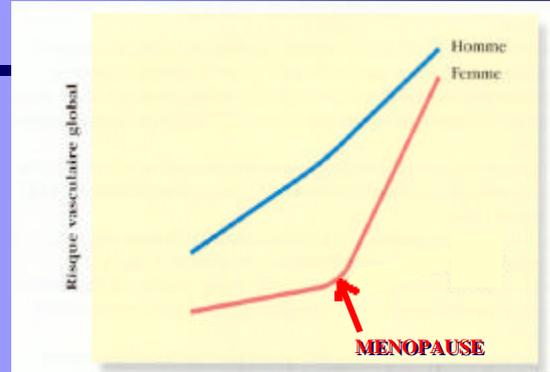


QUE PROPOSER A LA MENAULOSE COMME ACTIVITE PHYSIQUE?

Dr Martine DUCLOS- Dr Véronique CHARTROULE
CHU bordeaux – service Sport-Santé

MENOPAULOSE ET RISQUE VASCULAIRE



Barrat Concours Med 113: 591-594, 1991

OSTEOPOROSE POST- MENOPAULOSIQUE



EXERCICE ET COMPOSITION CORPORELLE

LES CHIFFRES

Femmes sédentaires

	Non ménopausées	Ménopausées
Age	29±1	61±1*
BMI (kg/m ²)	22.6±1.3	27±1*
Masse grasse (%)	27.4±2.3	39.8±1.7*
Masse maigre (kg)	44.6±1.6	41.2±1.0*
Métabolisme de base (kcal/h)	57±2	52±2*



Van Pelt *et al.* JCEM 82: 3208-3212, 1997

LES CHIFFRES

35 femmes sédentaires non ménopausées
6 ans de suivi

Ménopause

- augmentation de masse grasse: +3kg
- masse maigre: -3kg
- métabolisme de base: -100 kcal/j



Poehlman *et al.* Ann. Intern. Med. 123: 673-675, 1993

MENOPAUSE ET MASSE MAIGRE

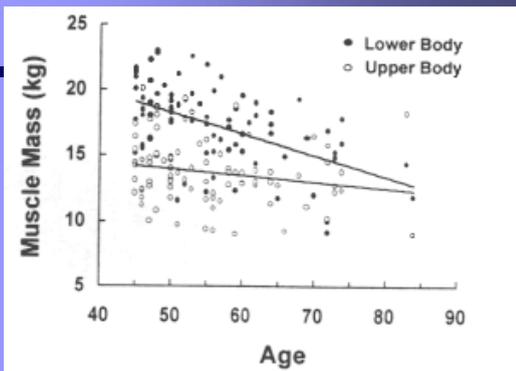
Femmes sédentaires

	Non ménopausées	Ménopausées
Age	29±1	61±1*
BMI (kg/m ²)	22.6±1.3	27±1*
Masse grasse (%)	27.4±2.3	39.8±1.7*
Masse maigre (kg)	44.6±1.6	41.2±1.0*
Métabolisme de base (kcal/h)	57±2	52±2*



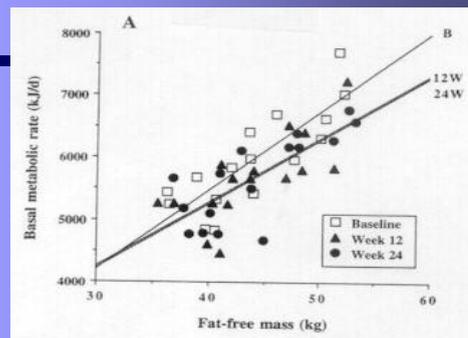
Van Pelt *et al.* JCEM 82: 3208-3212, 1997

