

Prévenir l'ostéoporose : l'alimentation

Outre l'activité physique régulière, maintenir une bonne santé osseuse passe par une **alimentation riche en calcium et en vitamine D**. Les besoins en calcium varient en fonction de l'âge et des situations. Chez les personnes âgées les apports journaliers recommandés sont d'environ 1000 mg pour le calcium et d'environ 800 unités pour la vitamine D par jour. Si le régime alimentaire est pauvre en minéraux et en vitamines, le risque de fractures augmente.

Chez les personnes âgées, la prise de suppléments peut être utile lorsque l'apport en calcium et en vitamine D est insuffisant, mais les suppléments ne remplacent pas une alimentation saine.

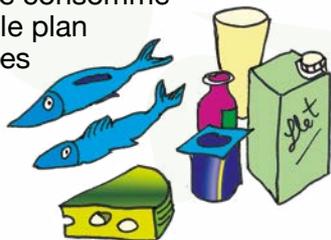
La vitamine D aide à fixer le calcium sur les os. Elle se forme dans la peau lorsqu'elle est exposée au soleil. Il est recommandé de faire une promenade tous les jours pendant 20 minutes. La vitamine D est nécessaire à la croissance, mais aussi pour les personnes âgées, qui absorbent moins bien le calcium. Si, en plus, ils ne sortent pas de chez eux ou vivent en maison de retraite, ils devraient manger des aliments riches en vitamine D. D'autres nutriments tels que le phosphore, le magnésium, la vitamine K, etc. sont également importants mais dans une moindre mesure.

Le meilleur moyen de prévenir l'ostéoporose est faire des petits changements des habitudes de vie et de l'alimentation.

Les aliments que l'on recommande

● **Au moins deux produits laitiers par jour : lait, yaourts, fromages, etc.** Ils sont très riches en calcium, qui est en plus mieux absorbé que celui contenu dans d'autres aliments. Les produits laitiers écrémés contiennent moins de vitamine D. Lorsqu'on ne consomme pas de produits laitiers, le plan alimentaire doit couvrir les besoins en calcium.

● **Les poissons gras : saumon, maquereau, harengs, thon, sardines (frais ou en conserve), silure,**



anchois, crevettes, etc. Ils sont une source de calcium, de vitamine D et des oméga-3, qui empêchent la perte de calcium dans les urines, améliorent l'absorption du calcium et aident à contrôler la tension artérielle et à prévenir les maladies cardiovasculaires.

● **Les fruits à coque : amandes, noix, pignons, noisettes, pistaches, etc. ou graines (sésame).** Consommés crus, ils aident aussi à réguler le cholestérol.



● **Les légumineuses : haricots, pois chiches, soja et ses dérivés (tofu), etc.** Elles sont une source protéines végétales. Elles réduisent les besoins en protéines d'origine animale, notamment de la viande rouge, qui diminue l'absorption du calcium.

● **Fruits et légumes : épinards, oignon, ail, chou, pourpier, basilic, feuilles de navet, brocoli, oranges, noix de coco, figes, pomme, poire, mangue, banane, dattes, avocat et flocons d'avoine.**



● **Le foie de poisson ou de veau, ainsi que le jaune d'œuf,** riches en vitamine D.

Les aliments et les habitudes à éviter

Le tabac, la caféine, le sel, le chocolat, les boissons sucrées, l'alcool, le pain complet et toutes les céréales complètes.

Quand on cesse de fumer ou de boire de l'alcool, la densité osseuse se rétablit partiellement.

Un apport modéré en protéines est essentiel pour aider à la récupération après une fracture, mais l'excès de protéines animales favorise la perte osseuse.