

# 5 CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAINTE POUR LA SANTÉ OSSEUSE

En mangeant des aliments appropriés, vous apportez à votre organisme les nutriments dont il a besoin pour préserver votre santé osseuse. Une alimentation équilibrée, riche en calcium et en protéine, constitue la base d'une ossature solide à tout âge.

1

## ASSURER LES APPORTS QUOTIDIENS EN CALCIUM

Agrémentez vos repas avec des aliments riches en calcium. Il s'agit notamment de **produits laitiers**, comme le yaourt, le lait et le fromage.



### APPORTS QUOTIDIENS RECOMMANDÉS EN CALCIUM

#### POUR LES FEMMES

âgées de 19 à 50 ans : 1000 mg/jour  
âgées de 51 ans et + : 1200 mg/jour

#### POUR LES HOMMES

âgés de 19 à 70 ans : 1000 mg/jour  
âgés de 71 ans et + : 1200 mg/jour

La plupart des gens peuvent avoir un apport suffisant en calcium grâce aux aliments qu'ils consomment, mais **dans certains cas, une supplémentation en calcium peut s'avérer nécessaire**. Il peut s'agir de personnes âgées ayant peu d'appétit ou de personnes qui n'absorbent pas très bien les nutriments.

Les autres aliments contenant du calcium comprennent :

**Boissons végétales enrichies en calcium** ou tofu enrichi en calcium

**Légumes verts à feuilles** comme le chou kale ou le bok choy

**Poisson avec arêtes comestibles** comme les sardines

**Noix et graines** (sésame, courge, chia)

**Quelques fruits** - notamment les oranges, les abricots

**Eaux minérales** riches en calcium

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les produits laitiers sont les plus riches sources naturelles de calcium. Leur intégration dans votre alimentation peut vous aider à satisfaire plus facilement vos besoins quotidiens en calcium. Par exemple : **1 verre de lait (200 ml) = teneur en calcium similaire à environ 4 oranges ou plus de 80 amandes**

### QUELQUES CONSEILS UTILES :

**1 yaourt** (170g ou 6 onces) représente **1/5<sup>ème</sup> de vos besoins quotidiens en calcium**

**2 à 3 portions/jour** de produits laitiers contribuent de manière substantielle à **vos besoins en calcium et en protéines**

**70 g** (environ 1,5 tasse) de **chou kale cuit** ou **100 g** (environ 5 tasses) de **chou kale cru** = **1/4 de vos besoins quotidiens en calcium**

## 2

## DONNER LA PRIORITÉ AUX PROTÉINES

**Assurez-vous de manger suffisamment d'aliments riches en protéines.** Les protéines sont importantes aussi bien pour la santé des os que pour celle des muscles. Elles aident donc non seulement à prévenir l'ostéoporose, mais elles sont également importantes pour conserver mobilité et équilibre. La quantité dont vous avez besoin dépend de votre poids et de votre âge.

**Les aliments riches en protéines comprennent** viandes, volailles, poissons et fruits de mer, œufs, produits laitiers, aliments à base de soja, lentilles, haricots, noix et graines.



### APPORTS NUTRITIONNELS RECOMMANDÉS EN PROTÉINES

**Adultes** : 0,8 g de protéines/kg de poids corporel/jour

**Personnes âgées** : visez au moins 1,0 à 1,2 g de protéines/kg de poids corporel/jour

### QUELQUES CONSEILS UTILES :

Si vous remplacez les produits laitiers par des alternatives telles que des boissons à base d'avoine, vous risquez de manquer de protéines. **Pensez à regarder les informations nutritionnelles des produits concernés!**

**180 g (½ tasse) de haricots rouges cuits contiennent 15 g de protéines, soit environ la même quantité de protéines que 60 g (2 onces) de viande, de poisson ou de volaille**

**1 gros œuf fournit 6 g de protéines, soit environ autant de protéines que 120g (4 onces) de yaourt allégé**

## 3

## AUGMENTEZ VOS APPORTS EN VITAMINE D

La vitamine D contribue à l'absorption du calcium. **La plupart de nos besoins en vitamine D sont satisfaits lorsque nous exposons notre peau aux rayons ultraviolets du soleil.** Cependant, de nombreuses personnes ont un apport insuffisant en vitamine D, surtout en hiver ou si elles évitent de sortir.

**Vous pouvez augmenter vos apports en vitamine D en mangeant** des poissons gras (truite, saumon, thon ou maquereau), des œufs, des champignons, des yaourts et du lait ou du jus d'orange enrichi. Les professionnels de santé peuvent vous conseiller sur la stratégie à adopter pour vous assurer un apport suffisant en vitamine D.

