

Comment prévenir l'ostéoporose

Voici quelques conseils pour renforcer vos os et favoriser votre santé en général

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est un affaiblissement graduel des os, qui entraîne une fragilisation du squelette et augmente le risque de fracture. Cependant, l'ostéoporose est une condition que vous pouvez éviter.

Alimentation

Comme la masse osseuse atteint son pic entre 19 et 30 ans, il est essentiel d'obtenir le calcium recommandé. En vieillissant, l'absorption du calcium ralentit. Il est donc important pour les adultes et les personnes âgées de manger de façon équilibrée et d'inclure des aliments à haute teneur en calcium et en vitamine D.

L'exercice renforce les os. Ainsi, vous devriez ajouter des exercices des articulations portantes comme la danse, la marche, la randonnée pédestre et le tennis à votre routine quotidienne. Également, des exercices qui améliorent l'équilibre et la coordination comme le tai-chi, la nage et le yoga peuvent aider à réduire les chutes et le risque de fractures.

Exercice

Suppléments

Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium et de vitamine D, mais peu d'adultes consomment les 3 ou 4 portions de lait recommandées par jour. **En prenant un supplément de calcium**, il est plus facile d'en obtenir la quantité recommandée. Des sondages provinciaux portant sur la nutrition indiquent que près de 80% des Canadiennes de moins de 50 ans ne consomment pas assez de calcium sur une base journalière¹.

La vitamine D augmente l'absorption du calcium de 30% à 80%². La vitamine D est naturellement produite par notre peau qui a été exposée au soleil, qui en est la principale source. Cependant, l'exposition au soleil des Canadiennes et Canadiens n'est pas suffisante. De petites quantités de vitamine D sont également présentes dans des aliments tels que la margarine, les œufs et le poisson, mais il est très difficile d'obtenir les quantités recommandées de vitamine D de sources alimentaires seulement.

Vitamine D

Apports en calcium et en vitamine D recommandés pour les hommes et les femmes

ÂGE	APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ EN CALCIUM ÉLÉMENTAIRE*	APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ EN VITAMINE D*
De 1 à 3 ans	500 mg	-
De 4 à 8 ans	800 mg	400 UI
De 9 à 18 ans	1 300 mg	400 UI
De 19 à 50 ans	1 000 mg	400 UI
De 51 à plus de 70 ans	1 500 mg	800 UI
Grossesse et allaitement	De 1 000 à 1 300 mg	400 UI

* Lignes directrices de pratique clinique pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada, JAMC 2002, 167 : S1-S34.



Comprimés à croquer

Carrés à mâcher

Composition de Caltrate (par comprimé) :

Maintenant avec PLUS de vitamine D

	Caltrate Select®	Caltrate Plus® (comprimés et comprimés à croquer)	Caltrate® carrés à mâcher	Caltrate® avec vitamine D comprimés	Caltrate®
Calcium élémentaire	600 mg	600 mg	600 mg	600 mg	600 mg
Vitamine D ₃	400 UI	400 UI	400 UI	200 UI	
Minéraux (fortifie les os)		50 mg de magnésium 7,5 mg de zinc 1,0 mg de cuivre 1,8 mg de manganèse			
Coût par comprimé	Env. 32¢	Env. de 27¢ à 32¢	Env. 27¢	Env. 27¢	Env. 25¢

Coût des aliments : 250 ml de lait = 79¢ 50 g de fromage = 84¢ 1 tasse de café = 1,35 \$ 1 tasse de yogourt = 89¢

Dose : Un ou deux comprimés par jour lors d'un repas ou tel que recommandé par un médecin. Si vous prenez deux comprimés par jour, prenez chaque comprimé lors d'un repas différent.

Le saviez-vous . . .

- Le carbonate de calcium est la forme la plus concentrée de calcium supplémentaire.
- Pris avec de la nourriture, le carbonate de calcium est aussi absorbable que le citrate de calcium⁷. Par conséquent, vous n'avez besoin que de 2 comprimés par jour pour combler vos besoins en calcium, comparativement au citrate de calcium qui peut nécessiter jusqu'à 6 comprimés par jour.
- Le carbonate de calcium que contient Caltrate® provient du sol et non de coquilles d'huîtres ou de crustacés.
- Caltrate ne contient pas de gluten, de lactose, d'huile d'arachides, de potassium, d'agents de conservation ni de tartrazine, et convient aux régimes à teneur restreinte en sodium.

Le calcium ~ bien plus que des os solides :



Teneur en calcium de certains aliments⁸

	Quantité	Calcium (mg)
Produits laitiers		
Yogourt (nature) - 2%, 1%	¾ de tasse - 175 g	320
Lait - 2%, 1%, écrémé	1 tasse - 250 ml	315
Fromage - Cheddar, Edam, Gouda	5 cm x 2 cm x 0,5 cm	370
Crème glacée - Vanille	½ tasse - 125 ml	90
Poissons et alternatives		
Saumon - Sockeye, en conserve	½ tasse - 125 ml	180
Sardines - Atlantique, en conserve, dans l'huile	1,6 oz - 48 g	180
Amandes - Sèches, rôties, salées	½ tasse - 125 ml	200
Petits haricots blancs - En conserve	1 tasse - 250 ml	130
Tofu - Ferme, à base de chlorure de magnésium	4,5 cm x 4 cm x 4 cm	160
Fruits et légumes		
Orange - Crue	1 fruit	50
Papaye - Crue	1 fruit	75
Brocoli - Cuit	½ tasse - 125 ml	50
Épinards - Cuits	½ tasse - 125 ml	125
Pains et céréales		
Pita - Blanc	1 pita	50
Pain - Blé entier	1 tranche	20

Références :

- Institut national de la nutrition, RAPPORT, v. 13, no 1, p. 3-4, hiver 1998.
- Société de l'ostéoporose du Canada, 2004
- Calcium Polyp Prevention Study Group, "Calcium Supplements For The Prevention Of Colorectal Adenomas," The New England Journal of Medicine V.340 No.2, P:101-7, January 14, 1999.
- Thys-Jacobs, S., P. Starkey, D. Bernstein, J. Tian, "Calcium Carbonate And Premenstrual Syndrome: Effects On Premenstrual And Menstrual Syndrome Symptoms," American Journal of Obstetrics and Gynecology V.179 P.444-452, 1988.
- Sibai BM, Ewell M, Levine RJ, et al. "Risk factors associated with preeclampsia in healthy nulliparous women." The Calcium for Preeclampsia Prevention (CPEP) Study Group. Am J Obstet Gynecol 1997;177:1003-10.
- North American Menopause Society. "The Role Of Calcium In Peri- And Postmenopausal Women: Consensus Opinion Of The North American Menopause Society," Menopause V.8 No.2, P.84-95, March-April 2001.
- Heaney, R.P., R.R. Recker and C.M. Weaver, "Absorbability of Calcium Sources: The Limited Role of Solubility," Calcif. Tissue Int., 46:300-304, 1990.
- Canadian Nutrient File, Health Canada Website, 2004. www.hc-sc.gc.ca/food-aliment