



Découvrez la Différence

LA POWER PLATE, Nouvelle arme contre l'ostéoporose ?



L'étude VibrOs sur France 3

Afin de mettre en évidence l'effet bénéfique des plate-formes vibrantes professionnelles sur la fragilité osseuse, le CHU de Saint-Etienne a lancé en juin 2010 l'étude VibrOs. Leader sur le marché des plate-formes d'accélération, la Power Plate a tout naturellement été choisie pour la réalisation de cette étude.

Une équipe 100% française

Suite à une constatation américaine d'augmentation conséquente de la masse osseuse (jusqu'à 37 %) lors d'une étude sur l'impact des plateaux vibrants sur les animaux, le Dr Laurence Pouget-Vigot, chercheur à l'Inserm, directrice du LBTO et spécialiste de l'ostéoporose, a pensé que ces plate-formes vibrantes pouvaient prévenir cette pathologie.

Elle a donc lancé en juin 2010 l'étude **VibrOs**, en collaboration avec les services de Rhumatologie, de Médecine Physique et de Réadaptation, le Centre d'Investigation Clinique / Epidémiologie Clinique (CIC-EC, INSERM CHU) du CHU de Saint-Etienne. Ont également collaborés les laboratoires de l'Université Jean Monnet de Biologie du tissu osseux (INSERM-LBTO), de Physiologie de l'exercice physique (LPE) et d'analyse des signaux et processus industriels (LASPI) ainsi que le centre de santé Carmi/Filieris.

Une étude très prometteuse

L'étude stéphanoise est ambitieuse car elle concerne **240 femmes, âgées entre 55 et 75 ans**, sédentaires (effectuant moins de 2 heures d'activité physique par semaine) et **présentant une fragilité osseuse non traitée par médicament**. Un groupe de 120 personnes effectue trois séances par semaine d'un quart d'heure sur une plate-forme Power Plate encadrées par un coach. Les sujets doivent effectuer **130 séances pendant 12 mois** puis cesser toute activité sportive pendant les six mois suivants afin de vérifier si les bénéfices persistent. L'autre groupe témoin ne participe à aucune séance.





Découvrez la Différence

En revanche, l'ensemble des 240 sujets bénéficie d'un suivi médical poussé pendant toute la durée de l'étude (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 quatre mois d'expérience, le ressenti des sujets était déjà très positif : les dames se sentent **plus musclées** et en **meilleure forme** et déclarent avoir **les jambes moins lourdes**. « Une augmentation du diamètre osseux, même minime, serait formidable » pour le Dr Laurence Pouget-Vico qui place beaucoup d'espoir dans cette activité physique facile à pratiquer, à condition qu'elle soit bien encadrée comme tout sport. Elle pourrait aussi peut-être permettre de potentialiser certains traitements médicamenteux.

Le Dr Laurence Pouget-Vico pense que l'étude ouvre la voie à d'autres champs d'investigation, comme l'impact sur le **système neurovasculaire et lymphatique**, le **rapport masse maigre/masse grasse** ou le **handicap**.

La Power Plate, Nouvelle arme contre l'ostéoporose ?

Synonyme de fragilité osseuse, l'ostéoporose touche 30% des femmes de plus de 65 ans. Elle est également responsable de 145 000 fractures par an.

Cette fragilisation musculo-squelettique constitue un problème de santé publique qui va en s'aggravant en raison de l'allongement de la durée de vie et de la sédentarité.

Les sports à impact, comme le jogging ou le tennis, permettent de lutter contre la perte osseuse. Cependant, ces activités sont parfois difficiles à pratiquer, notamment pour les personnes âgées. Des traitements médicamenteux existent et réduisent de moitié les fractures. Néanmoins ils ont leurs limites et il est parfois difficile de suivre un traitement à très long terme.

Les résultats de l'étude **VibrOs** mettant en avant l'efficacité de la Power Plate sur l'ostéoporose sont donc très attendus ! Car ils ouvriraient une nouvelle voie dans le traitement ou tout au moins dans la prévention des risques liés à l'ostéoporose, notamment auprès des seniors n'étant plus dans la capacité de pratiquer une activité physique.

Rendez-vous Juin 2012

pour connaître les résultats de l'étude VibrOs !!!



Espace Pause Santé : La Power Plate coachée par un Kiné

Pour répondre à la demande croissante d'une utilisation « médicale » des plate-formes d'accélération, POWER PLATE France a développé une nouvelle génération de centres, uniquement dédiés à la santé et au bien-être, dans lesquels il est désormais possible de bénéficier des bienfaits de la Power Plate, associées à la compétence d'un professionnel de santé pour une prise en charge globale et de traitements personnalisés. www.espacepausesante.fr