elle augmente l'intelligence (fonctions cognitives stimulées)

Vie sociale

Elle favorise les rencontres

Elle permet de lutter contre l'isolement.

Elle permet le froti-frota dont parle Serge Ginger qui a introduit la Gestalt en France en fondant une école. Allez voir sur internet ce grand bonhomme qui était un grand ami avec qui j'ai travaillé des années.

Quand Chanteurs, Musiciens et Danseurs ont besoin de La Méthode !

Les problèmes que nous rencontrons chez les acteurs dans ces domaines sont fréquents et demandent une résolution aussi rapide que possible dans des métiers où l'on ne peut guère se permettre des congés maladie. On ne peut pas non plus prendre le risque d'aggraver son cas, ce qui se produit avec certains médicaments prompts à cacher un symptôme douloureux.

Pour les musiciens

Canal carpien piano et violon

Douleurs de dos, tendinites, articulations

Le stress des **cornistes** : infarctus dû au stress (car toujours solistes et instrument particulièrement difficile à pratiquer sans erreurs)

Les douleurs du haut du dos et des épaules

La perte auditive

Sécheresse de la bouche, manque de salive (diabète 1 er Cor de l'Opéra de Naples le San Carlo Simone Baroncini)

Rachmaninoff dont l'écart des doigts a atteint 30 cm car ses doigts n'arrêtaient pas de s'allonger (maladie rare). A fait des compositions injouables par les autres.

Inflammation des mandibules et impossibilité de fermer la bouche

Le surdéveloppement d'une partie du cerveau peut entraîner maladies neurologiques

Pour les chanteurs

Le reflux gastrique très fréquent

Les acouphènes

Les maux de gorge

Les extinctions de voix

Les problèmes hormonaux au moment des règles : syndrome vocal prémenstruel.

Les cordes vocales ne veulent plus s'accoler. Elles s'épaississent, elles sont moins souples, les aigus sont moins ronds, il y a des trous dans la voix, le spectre harmonique n'est pas là et la voix n'est pas complète.

Ce sont des gonflements et inflammations des cordes vocales, qui peuvent aller jusqu'à un oedème.

On leur donne alors un puissant anti-inflammatoire.

La soprano Julie Fuchs dit ressentir un état physique plus faible. Les aigus et le pianissimo sont bien plus difficiles.

Problèmes hormonaux chez certains hommes de plus de 60 ans, voix qui tremble.

Les otites

La perte auditive

Pour les danseurs

Les tendinites

Les fractures

La perte osseuse

Les douleurs articulaires

Nous avons beaucoup parlé de l'importance des vibrations

L'entraînement par vibrations pour augmenter la masse osseuse.

Il existe des plateformes d'entraînement musculaire par vibrations. Les premiers à les expérimenter ont été les cosmonautes, afin de récupérer de la masse osseuse.

Ce sont des entraînements de 10 à 20 minutes.



Crédit photo: [Max Pixel](#)

L'entraînement par vibrations pour prévenir l'ostéoporose

Kathryn Adel 19 novembre, 2018 [bien manger](#), [santé](#), [sport](#)

Saviez-vous qu'au moins une femme sur trois et un homme sur cinq subiront une fracture causée par l'ostéoporose au cours de leur vie? Une alimentation équilibrée et un mode de vie actif permettent de prévenir le risque de développer l'ostéoporose. L'entraînement sur plateforme vibrante est une méthode moins connue qui peut aussi contribuer à améliorer la masse osseuse. Voici plus de détails sur le sujet!

Ostéoporose et facteurs de risque

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une perte de masse osseuse et par la fragilisation des os, ce qui peut augmenter le risque de fracture. La détérioration des os peut se poursuivre pendant des années sans apparition de symptômes, jusqu'à ce qu'une fracture survienne. À ce moment, la maladie a déjà atteint un stade assez avancé et est plus difficile à traiter. Les fractures les plus courantes associées à l'ostéoporose sont celles des hanches, des vertèbres, des poignets et des épaules. Les facteurs de risque associés à l'ostéoporose sont l'âge, le sexe, une densité minérale osseuse basse et avoir subi une fracture dans le passé. Les fractures liées à l'ostéoporose représentent 80 % des fractures chez les femmes ménopausées de plus de 50 ans.

La nutrition et l'activité physique pour des os en santé

La nutrition et l'activité physique peuvent jouer un rôle déterminant pour la santé des os. Le calcium et la vitamine D sont des nutriments essentiels au maintien d'une bonne santé osseuse. Chez les personnes âgées, des études ont démontré qu'un apport adéquat en calcium pouvait ralentir la perte osseuse et réduire le risque de fracture. La vitamine D, quant à elle, favorise l'absorption du calcium, contribuant à la santé des os. Les protéines sont également essentielles à la fabrication et à la réparation des tissus, y compris les os. Les exercices de mise en charge tels que la marche, la danse, le jogging et les montées d'escalier, de même que les exercices de musculation, sont recommandés pour ralentir la perte de masse osseuse. Les exercices qui ne supportent pas le poids du corps tels que la natation et le vélo ne sont pas efficaces pour préserver la masse osseuse.

L'entraînement par vibrations pour augmenter la masse osseuse



Source: aqwafitness.com

L'entraînement sur plateforme vibrante (connue aussi sous le nom de plateforme oscillante ou *power plate*) a été initialement développé pour les astronautes. Les études ont révélé que les astronautes qui passaient beaucoup de temps dans l'espace perdaient environ 1 à 2% de leur masse osseuse chaque mois, et que cette perte de masse osseuse pouvait être prévenue s'ils se tenaient debout sur une plateforme émettant des vibrations pendant 10 à 20 minutes par jour. Par la suite, cette méthode a été étudiée chez les gens à risque d'ostéoporose et de fractures. Les études révèlent que l'entraînement par vibrations pourrait aider à augmenter la densité minérale osseuse chez les gens à risque d'ostéoporose ou ayant une faible masse osseuse. On peut retrouver ce type d'appareil dans certains centres de conditionnement physique. Selon une récente méta-analyse, l'entraînement par vibrations serait efficace pour améliorer la densité minérale osseuse des vertèbres et des hanches chez les femmes post-ménopausées. Pour ce faire, il est recommandé d'effectuer un minimum de 2 séances par semaine, pour une durée d'environ 10 minutes par séance. Si vous désirez essayer ce type d'entraînement, assurez-vous de consulter votre médecin de même qu'un kinésiologue ou un professionnel de la santé qualifié. Certains types de

plateformes vibrantes peuvent ne pas convenir aux femmes enceintes de même qu'aux gens qui souffrent de problèmes cardiaques, qui ont un pacemaker ou qui ont subi des fractures ou des remplacements de hanche ou de genou dans le passé.