



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Nouveau dépliant : Actif contre l'ostéoporose

La Ligue suisse contre le rhumatisme préconise aux personnes atteintes d'ostéoporose de plus fortes stimulations d'entraînement.

Zurich, le 3 février 2025

La Ligue suisse contre le rhumatisme préconise aux personnes atteintes d'ostéoporose des stimulations d'entraînement plus intenses. Elle publie le dépliant « Actif contre l'ostéoporose » dans une version remaniée. Le programme d'entraînement qu'il contient met l'accent sur l'efficacité et la sécurité de l'entraînement.

La Ligue suisse contre le rhumatisme recommande aux personnes atteintes d'ostéoporose des exercices pour adopter la bonne position, pour une endurance musculaire, pour renforcer la coordination et plus particulièrement des exercices de musculation. « La force constitue l'un des éléments centraux d'un entraînement en cas d'ostéoporose, souligne Stefanie Wipf. Il est primordial que l'entraînement musculaire soit suffisamment dosé. »

Stefanie Wipf est physiothérapeute et co-responsable du domaine services et prestations de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Elle recommande aux personnes concernées par l'ostéoporose des exercices de renforcement devant aller jusqu'à la fatigue musculaire. Ce qui signifie qu'il faut s'entraîner soit avec tout le poids, soit avec le nombre de répétitions nécessaires pour que l'entraînement soit ressenti comme exigeant. Ces exercices doivent être menés de façon si intense qu'ils doivent être tout juste perçus comme faisables.

Comment s'entraîner en toute sécurité avec l'ostéoporose ?

« Les bienfaits de l'entraînement intensif sont plus grands que le risque de se blesser », affirme Stefanie Wipf. Sont considérés comme sûrs les exercices consistant à faire de petits bonds et sauts, taper des pieds, danser et faire du jogging.

Savoir ou supposer que l'on a une ostéoporose peut instaurer le doute chez les personnes concernées. La recherche moderne autorise toutefois largement l'entraînement. Ainsi, seules les personnes ayant subi des fractures vertébrales ou d'autres fractures sont conseillées de s'entraîner avec l'aide d'un·e spécialiste expérimenté·e. Cela concerne tout particulièrement les exercices et activités qui secouent l'appareil locomoteur.

Les personnes préférant s'entraîner en groupe ont accès au cours certifié d'Osteogym de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Pour s'entraîner seul·e à la maison, il existe désormais le nouveau dépliant « Actif contre l'ostéoporose ».



Nouveau dépliant : Actif contre l'ostéoporose

La Ligue suisse contre le rhumatisme a actualisé son dépliant « Actif contre l'ostéoporose » sur la base des études actuelles. L'entraînement à la maison comprend dix exercices. Affiché en poster, il permet d'avoir une bonne vue d'ensemble sur tous les exercices.

Le programme d'entraînement s'adresse aux femmes et aux hommes avec une ostéoporose ou une ostéopénie (stade avant l'ostéoporose) ou qui souhaitent se prémunir contre ces maladies du squelette.



Le dépliant est disponible gratuitement, en trois langues (allemand, français et italien), dans la [boutique en ligne](#) de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Autres offres pour les personnes atteintes d'ostéoporose :

- [Billets de blog sur le site Internet](#)
- [Conseils téléphoniques par des spécialistes](#)

Informations supplémentaires

Tina Spichtig, Relations publiques et médias, tél. 044 487 40 66,
t.spichtig@rheumaliga.ch

La **Ligue suisse contre le rhumatisme** est le centre de compétences national dans le domaine du rhumatisme. Elle est l'organisation faitière de 17 ligues cantonales ou régionales contre le rhumatisme et de six organisations nationales de patient·e·s. Elle est la première interlocutrice pour les personnes concernées, propose des conseils à bas seuil et est considérée comme un organisme de formation continue polyvalent pour les professionnel·le·s de la santé (médecins, pharmacien·ne·s, infirmiers·ère·s, physiothérapeutes, ergothérapeutes, assistant·e·s médicaux·ales). Elle assume la responsabilité de projets de prise en soins innovants, par exemple dans la prévention et les soins de base. La Ligue suisse contre le rhumatisme a été fondée en 1958. Elle est en majeure partie financée par des dons et porte le label ZEWO attribué aux organismes d'utilité publique.

Le **rhumatisme** englobe 200 maladies différentes de l'appareil moteur, donc des muscles, des tendons, des articulations, des os et du tissu conjonctif. Les personnes concernées souffrent souvent de fortes douleurs et de restrictions de mobilité. Il n'est pas rare que des organes soient touchés eux aussi. La Suisse compte près de deux millions de personnes atteintes de rhumatisme. Les enfants et les jeunes peuvent aussi être concernés : un enfant sur mille est atteint d'une maladie rhumatismale.