

OSTEOPOROSE ET ALIMENTATION

Il est possible d'exercer une prévention active de l'ostéoporose en apportant suffisamment de calcium, de vitamine D et de protéines par une alimentation équilibrée.

Le calcium

1. Apports nutritionnels conseillés en France:

- Enfants de 1 an à 9 ans: de 500 à 900 mg/j.
- Adultes: 900 mg/j.
- Adolescents, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées: 1200 mg/j

1. Aliments apportant du Calcium

- Les produits laitiers:
300 mg de Ca sont apportés par:

- 30 g d'emmental, comté ou fromages à pâte pressée cuite.
- 40 g de fromage type St Paulin
- 80 g de camembert
- 250 ml de lait (entier, 1/2 écrémé ou écrémé)
- 2 yaourts
- 300 g de fromage blanc

- Les autres aliments :
300 mg de Ca sont apportés par:

- 1 kg d'oranges
- 1 chou vert
- 500 g de légumes verts.
- 5 baguettes
- 4 kg de bœuf

- Les eaux minérales :
300 mg de Ca sont apportés par:
Environ 1/2 litre d'eau minérale riche en Ca comme Hépar ou Contrex

1. Absorption du Calcium

- Elle est augmentée par:

La vitamine D

Des apports alimentaires faibles

Le lactose

Le repas (effet repas)

- Elle est diminuée par:

Des apports alimentaires élevés

Les phytates (céréales, son, soja)

Les oxalates (épinards, oseille, betteraves)

I Pertes urinaires de Calcium

- Elles sont augmentées par:

La caféine

Des doses fortes d'alcool

Un excès de sodium

Les sulfates

Un excès de protéines (AAS)

Une acidose métabolique

- Elles sont diminuées par:

Le phosphore

Un régime alcalinisant

La Vitamine D

Elle n'est pas apportée principalement par l'alimentation mais surtout par les cellules profondes de l'épiderme sous l'action du rayonnement ultraviolet.

1. Apports nutritionnels conseillés en France

Ils varient selon les âges et l'exposition au soleil de 5 à 15 $\mu\text{g}/\text{j}$ (200 à 600 UI/j)

6. Aliments apportant de la vitamine D

- Huile de foie de poissons
- La chair des poissons gras
- Le jaune d'œuf
- Le beurre
- Le foie
- Les produits laitiers non écrémés

Le rôle clé des protéines

Elles agiraient sur le système hormone de croissance-IGF.1 (insulin-like growth factor) en influençant positivement la formation osseuse lors de la croissance mais également pendant la vie adulte et même à un âge avancé.

1. Apports nutritionnels conseillés

Environ 1g/kg/j ce qui correspond environ à 60g/j pour une ration de 2000 Calories

I Aliments apportant des protéines

Les protéines animales

Environ 18 à 20 g de protéines sont apportées par:

- 100 G de viande ou poisson ou œufs
- 1/2 litre de lait
- 70 à 90 g de fromage
- 200 g de fromage blanc

Les protéines végétales

Environ 18 à 20 g de protéines sont apportées par:

- 1 baguette soit 250g de pain
- 300 g de légumes secs cuits
- 900 g de céréales cuites

En conclusion

Une alimentation équilibrée comme le recommande le PNNS doit couvrir tous nos besoins en nutriments, minéraux et oligoéléments.

C'est à dire:

- 1 à 2 portions de viande ou poisson ou œufs.
- 1 produit laitier à chaque repas
- 5 portions de légumes et fruits
- Des féculents à chaque repas
- Limiter l'apport de graisses
- Limiter l'apport de sel
- Limiter l'apport de sucre

