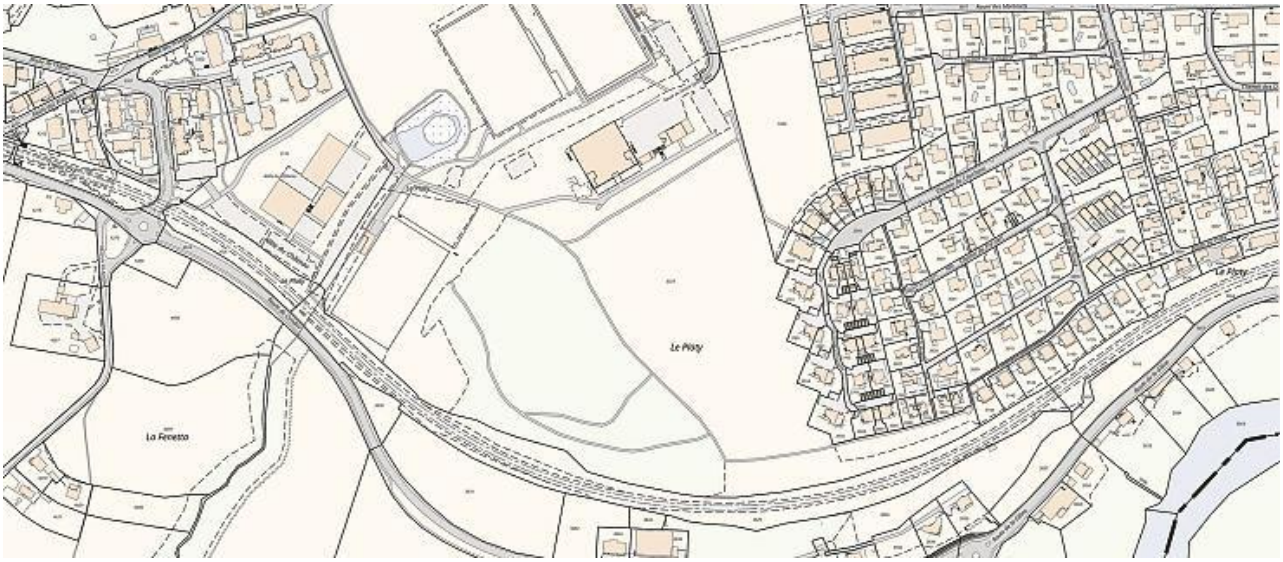
Des exercices pour des os solides

Villars-sur-Glâne ouvre un parcours dédié à l'ostéoporose, une «première mondiale» selon la commune

Le docteur Benoît Fellay et Mélanie Lema sur le parcours santé élaboré pour la prévention de l'ostéoporose. Alain Wicht



VILLARS-SUR-GLÂNE PARCOURS SANTÉ ET PRÉVENTION PAR LE MOUVEMENT Centre sportif du Platy Départ Variante courte du parcours Route de la Ferme Infographie: La Liberté / F. Cerouter | Source: OKenawa | Carte: Ville de Fribourg

RÉMI ALT

Juste à côté du parcours Vita de Villars-sur-Glâne, passant sur le site sportif du Platy, un nouveau chemin aménagé a pris place. A l'occasion de la Journée mondiale de l'ostéoporose qui aura lieu ce vendredi, la commune de Villars-sur-Glâne inaugurera son parcours santé et prévention de l'ostéoporose. Un projet lancé par la société OKenawa, qui propose un programme d'exercices personnalisés inspirés des arts martiaux. «Il s'agit du premier projet du genre à l'échelle mondiale», s'enthousiasme même François Grangier, conseiller communal villarois en charge notamment des sports et des services extérieurs.

«Ce circuit a été élaboré sur la base d'études dans lesquelles les notions d'impact, de renforcement, de posture et d'équilibre étaient centrales», explique le docteur Benoît Fellay, fondateur d'OKenawa et chef adjoint du laboratoire de l'Hôpital fribourgeois.

L'objectif: améliorer à terme toutes ces facultés afin d'assurer l'autonomie des personnes souffrantes. «Ces exercices servent à prévenir des chutes à risque ainsi qu'à maintenir et améliorer la mobilité, les liens sociaux et la qualité de vie», complète Mélanie Lema, spécialiste en sport-santé notamment dans le cadre des activités d'OKenawa.

A l'instar d'un parcours Vita, le sentier élaboré par la société de sport et santé et par la commune de Villars-sur-Glâne propose un chemin ponctué de panneaux.

«Nous avons élaboré deux sentiers différents», précise Mélanie Lema. Le premier, long de 1,3 kilomètre, englobe le second, d'environ 700 mètres et dont le dénivelé est moins important. En tout, une vingtaine de panneaux différents avec des explications, échauffements, exercices et étirements adaptables en fonction de l'état de santé de la personne les effectuant ont été installés par la commune. Le mobilier urbain, qu'il s'agisse de grillages, barrières ou autres infrastructures préexistantes, est valorisé dans le projet qui l'utilise pour les différents exercices.

«Ce parcours passe par un quartier d'habitations ainsi que sur le site du Platy, tous deux relativement fréquentés. Les intéressés pouvant être des personnes à risque, c'est un cadre rassurant pour se dépenser», souligne François Grangier. La commune a participé à hauteur de 15 000 francs à l'élaboration du projet, sans compter un apport logistique supplémentaire.

«Nous avons également demandé aux concepteurs de permettre aux seniors de bénéficier de ce concept», détaille-t-il. A noter que le sentier n'est pas uniquement réservé aux Villarois.

De même, ce chemin de santé n'est pas seulement indiqué aux personnes souffrant d'ostéoporose, bien que cela représente plus de 400 000 individus en Suisse. «Il s'adresse à qui le veut, entre autres les personnes en situation post-hospitalière, soutient

Benoît Fellay. C’est une excellente alternative au fitness, ouverte en tout temps et gratuite.» Et François Grangier de compléter: «Les exercices proposés sont adaptés à la remise en forme, il n’y a pas besoin d’avoir 50 ans ou plus pour se lancer.»

Le nombre de cas d’ostéoporose est à la hausse.Cette maladie touche particulièrement les personnes de plus de 50 ans et influence la qualité de l’os, le rendant plus fragile et donc plus exposé aux fractures.

Plusieurs précautions permettent de limiter ce risque: la consommation de tabac et d’alcool est à éviter, tandis qu’il faudrait privilégier une alimentation méditerranéenne.

L’exercice physique est, lui, essentiel pour renforcer sa masse osseuse, tout comme travailler son équilibre aide à se prévenir de chutes dangereuses.

RA