

# Du nouveau dans l'étude VibrOs



Le CHU de Saint-Etienne a diffusé dernièrement un communiqué sur l'étude clinique « VibrOs » qui a été lancée en juin dernier. Cette étude tente de répondre à la question suivante : « Les plateformes vibrantes professionnelles ont-elles un effet bénéfique sur la fragilité osseuse ? ».

Une étude menée aux Etats Unis a montré que la masse osseuse peut être augmentée jusqu'à 37% chez des animaux grâce à l'utilisation de plateaux vibrants.

Aujourd'hui, l'étude se porte sur des femmes de 55 à 75 ans. En effet, 30% des femmes de plus de 65 ans sont touchées par l'ostéoporose. Cette fragilité osseuse serait à l'origine de 145 000 fractures chaque année devenant ainsi un problème de santé publique majeur.

A ce jour les traitements médicamenteux permettent de remédier à une partie du problème, en réduisant de moitié les fractures. Cependant un traitement non médicamenteux serait préférable pour les patients. C'est pourquoi, il est souvent conseillé aux personnes sujettes à la perte osseuse de pratiquer des sports à impact comme le jogging ou le tennis. Les personnes âgées et sédentaires n'ont pas toujours la capacité ni la possibilité de pratiquer de telles activités physique ainsi la Power Plate pourrait permettre de pallier à ces difficultés.

Selon le Dr Laurence Pouget-Vico, qui dirige le laboratoire de biologie du tissu osseux et contraintes mécaniques (LBTO), les plateformes vibrantes pourraient aider à lutter contre la perte osseuse.

Voici comment se déroule l'étude :

Les 240 volontaires qui participent au projet doivent remplir les conditions suivantes :

- Etre une femme
- Avoir entre 55 et 75 ans
- Etre sédentaire, c'est-à-dire pratiquer moins de 2 heures d'activité physique par semaine
- Présenter une fragilité osseuse non traitée par médicament



Les volontaires sont divisées en deux groupes de 120 femmes. Dans le premier groupe, les personnes effectuent trois séances de Power Plate chaque semaine. Les séances durent un quart d'heure et sont encadrées par un coach. Elles doivent « effectuer 130 séances pendant 12 mois puis cesser toute activité sportive pendant les six mois suivants afin de vérifier si les bénéfices persistent ». Au contraire, le second groupe, ne participe à aucune séance. Durant les deux ans de l'étude, les 240 volontaires bénéficient d'un suivi médical important : « exploration fonctionnelle osseuse, scanner à haute résolution de la cheville et du poignet, prise de sang avec marqueurs osseux, calcul de la force musculaire et posturale et contrôle de l'équilibre ».

Après seulement quatre mois d'étude, le Dr Laurence Pouget-Vico avance que « les premiers résultats s'avèrent prometteurs ! ». En effet les dames « se sentent plus musclées et en meilleure forme », elles déclarent « avoir les jambes moins lourdes »

Il faut donc encore attendre quelques mois pour être certains des résultats de l'étude.

Pour lire le communiqué du CHU de Saint-Etienne dans son intégralité, rendez-vous ici :

<http://www.powerplate.fr/actu/2011-02-18/2011-02-18-communique.pdf>

