

Le yoga pour maintenir la santé osseuse des femmes préménopausées

Source

Kim S et coll. (2015) **Effects of an 8-month Ashtanga-based yoga intervention on bone metabolism in middle-aged premenopausal women: A randomized controlled study.** *J Sports Sci Med* 24(14):756-68.

À la ménopause, les femmes perdent annuellement environ 1 % de leur masse osseuse, d'où l'importance d'instaurer des pratiques permettant le maintien de la santé osseuse à l'approche de cette période. Des études indiquent que des formes alternatives d'exercice, comme le tai-chi, permettent de préserver la densité minérale osseuse. La pratique du yoga connaît une popularité croissante auprès des femmes depuis plusieurs années. Le but de cette étude était d'évaluer les effets d'un programme de yoga sur la santé osseuse de femmes préménopausées.

Deux groupes totalisant 34 femmes ayant entre 35 et 50 ans ont pris part à l'étude de huit mois. Les 16 femmes du groupe expérimental ont suivi le programme de yoga : deux séances hebdomadaires de 60 minutes chacune comprenant une période d'échauffement (15 minutes), des enchaînements de salutations au soleil (35 minutes), ainsi qu'une période de retour au calme (10 minutes).

Le niveau d'intensité a augmenté tout au long du programme avec la hausse du nombre de salutations par séance. L'intensité moyenne des séances était assez élevée pour qu'elles soient qualifiées de « passablement difficiles » (fréquence cardiaque entre 60 % et 80 % de sa valeur maximale). Chaque pause était maintenue pendant 5 à 10 respirations. Les femmes du groupe témoin n'ont pas modifié leur niveau d'activité physique pendant les huit mois de l'étude. La résorption, la formation et la densité minérale osseuses ont été mesurées.

Résultats

À la fin du programme, l'indice de formation osseuse (phosphatase alcaline) des femmes du groupe expérimental avait augmenté, alors que celui des femmes du groupe témoin avait légèrement diminué, pour un écart net de 16,2 % entre les deux groupes. Aucune différence n'a été observée quant aux autres marqueurs de la santé osseuse (densité minérale et résorption osseuses), la composition corporelle et l'apport alimentaire en calcium.



Ces résultats indiquent que la pratique du yoga pendant huit semaines, à raison de deux séances par semaine, peut avoir des effets bénéfiques sur la formation osseuse. Il serait intéressant de mener des études sur une période plus longue, et d'évaluer les effets d'autres formes d'activités musculaires ou aérobies sur la santé osseuse des femmes préménopausées ou postménopausées.

Joanie Caron et Guy Thibault