EVOLUTION DE LA MASSE MAIGRE

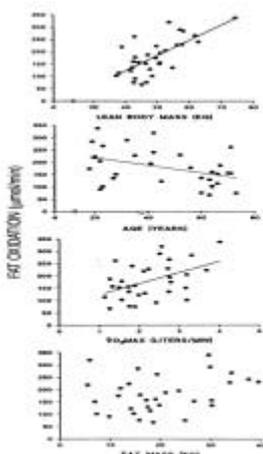


Janssen *et al.* J Appl Physiol 89: 81-88, 2000

MASSE MAIGRE ET METABOLISME DE BASE



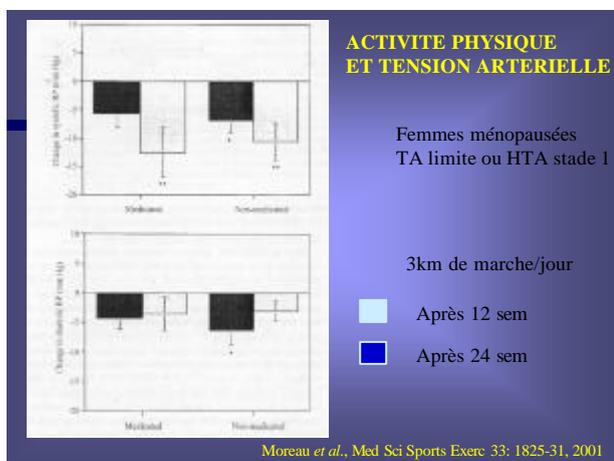
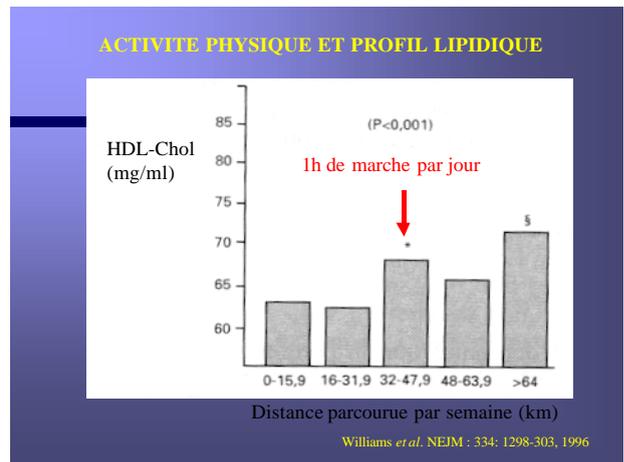
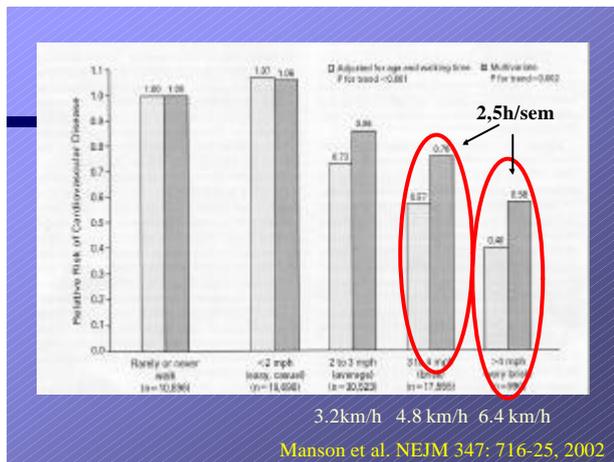
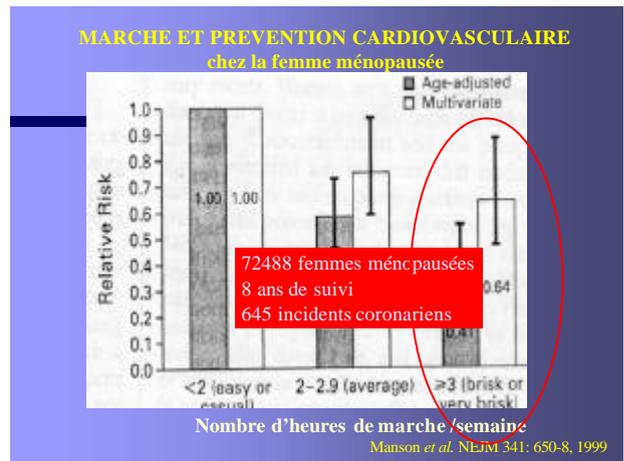
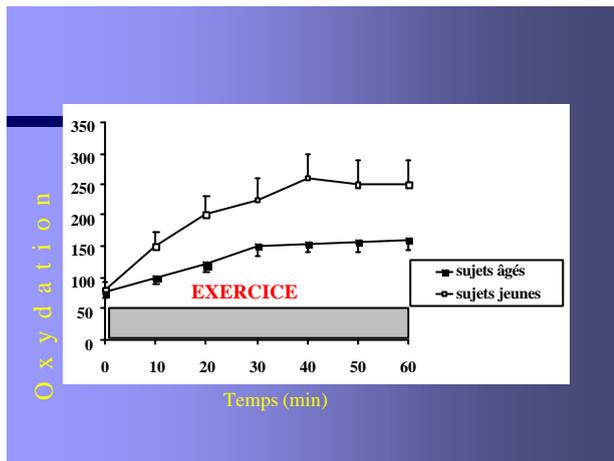
Thompson *et al.* Am J Clin Nutr 66: 867-73, 1997



MASSE MAIGRE ET OXYDATION DES LIPIDES

Calles-Escandon *et al.*
JAP 87: 266-71, 1995

QUEL TYPE D'ACTIVITE PHYSIQUE?



