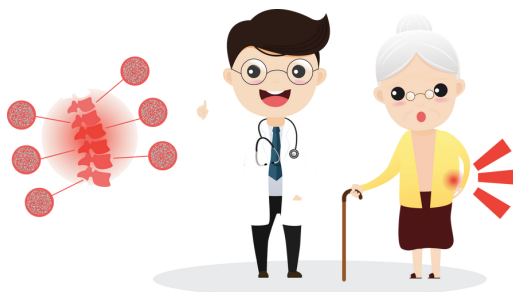




Alimentation et santé osseuse

Prévenir l'ostéoporose



Qu'est-ce que l'Ostéoporose?

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une diminution de la densité et de la qualité des os, rendant les os fragiles et plus susceptibles de se fracturer. Souvent décrite comme une « maladie silencieuse », elle peut progresser sans symptômes apparents jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Elle touche principalement les personnes âgées, notamment les femmes, avec environ 39% des femmes de 65 ans atteintes et 70% à partir de 80 ans. 15% des hommes sont également concernés. Chaque année, l'ostéoporose est responsable de plus de 400 000 fractures, principalement au niveau des vertèbres, du col du fémur et du poignet. Elle peut aussi entraîner des douleurs chroniques et réduire significativement la mobilité de nos aînés.

Quel est le rôle de l'alimentation?

Le maintien d'une activité physique régulière est crucial pour prévenir l'ostéoporose. Néanmoins, le contenu de notre assiette joue également un rôle majeur. En effet, nos os sont composés à 30% de calcium qui permet de maintenir leur solidité. L'excès de caféine, d'alcool ou de sel peut causer une perte de calcium. Au contraire, certains nutriments renforcent nos os tels que le calcium des aliments, la vitamine D, le magnésium ou encore la vitamine K. Voyons comment maximiser l'apport de ces nutriments essentiels !

Le calcium



Il constitue environ 99% des minéraux présents dans les os. Son apport est essentiel pour entretenir la masse osseuse.

Besoins
Adultes - 1000mg/jour
Seniors - 1200mg/jour

Pour 100g d'aliment



Produits laitiers



Parmesan - 1160 mg
Gruyère - 1090 mg
Emmental - 1000 mg
Mozzarella - 730 mg
Ricotta - 207 mg
Yaourt nature - 110mg



Graines et Oléagineux



Graines de pavot - 1400 mg
Graines de sésame - 975 mg
Amandes - 250 mg
Noix du Brésil - 160 mg
Noisettes - 115 mg
Graines de chia - 630 mg



Légumes verts



Chou Kale - 250 mg
Chou vert - 210 mg
Épinards - 170 mg
Cresson - 160 mg
Brocoli - 45 mg



Produits de la mer



Sardines à l'huile - 800 mg
Saumon - 270 mg
Crevettes - 240 mg
Saint Jacques - 220 mg
Anchois - 190mg
Huîtres - 190 mg

La vitamine D



La vitamine D est essentielle pour absorber et fixer le calcium. Pour simplifier, la vitamine D permet de faire passer le calcium dans le sang et le transporter jusqu'à nos os sur lesquels elle le fixe. Bien qu'on l'a trouve dans certains aliments, la majorité de la vitamine D est synthétisée par notre corps lorsque la peau est exposée à la lumière du soleil.

Besoins

Adultes - 15 µg/jour

Seniors - 20 µg/jour

Pour 100g d'aliment

Huile de foie de morue - 250 µg

Foie de morue - 54 µg

Hareng fumé - 22 µg

Espadon/Truite - 15 µg

Saumon sauvage - 12 µg

Sardines - 12 µg

Morilles, cèpes, chanterelles, girolles - 10 µg

Champignons de Paris - 7 µg

Avocat - 5 µg

Sardines et thon en conserve - 4 µg

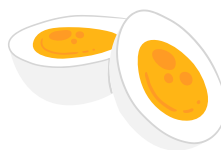
Foie de veau - 3,7 µg

Lait enrichi en vitamine D - 3 µg

Beurre - 1,5 µg

Œuf entier - 1,1 µg

Emmental - 0,9 µg



Le magnésium



Le magnésium est un minéral essentiel qui joue un rôle clé dans plus de 300 réactions enzymatiques dans notre corps, incluant la régulation des niveaux de calcium, ce qui est crucial pour la santé osseuse. Il aide également à convertir la vitamine D en sa forme active, ce qui améliore l'absorption du calcium.

Besoins
300-400mg/jour

Pour 100g d'aliment

Sardines à l'huile d'olive - 467 mg

Cacao en poudre non sucré - 376 mg

Noix du Brésil - 366 mg

Graines de tournesol - 364 mg

Café en poudre - 356 mg

Graine de sésame - 324 mg

Bigorneau - 310 mg

Germe de blé - 256 mg

Curry - 254 mg

Escargot - 250 mg

Noix de cajou - 247 mg

Amandes - Pignons de pin - 230 mg

Chocolat noir (70% cacao minimum) - 206 mg

Chicorée et café en poudre - 199 mg

Beurre de cacahuètes - 169 mg

Un litre d'Hépar - 119 mg



La vitamine K



La vitamine K favorise la synthèse des protéines qui aident à maintenir le calcium dans les os, ce qui contribue à prévenir l'ostéoporose et à maintenir la solidité osseuse. Les légumes verts sont les aliments qui en contiennent le plus.

Besoins
Hommes - 120 µg/jour
Femmes - 90 µg/jour



Chou frisé



820 µg pour 100g



Épinards



500 µg pour 100g



Persil



300 µg pour 100g



Chou de Bruxelles



300 µg pour 100g



Brocolis



140 µg pour 100g