

# LA POWER PLATE

## utilisée dans la prévention de l'ostéoporose



Récemment un reportage de France 3 sur la lutte contre l'ostéoporose à été diffusé. Cette étude est actuellement menée à l'université de Saint-Etienne depuis mai 2010, elle porte le nom d'étude VibrOS.

L'objet est le suivant : est-ce que les vibrations et plus particulièrement la Power Plate permettent de lutter contre l'ostéoporose ?

Le risque de développer une ostéoporose augmente avec l'âge et la sédentarité, ces derniers entraînent une diminution de la quantité du tissu osseux. A partir d'un certain âge (55 ans pour les personnes sédentaires

ou fragile) la pratique d'un sport devient plus compliquée et parfois même difficile. Pourtant, les activités physiques sont fortement recommandées, pour l'entretien du corps et des os.

### « Ça vibre pour éviter que ça casse »



La solution pourrait se trouver dans la Power Plate, qui délivre des vibrations dans tout le corps. Ces vibrations pourraient être bénéfiques pour le squelette, favorisant le maintien de la masse musculaire ainsi que l'équilibre.

On compte 120 volontaires pour monter sur des Power Plate, le Groupe Entraînement est composé de femmes plus susceptibles de développer une ostéoporose (les risques sont plus importants à partir de 55 ans).

D'autres volontaires ont choisi de composer le Groupe Contrôle. Dans les deux groupes, les volontaires bénéficient d'un suivi médical complet sur la prévention de l'ostéoporose :

« 4 mois après le début de l'étude leur ressenti à toutes est positif »

Voici le déroulement de l'étude : 30 minutes de vibrations, 3 fois par semaine pendant un an, puis 6 mois d'arrêt de la Power Plate afin de constater si les bénéfices sont maintenus. Afin d'évaluer les bienfaits de l'entraînement par accélération, la densité osseuse de chacune des participantes sera mesurée grâce à un scanner à haute résolution.

Pour le moment, les résultats sont encourageants, il faudra attendre encore quelques mois pour être sûr des résultats de l'étude.

Vous pouvez visionner ce reportage, sur la chaine Youtube PowerPlateFr

<http://www.youtube.com/watch?v=TNxysaJNGiA>

Retrouvez également plus de précisions sur l'étude ici : <http://www.carevox.fr>