400 000 femmes ménopausées/an

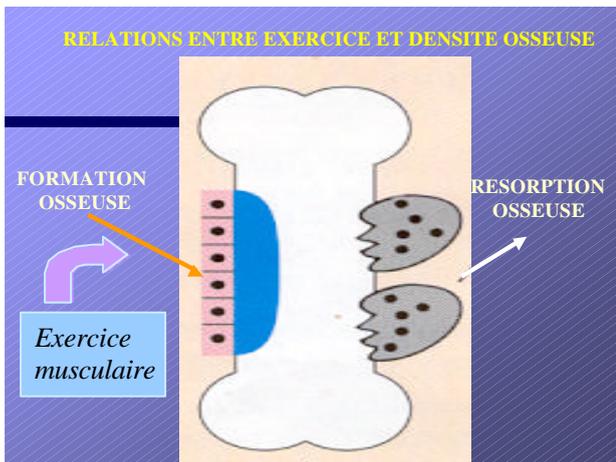
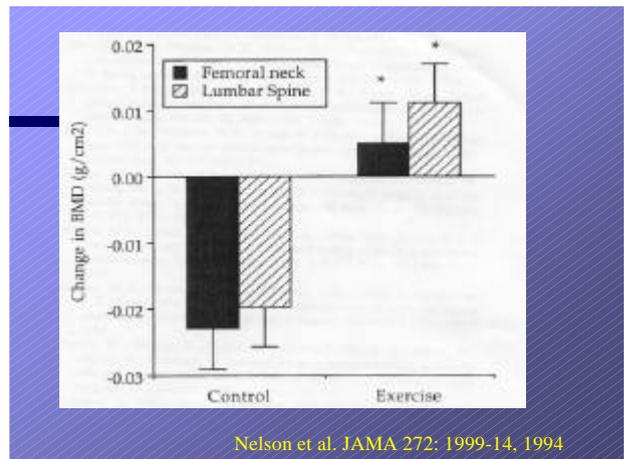
160 000 auront une fracture ostéoporotique

Fractures vertébrales
 • 34% des fractures ostéoporotiques
 • Age moyen 67 ans
 • 30 000 à 70 000 par an en France

Encroûtement supérieur du fémur
 • 18% des fractures ostéoporotiques
 • Age moyen 82 ans
 • 30 000 par an en France

Fractures du poignet
 • 14% des fractures ostéoporotiques
 • Age moyen 57 ans
 • 35 000 par an en France

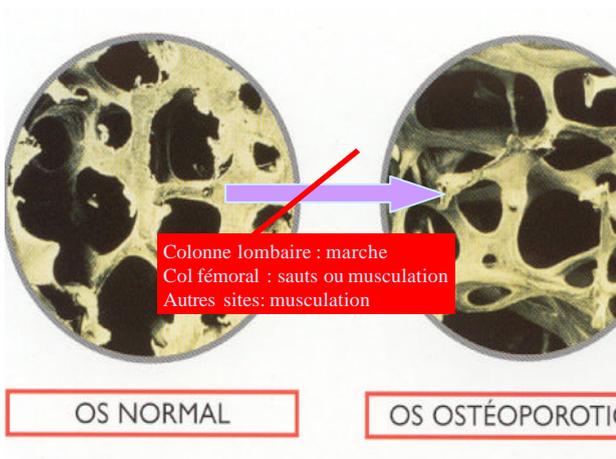
NB : 23% des fractures ostéoporotiques surviennent dans 4 autres sites (hanches, bassin, tibia, côtes, ...)



ACTIVITE PHYSIQUE ET OS

C'est l'**intensité** du stimulus qui est plus importante que la fréquence de son application.

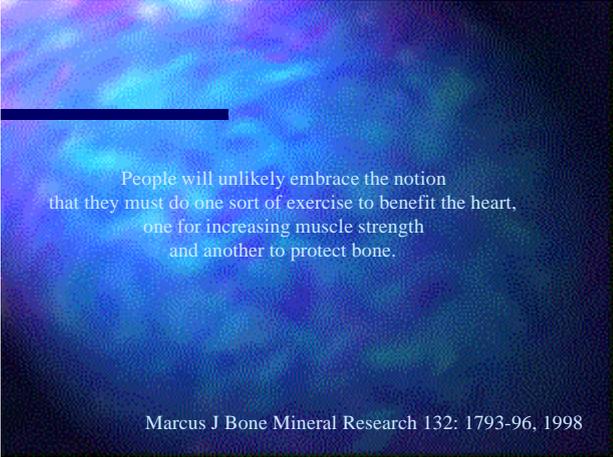
Les sites osseux réagissent localement en réponse à une stimulation mécanique alors que d'autres sites à distance ne bénéficient pas de manière significative de cette ostéoformation.



Quelque soit le type d'activité physique:

au moins 30 min par séance

au moins 4 fois par semaine



People will unlikely embrace the notion
that they must do one sort of exercise to benefit the heart,
one for increasing muscle strength
and another to protect bone.

Marcus J Bone Mineral Research 132: 1793-96, 1998



Les bénéfices ne sont pas
acquis.
Ils ne persistent que si
l'activité physique régulière
est maintenue.