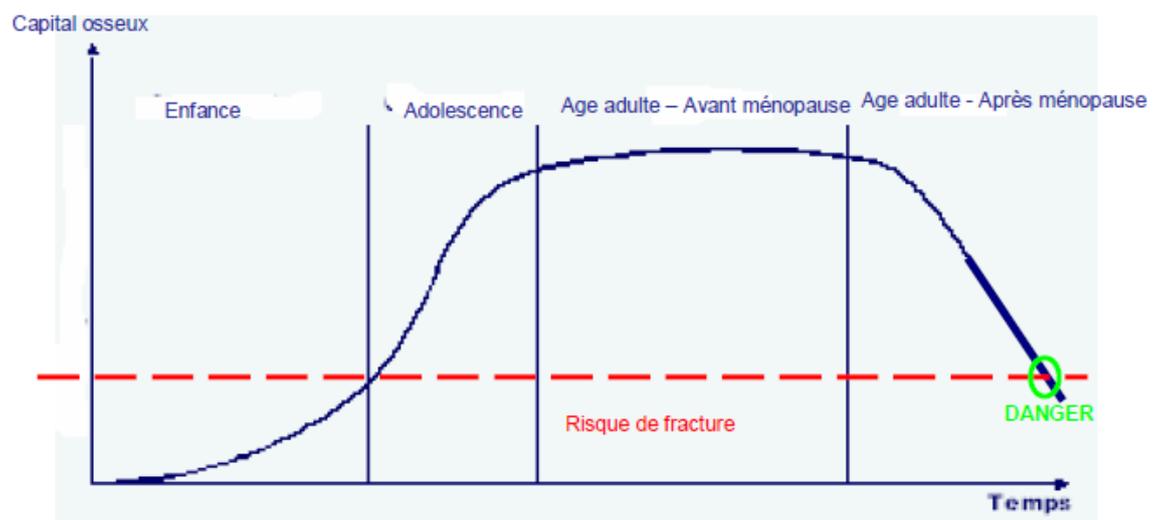


Les Body Boomers aident à lutter contre l'ostéoporose

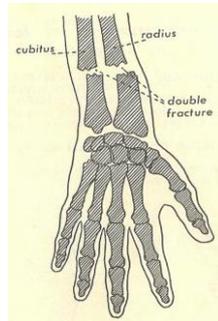
Plus de 50% des femmes de plus de 50 ans auront une fracture liée à l'ostéoporose !

Qu'est ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie qui se caractérise pour une **grande fragilité du squelette osseux**, ce qui peut aboutir à de nombreuses fractures à répétition. Elle touche principalement **les femmes, après la ménopause**, à cause d'une diminution de la masse osseuse. Notre squelette se compose **d'une matière vivante: l'os**. Celui-ci se renouvelle tout au long de notre vie en fonction des contraintes extérieures qu'il subit (hormones, mouvements, alimentation...). Après la ménopause, l'absence d'hormones entraîne une chute importante des sollicitations perçues par l'os. Celui-ci devient beaucoup plus fragile et casse donc plus facilement...



Quels sont les dangers de l'ostéoporose ?



L'ostéoporose ne s'accompagne habituellement d'aucun signe, ce qui rend cette maladie difficile à diagnostiquer... D'une manière générale, sa présence majore très sensiblement **le risque de fracture** (exemple de la fracture du col du fémur, de la colonne vertébrale et des poignets). On observe que plus de la moitié des femmes de plus de 50 ans auront une fracture secondaire à l'ostéoporose durant leur vie, cette dernière pouvant comporter un risque vital chez la personne âgée.



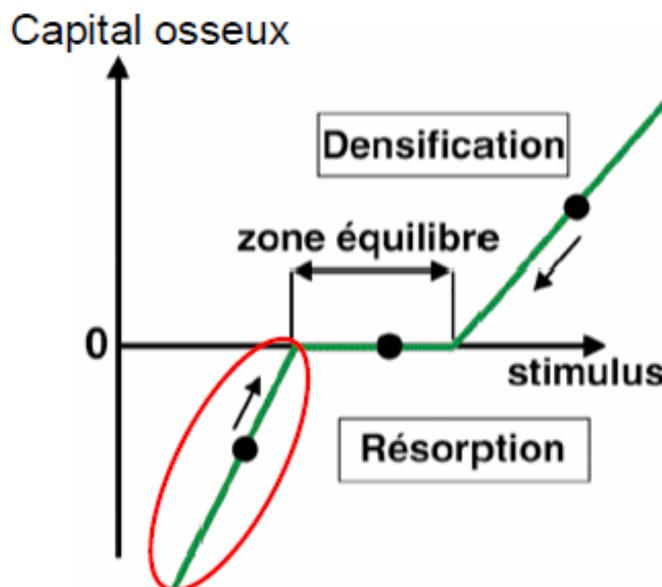
Comment lutter contre l'ostéoporose ?

Le but essentiel d'un traitement contre l'ostéoporose est la diminution du risque de fracture. La prévention de l'ostéoporose fait appel à de nombreux éléments :

- l'**exercice physique**
- l'apport quotidien des quantités nécessaires en **calcium** et en **vitamine D**
- un **traitement médicamenteux** sous surveillance d'un médecin

Quel est l'effet des Body Boomers contre l'ostéoporose ?

Les Body Boomers® permettent **une activité physique douce**, facile et agréable. Lors de cette activité physique, l'os est soumis à des contraintes, ce qui active et stimule sa densification. L'os étant vivant, l'absence de stimulation tend à appauvrir l'os (= résorption)



Lutte contre la résorption grâce à l'activité physique

Attention !

Il est important de faire attention à l'excès de stimulation, qui peut avoir un effet néfaste sur le squelette osseux. En effet, en demandant à l'os de produire de la matière osseuse trop rapidement, le risque est d'aboutir à la production d'os de mauvaise qualité...

Body Boomers conseillés :



Body Disques Tai Chi



Body Marcheur Double



Body Symbiose



Body Tripode

