

Pratique
à suspendre

Alimentation pour des os sains



Alimentation pour des os sains

Le calcium est un sel minéral essentiel dans notre corps. C'est la substance constitutive la plus importante pour nos os et nos dents. En outre, le calcium joue un rôle central dans les fonctions vitales, il participe à la conduction de l'excitation dans les nerfs et les muscles et active la coagulation sanguine.

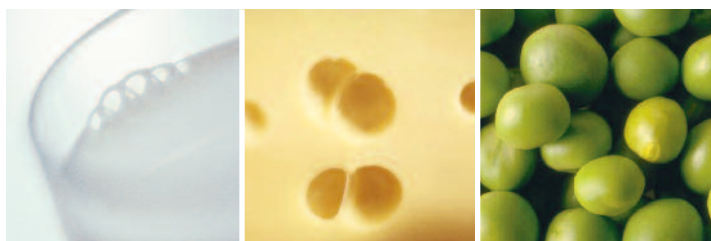
Des os fragiles – pas chez moi

La masse osseuse maximale se constitue jusqu'à l'âge de 30 ans environ. À partir du milieu de la trentaine, une dégradation lente, liée à l'âge, commence. Chez la femme, la masse osseuse diminue encore plus rapidement après la ménopause, car les œstrogènes, hormones importantes pour l'équilibre du métabolisme osseux, lui font alors défaut. C'est pourquoi les femmes sont atteintes plus précocement d'ostéoporose que les hommes.

Afin de pouvoir bénéficier d'os solides le plus longtemps possible à un âge avancé, il faut veiller à avoir déjà une alimentation équilibrée et riche en calcium dans la première moitié de la vie. En outre, il faut aussi éliminer les facteurs de risque évitables, p. ex. insuffisance de poids, tabagisme, consommation excessive de café et d'alcool ainsi que manque d'activité physique.

Densité osseuse maximale grâce à l'alimentation

Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium, mais les légumineuses, les produits à base de céréales complètes et les légumes verts contiennent aussi du calcium. Diverses eaux minérales fournissent également beaucoup de calcium, prêtez donc attention à la déclaration de l'analyse des sels minéraux lors de vos achats.



Il existe parfois une intolérance aux produits laitiers. Dans ce cas, il est difficile d'obtenir un apport suffisant en calcium. Demandez à votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si la prise d'un supplément calcique vous est recommandée.

Notre alimentation quotidienne contient cependant aussi quelques «voleurs» de calcium. Trop de sel, de caféine ou de protéines animales (p. ex. viande, charcuterie) favorisent l'excrétion de calcium. L'acide oxalique (p. ex. dans les épinards, la rhubarbe, le chocolat) ou les phytates (p. ex. dans certains types de céréales) entraîne la liaison du calcium dans un complexe et une diminution de son absorption par l'intestin grêle. La quantité de calcium disponible pour l'incorporation dans les os est ainsi diminuée.

Calcium – la prise recommandée par jour

| Enfants | |
|-----------------------|-------------|
| 1–10 ans | 600–900mg |
| 10–15 ans | 1100–1200mg |
| Jeunes | |
| 15–19 ans | 1200mg |
| Adultes | |
| Femmes | 1000mg |
| pendant la grossesse | 1000mg |
| pendant l'allaitement | 1000mg |
| Hommes | 1000mg |

Source: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Société Suisse de recherches sur la nutrition, Société Suisse de Nutrition: Valeurs de référence D-A-CH pour les apports nutritionnels, 2^e édition, 2015

Comment couvrir mes besoins en calcium?

Environ 100mg de calcium sont présents dans p. ex.

- 100g de brocolis
- 150g de chou-rave
- 150g de figues (fraîches)
- 50g d'amandes
- 100g de pois chiches (secs)
- 150g de cottage cheese
- 1 cornet (glace)
- 2–2½ dl d'eau minérale riche en calcium

Environ 250mg de calcium sont présents dans p. ex.

- 2dl de lait
- 20g de parmesan
- 30g de fromage à pâte dure
- 60g de fromage à pâte molle
- 180g de yaourt
- 250g de fromage blanc aux fruits

Vitamine D – la vitamine des os

La vitamine D est nécessaire pour l'absorption du calcium à partir de l'intestin grêle et son incorporation dans les os. Une petite partie de la vitamine D est absorbée avec l'alimentation, mais la plus grande partie est synthétisée par l'organisme lui-même. Contrairement aux autres vitamines, l'organisme peut fabriquer lui-même la vitamine D à partir du cholestérol. Des précurseurs de la vitamine D sont formés dans la peau sous l'influence de la lumière solaire et sont trans-formés dans le foie et les reins en vitamine D active. De juin à septembre, les enfants et les adultes jusqu'à l'âge de 60 ans produisent généralement suffisamment de vitamine D, dans la mesure où ils sortent régulièrement au grand air. Il leur suffit d'exposer leur visage et leurs mains à la lumière du soleil pendant environ 20 minutes. Chez les personnes âgées, pendant les mois d'hiver ou si les sorties au grand air sont rares, l'apport en vitamine D peut toutefois ne pas toujours être garanti et le corps est alors tributaire d'un apport supplémentaire en vitamine D. En addition à la consommation d'aliments riches en vitamine D, des produits alimentaires enrichis en vitamine D, des compléments alimentaires contenant de la vitamine D ou des suppléments de vitamine D peuvent être utilisés.