### QUELQUES CONSEILS UTILES :

**Un apport suffisant en vitamine D grâce au soleil**

10 à 20 minutes d'exposition au soleil chaque jour (visage, mains et bras)

Le saumon est une bonne source alimentaire de vitamine D. **Le saumon sauvage contient 5 fois plus de vitamine D** que le saumon d'élevage (200 g de saumon sauvage = 720 UI de vitamine D).

**Un gros œuf typique contient environ 50 UI de vitamine D,** principalement présente dans le jaune

# MANGER DES REPAS COLORÉS ET ÉQUILIBRÉS

Les repas équilibrés comprennent des fruits et/ou des légumes, des protéines et des féculents tels que des céréales complètes ou des légumes-racines riches en amidon. Essayez de consommer chacun de ces aliments à chaque repas. Tout au long de la journée, 5 portions de fruits et légumes par jour vous apporteront de nombreux micronutriments importants, ainsi que des fibres, qui sont également importantes pour la santé en général.

Certains micronutriments peuvent contribuer à la santé des os de manière spécifique :

## LA VITAMINE K

Elle est nécessaire à la production d'ostéocalcine, la deuxième protéine la plus abondante dans les os après le collagène. On le trouve dans les légumes verts à feuilles, les épinards, le chou, le chou kale, et les fruits secs.

## LE MAGNÉSIMUM

Il joue un rôle important dans la formation des os. Les bonnes sources comprennent les légumes verts, les légumineuses, les noix, les graines, les céréales complètes et les fruits secs.

## LE ZINC

Il joue un rôle dans la minéralisation osseuse et le renouvellement des tissus. Le zinc se trouve notamment dans la viande rouge maigre, les fruits de mer, la volaille, les graines, les céréales complètes, les légumineuses et les fruits secs.

## LES CAROTÉNOÏDES

Ils sont associés à une meilleure santé osseuse. On les trouve dans les légumes à feuilles vertes, les carottes, les courges, les poivrons rouges et jaunes, les mangues, les papayes et les abricots.

## LE POTASSIUM

Il interagit avec d'autres nutriments et aide à réguler l'équilibre acido-basique dans l'organisme et à réduire la perte de calcium. Les sources alimentaires de potassium comprennent les bananes, les légumes à feuilles vertes (épinards, chou kale), les avocats, les patates douces, les agrumes, et les haricots.



## QUELQUES CONSEILS UTILES :

### Ajoutez des haricots, des lentilles et des pois chiches à vos repas

Ces aliments, appelés légumineuses, sont très nutritifs et contiennent des protéines, du calcium, du zinc et du potassium.

### Les pruneaux comme collation

Les pruneaux sont de délicieuses sources de potassium, de vitamine K et d'autres nutriments. Des recherches suggèrent que manger 5 à 6 pruneaux par jour peut être bénéfique pour la santé osseuse.

### Fan de noix!

50 g (1/3 tasse) d'amandes équivalent à 40 % de vos besoins quotidiens en magnésium (et contiennent également du calcium)

# À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVEC MODÉRATION

Les habitudes de vie telles que le tabagisme et le manque d'activité physique affectent négativement la santé osseuse. **Il est également important de prendre en compte les facteurs suivants liés à la nutrition :**

## Évitez la consommation excessive d'alcool

Boire plus de 2 verres par jour augmente le risque de fracture

## Boire du café

Une consommation excessive de caféine, associée à un faible apport en calcium, peut impacter négativement la santé de vos os

## Consommation élevée de sel (sodium)

Peut contribuer à une perte de calcium

## CE QU'EN DIT LA SCIENCE

Les éléments suivants sont associés à un risque plus faible de fracture de la hanche :

- **Consommation de produits laitiers**, en particulier les produits laitiers fermentés (par exemple le yaourt)
- **Au moins 5** fruits et légumes par jour
- **Suivre un régime méditerranéen**, riche en fruits, légumes, produits laitiers, fibres, polyphénols, pré- et probiotiques



## RECETTE POUR LA SANTÉ DE VOS OS ! ASSIETTE PROTÉINÉE AUX PRUNEAUX

Profitez de cette collation simple et bonne pour la santé osseuse que vous pouvez disposer sur un plateau en quelques minutes :

- 3 pruneaux coupés en deux
- 3 crackers de riz brun
- 15 g (1/2 once) de brie
- 14 pistaches (avec ou sans coquille)

**Bon appétit!**



©2024 International Osteoporosis Foundation

T +41 22 994 01 00

E-mail [info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation)

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)