

Nous avons parlé dans une précédente chronique de cette période parfois difficile à vivre pour les femmes qui est la ménopause. Les estrogènes commencent à manquer, ces hormones favorisent la constriction des os.

Il va être important de faire un examen d'ostéo-densitométrie.

Cela consiste à chiffrer la densité osseuse de votre squelette.

L'ostéoporose c'est donc la diminution de la quantité de tissu osseux chargé de calcium supérieur à 25% et elle est doublée d'une altération de l'organisation des travées (elles forment le réseau de l'os spongieux)

Pour nous, l'activité physique est bénéfique et préventive.

Chaque impact, et traction musculaire provoque des lésions microscopiques.

On provoque, on sollicite notre corps, qui réagit en se renforçant. Pour les muscles comme pour les os.

La densitométrie vous permettra de savoir si vous êtes dans le vert (solide) ou dans le jaune (plus à risque) car il s'agit alors d'un manque de tissu osseux de l'ordre de 10 à 25%.

Et toutes les femmes ne seront pas vulnérables aux mêmes endroits. Cela dépend de vos activités passées, professionnelles et autres.

Les femmes qui ont travaillé dans la manutention dans les supermarchés par exemple seront moins vulnérables au niveau des poignets ou dans les bras. Et l'inverse existe aussi ...

Alors pourquoi des bâtons ?

Et bien justement pour les personnes ayant eu des professions plus « sédentaires » car les impacts vont renforcer vos os, et vos muscles, Et cela sur tout le haut du corps, car il faut pousser sur les bâtons.

Et cette marche avec bâtons va également être bénéfique pour votre gainage, votre posture, réduire les douleurs lombaires.

Alors marche avec bâtons simplement au début, et ensuite vous pouvez bifurquer vers la Marche Nordique. C'est un peu plus technique mais une fois maîtrisée vous y verrez un bénéfice. Les femmes ayant un haut solide pourront se renforcer les jambes.

On consomme 6% d'énergie en plus et les membres inférieurs participent pour 20% à votre propulsion. (Voir les clubs qui pratiquent avec des animateurs formés)

Il existe également les bâtons dynamiques (avec un élastique à l'intérieur) et là c'est encore plus plaisant car vous appuyer sur le bâton qui vous renvoie une énergie non négligeable pour avancer encore plus vite et enchaîner ces mouvements. Nous avons une référente au Comité.

Alors je le conseille pour les dames en général mais tous peuvent s'y mettre.

Comme quoi randonner c'est préserver sa santé