

## Santé des os: Solides comme le roc

La pratique d'une activité physique durant l'enfance permet de constituer un capital osseux optimal. En multipliant notamment les sauts et sautillés, les enfants renforcent leurs os. Voici quelques idées faciles à appliquer au quotidien.



Il est établi depuis longtemps que les enfants qui sont beaucoup en mouvement ont des os plus solides. Ce constat n'est pas étonnant dans la mesure où une activité physique régulière augmente en principe la masse musculaire, qui stimule à son tour la croissance osseuse en exerçant une plus forte traction sur les os.

Il semblerait toutefois que les activités à impacts favorisent le renforcement des os indépendamment de l'importance de la masse musculaire.

Plusieurs études montrent que les mesures en vue d'accroître la densité osseuse chez l'enfant sont relativement simples à mettre en oeuvre. Les entraînements courts et intensifs, avec des sollicitations sous forme d'impacts tels que sauts, sautillés ou course, sont efficaces. Ils sont faciles à intégrer dans le sport scolaire et peuvent également être réalisés par des enfants qui souffrent de déficits moteurs.

### Laisser libre cours à son imagination

Laissons donc les enfants sauter de leur chaise, de leur lit ou de leur bureau! Faisons-leur faire des jeux où ils sautent ou sautillent par intervalles tout au long de la journée dans le cadre de brèves pauses actives.

En aménageant les cours de récréation de manière à ce qu'ils puissent sauter et grimper tout seuls – ce qui implique qu'ils sautent pour redescendre – un bon bout du travail est déjà fait. On peut également donner aux enfants des sauts à faire à la maison comme devoirs. Enfin, les parents peuvent eux aussi sauter, sautiller et danser avec eux.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**