

09 - L'OSTÉOPOROSE

L'os est un tissu dynamique qui s'adapte aux variations de charge. Cette adaptation se fait par une restructuration continue. Votre squelette se renouvelle tous les sept à dix ans. Chez les femmes, il atteint son maximum de solidité et de densité vers l'âge de vingt-cinq ans. Vous devez prendre soin de vos os maintenant si vous voulez avoir des os solides et sains plus tard.

Il est indispensable que vous, en tant que danseuse ou danseur et dans l'optique d'une carrière à long terme, ayez des os sains. Vos os sont un tissu vivant dont vous devez prendre soin toute votre vie. Solide comme l'acier et assez légère pour que vous puissiez danser, votre ossature est un échafaudage remarquablement construit qui permet au corps de résister à la force de gravitation et à la traction des muscles, ce qui rend le mouvement possible. Les os se composent de tissu conjonctif (collagène), de sels de calcium et d'autres minéraux qui forment une structure en alvéoles.

Si les cavités de la structure en alvéoles de vos os s'agrandissent, l'architecture interne change et devient fragile et susceptible de se casser facilement. Vos os deviennent minces et friables; c'est ce qu'on appelle l'ostéoporose ou os poreux.

En tant que danseuse ou danseur, vous courez normalement peu de risques. Un entraînement comportant régulièrement des exercices de port de poids (provoquant un effort de charge et étirant et contractant les muscles) stimule le renforcement des os. Cependant, vous croyez peut-être que la santé de vos os est une chose définitivement acquise. Or, la combinaison d'un excès d'exercice (avec port de charges ou non) et d'une nourriture insuffisante fait chuter les niveaux d'oestrogène ou de testostérone. L'oestrogène (pour les femmes) et la testostérone (pour les hommes) sont essentiels pour la santé de votre squelette.

Un niveau bas d'oestrogène, et éventuellement de testostérone, peut sérieusement affaiblir votre squelette et rendre vos os dangereusement minces et friables, même si vous êtes jeune. Les os minces et friables sont sujets d'une part aux "fractures de fragilité", c'est-à-dire qu'un choc ou une chute mineurs peuvent entraîner une fracture, et d'autre part aux "fractures de stress", qui sont causées par un effort répété sur une partie du corps. Vos os peuvent être fragilisés pour la vie.

Les femmes ayant un faible taux d'oestrogène sont très menacées. Le signe le plus clair indiquant un bas niveau d'oestrogène est la cessation des règles. Les règles peuvent disparaître par suite d'un entraînement intense combiné à un régime alimentaire insuffisant en apport énergétique. L'absence de règles pendant six mois ou un retard du début des menstruations (à plus de 16 ans) peut entraîner la diminution de la densité des os et l'accroissement des risques de fracture. En l'absence de règles, les os perdent de leur densité et les os d'une femme d'une vingtaine d'années peuvent devenir aussi faibles que ceux d'une femme de 70 ans.

Si vous n'avez pas de règles pendant trois mois ou plus, consultez un médecin ou une institution de planning familial. Vous avez peut-être un autre problème que votre poids.

Comment puis-je savoir si j'ai de l'ostéoporose?

L'ostéoporose ne se révèle qu'avec votre première fracture. Vous pouvez être victime d'une fracture de fragilité même lors d'un mouvement demandant peu d'effort, par exemple à la réception d'un saut ou en vous penchant pour ramasser quelque chose. Ces fractures peuvent entraîner des lésions qui peuvent avoir comme conséquences un affaiblissement et une déformation osseuse.

Comment puis-je empêcher l'affaiblissement de mes os?

Il faut que vous preniez soin de vous-même maintenant. Pour avoir de bons os il faut de la nourriture, de l'exercice et un taux d'hormone équilibré. Vous devez combiner votre entraînement, votre régime alimentaire et votre poids de façon équilibrée pour garantir la santé parfaite de vos os.

Calcium

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement des muscles, à la transmission nerveuse et à la coagulation du sang. C'est le calcium qui donne de la force aux os. Si vous n'absorbez pas suffisamment de calcium pour ces fonctions, le corps utilisera celui qui est dans vos os. Cela peut conduire à l'ostéoporose.

L'ostéoporose affecte aussi les hommes, mais les femmes y sont plus sujettes, surtout si elles sont très minces, fument, et consomment trop de caféine et pas assez de calcium.

La meilleure défense contre l'ostéoporose consiste à combiner une consommation suffisante de calcium avec un mode de vie sain et de l'exercice physique, en particulier avec des leviers de poids car ceux-ci stimulent la formation des os.

On trouve du calcium dans le lait et les produits laitiers (les versions light en contiennent tout autant), le saumon et les sardines en conserve (si l'on mange les arêtes), le tofu, les légumes à feuilles vertes, et les haricots. Les enfants doivent absorber 800 à 1200 mg de calcium par jour, les adolescents et les adultes 1200 à 1500 mg par jour.

(adapté d'un extrait de "Your Body Your Risk" avec l'aimable autorisation de Dance UK. Cette publication et d'autres, sur la santé des danseurs, est disponible chez Dance UK: www.danceuk.org, e-mail info@danceuk.org.)