

OSTEOPOROSE, ARTICLE DE PRESSE

L'entraînement par vibration chez les seniors donne des résultats positifs sur les muscles et les os

L'entraînement par vibration (Power Plate) est une méthode d'entraînement en pleine croissance dans le secteur de la forme et de la santé. En juin 2003, les chercheurs de l'Université Catholique de Louvain en Belgique ont déjà démontré que l'entraînement par vibration chez des jeunes personnes non entraînées résulte en un gain de force important. Une nouvelle étude prouve que les exercices par vibration chez les femmes âgées donnent une amélioration de la qualité des os en plus de l'augmentation de la force.

Les exercices sont réalisés sur un plateau vibrant (Power Plate). Les vibrations provoquent des contractions musculaires avec comme résultat une augmentation de la force. Mais les vibrations ont aussi un effet sur les os. Des recherches sur les animaux ont déjà prouvé qu'une surcharge mécanique des os à haute fréquence, comme la vibration, renforce la structure osseuse. Jusqu'à maintenant, il n'y avait aucune étude démontrant les effets de l'entraînement par vibration sur l'ossature humaine.

Pour cette raison le département Physiologie de la faculté de préparation physique et physiothérapie de l'université de Louvain, en collaboration avec le département de gériatrie de la clinique universitaire de Gasthuisberg, a effectué une étude des effets de l'entraînement par vibration sur les os, la force musculaire et le maintien auprès d'un groupe de femmes seniors ménopausées. 90 femmes non entraînées entre 58 et 74 ans ont participé à cette étude. Elles furent partagées en trois groupes.

Le premier groupe exécuta des exercices statiques et dynamiques faisant travailler les muscles des jambes sur la plaque vibrante (Power Plate). Un deuxième groupe a suivi trois fois par semaine un programme d'entraînement classique en salle de fitness, et finalement il y avait un groupe de contrôle qui ne suivit aucun programme d'entraînement.

Il apparut comme résultat, publié récemment dans le *Journal of Bone and Mineral Research* que 24 semaines d'entraînement par vibration engendra une augmentation de 16% de la force des quadriceps. Cette augmentation était similaire auprès du groupe qui suivit un entraînement classique en salle de fitness pendant 24 semaines. De surcroît auprès du groupe qui s'est entraîné par vibrations, la densité des os à hauteur des hanches a augmenté de 1,5% en comparaison avec le groupe d'entraînement en salle de fitness et le groupe de contrôle.

Finalement les personnes qui s'entraînèrent par vibration améliorèrent leur maintien par rapport au groupe de contrôle.

En résumé : l'étude prouve que l'entraînement par vibration sur la Power Plate auprès de femmes plus âgées a des effets concrets sur la force musculaire, la densité osseuse et le maintien. Les seniors profitent donc amplement de cette forme d'entraînement qui non seulement fortifie les muscles mais influence positivement l'ossature. Ceci diminue le risque de chute et de fracture. Une étude plus approfondie étudiera ces effets encore plus en détail et sur une plus grande durée.

réf : Journal of Bone and Mineral Research - Volume 19, Number 3, 2004
Site: www.jbmr-online.org