Les besoins quotidiens en vitamine D des adultes s'élèvent à environ 600 unités internationales (UI) par jour. Une carence en vitamine D entraîne une fragilité anormale des os. Les conséquences en sont un rachitisme chez l'enfant et une ostéoporose chez l'adulte. Les personnes de plus de 60 ans ont des besoins nettement accrus, car la production de vitamine D par l'organisme diminue avec l'âge. Leurs besoins s'élèvent alors à 800 UI. Les aliments ne contiennent pas beaucoup de vitamine D, les principales sources de vitamine D sont les poissons d'eau de mer, p. ex. le saumon, le thon, le flétan et les sardines. Le lait, les produits laitiers et les œufs contiennent aussi de la vitamine D. Mais c'est surtout chez les personnes âgées que la prise d'un supplément de vitamine D est souvent recommandée. Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) (2017): Recommandations concernant la vitamine D. www.blv.admin.ch

Conseils pour des os sains à un âge avancé

- Alimentation équilibrée, riche en calcium dans toutes les phases de la vie
- Mettre au menu 3 portions de lait et de produits laitiers par jour
- Consommer en outre tous les jours 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de quorn, de seitan, de fromage ou de séré, en alternant ces aliments
- Manger en abondance des légumes riches en calcium, tels que brocolis, chou vert, et des fruits
- Préférer l'eau minérale riche en calcium
- Consommer avec modération café, thé et autres boissons contenant de la caféine
- Ne boire que peu d'alcool et s'abstenir de fumer
- Pratiquer une activité physique régulière, car la sollicitation des os qui y est reliée entraîne une formation osseuse accrue
- Exercice physique quotidien au grand air, même en hiver

Teneur en calcium de divers aliments

| Lait et produits laitiers | mg de calcium pour 100 g d'aliment resp. 100 ml |
|---------------------------|---|
| Babeurre | 110 |
| Lait écrémé, UHT | 130 |
| Lait entier, UHT | 120 |
| Yaourt, nature | 140–160 |
| Blanc battu | 130 |
| Cottage cheese, nature | 69 |
| Mozzarella | 340 |
| Fromage blanc, nature | 93–110 |
| Brie | 420–500 |
| Camembert | 350–530 |
| Emmental | 1030 |
| Gruyère | 900 |
| Parmesan | 1340 |



Légumes, pommes de terre, légumineuses

| | |
|--------------------|-----|
| Épinards, crus | 100 |
| Chou-fleur, cru | 20 |
| Brocolis, crus | 93 |
| Carottes, crues | 31 |
| Pois chiches, secs | 120 |
| Lentilles, sèches | 57 |
| Chou frisé, cru | 64 |



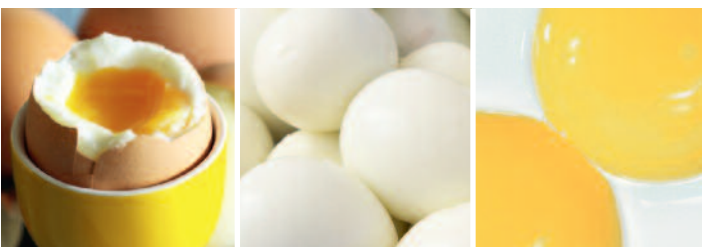
Fruits

| | |
|-----------------------------|----|
| Ananas, frais | 15 |
| Pomme, fraîche | 5 |
| Banane, fraîche | 8 |
| Fraise, fraîche | 20 |
| Groseilles rouges, fraîches | 36 |
| Orange, fraîche | 40 |



Œufs

| | |
|---------------------------|-----|
| Œuf de poule, entier, cru | 53 |
| Jaune d'œuf, cru | 140 |
| Blanc d'œuf, cru | 6 |



Eau minérale, 1dl

| | |
|-----------------|----|
| Adelbodner | 58 |
| Aproz | 36 |
| Eptinger | 51 |
| Evian | 8 |
| Henniez | 10 |
| Passugger | 21 |
| Rhâzünser | 23 |
| San Pellegrino | 16 |
| Valsler Classic | 44 |



Source: Base de données des valeurs nutritives V6.1, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), www.valeursnutritives.ch, consulté le 08.11.2019

Mise à jour de l'information: novembre 2019