

L'ostéoporose et l'hygiène de vie

- **Doit-on suivre un régime alimentaire au cours de l'ostéoporose ?**

L'alimentation et notamment le calcium, joue un rôle important dans l'acquisition et le maintien de la masse osseuse.

Bien manger pour lutter contre l'ostéoporose

- faire au moins 3 repas par jour sans négliger le petit-déjeuner ;
- ne pas sauter de repas, ni grignoter entre les repas ;
- **boire 1,5 litre d'eau** par jour, de préférence des eaux dont la teneur en calcium est supérieure à 200 mg/l (ex : Contrex, Hépar,...)
- ne pas fumer ;
- éviter les excès d'alcool, de café ;
- ne pas abuser du sel et des aliments salés ;
- attention aux excès de protéines (viande, poisson ou oeufs en trop grande quantité) ;
- consommer **au moins 4 produits laitiers par jour** (varier les produits).

- **Quels sont les moyens alimentaires pour lutter contre l'ostéoporose ?**

Il faut tout d'abord veiller à avoir un apport calcique suffisant. Les principales sources alimentaires de calcium sont les produits laitiers (yaourt, fromages blancs, fromages, entremets, etc...) et certaines eaux minérales.

Il faut également une alimentation peu salée et pas d'excès de protéines animales.

Quelques idées pour enrichir votre alimentation en calcium

Au petit déjeuner ou en collation

- boisson chaude ou froide avec du lait, lait concentré ou en poudre ;
- crème dessert ou entremet au lait.

Au déjeuner et au dîner

- salade composée avec du fromage en cube ;
- potage enrichi avec du fromage, du gruyère râpé et/ou du lait liquide, en poudre ou concentré ;
- sandwich au fromage ;
- sauces à base de lait sur les poissons (béchamel, etc..) ;
- gratins de poissons, de légumes ou de pâtes ; soufflés ; flans salés ;
- purée de pomme de terre ou de légumes avec du lait et gruyère rapé ;
- crème patissière et anglaise, lait de poule, flans, gâteaux de riz ou de semoule.

- **Le calcium fait-il grossir ?**

NON, le calcium en lui-même n'apporte pas de calorie et n'entraîne donc pas de prise de poids. En revanche, certains aliments riches en calcium sont caloriques car riches en graisses et/ou en sucres (ex : fromage, entremets sucrés, etc.). En excès, leur consommation peut retentir sur le poids. Vous pouvez donc choisir vos produits laitiers en fonction de leurs taux caloriques.

- **Les yaourts entraînent-ils une décalcification ?**

Les yaourts sont des produits fermentés. Avec la fermentation une partie du lactose se transforme en acide lactique ce qui donne au yaourt son goût un peu acide. Ce n'est cependant pas un aliment acidifiant. Il ne peut pas être accusé d'apporter « l'acidité ». On sait qu'un excès d'acidité peut favoriser la déminéralisation. On a ainsi accusé à tort les yaourts d'accélérer la perte osseuse.

- **Existe-t-il des aliments néfastes pour le calcium ?**

Les aliments riches en fibres (par exemple les céréales, le son, les légumes secs, etc.), pris en même temps que les produits laitiers, gênent l'absorption digestive du calcium. Chez les adolescents, on peut être inquiet du remplacement progressif des produits laitiers par des sodas, riches en phosphates, car les phosphates empêchent l'absorption du calcium par l'organisme.

N'oubliez pas que les excès de sel, de viande et de café entraînent une fuite urinaire de calcium.

- **Les aliments allégés en graisses sont-ils appauvris en calcium ?**

NON, le calcium se trouve dans la partie maigre du lait, donc les produits laitiers allégés en graisses conservent la même quantité de calcium.

Ainsi vous pouvez suivre un régime hypocalorique ou hypocholestérolémiant tout en couvrant vos besoins en calcium.

- **Peut-on remplacer les produits laitiers par le lait de soja ?**

Le lait de soja est nettement plus pauvre en calcium que le lait de vache.

- **Le tabac et l'alcool sont-ils néfastes ?**

OUI ! Des expériences ont montré qu'ils agissaient directement sur les cellules qui forment l'os (ostéoblastes). Ainsi, parmi les femmes ostéoporotiques on trouve plus souvent des femmes qui fument ou qui consomment trop d'alcool. Il est par ailleurs connu que le tabac favorise une ménopause prématurée et s'accompagne souvent d'un poids insuffisant, deux autres éléments qui viennent s'ajouter pour nuire à la santé du squelette.

- **Qu'est-ce que la vitamine D ?**

La vitamine D... n'est pas une vraie vitamine. En effet, une vitamine est une substance obligatoirement apportée par l'alimentation sous peine de voir apparaître une maladie dite « de carence ». Or la vitamine D est surtout synthétisée par la peau sous l'effet des rayons ultraviolets. Elle subit ensuite des transformations dans le foie et dans les reins, pour assurer ses fonctions : augmenter l'absorption du calcium par l'intestin, favoriser la minéralisation de l'os...

- **Quels sont les aliments riches en vitamine D ?**

Les aliments contenant de la vitamine D sont peu nombreux. On trouve cette vitamine surtout dans les huiles de foies de poissons et en quantité moindre dans certains poissons gras, dans le jaune d'oeuf, dans le beurre, dans les foies d'animaux, dans les fromages, etc.

- **Quel est le temps d'exposition au soleil nécessaire pour prévenir la carence en vitamine D ?**

Une heure par jour, tête et bras nus. Il est inutile de s'exposer des heures au soleil pour prévenir la carence en vitamine D... En revanche l'excès de protection (chapeau, manches longues, etc.) est certainement une cause de carence en vitamine D.

- **Les crèmes de protection solaire empêchent-elles l'effet des rayons ultraviolets ?**

OUI, si la crème est un écran total, régulièrement renouvelée. Dans la pratique, ces crèmes étant le plus souvent insuffisamment appliquées, elles protègent en partie des effets nocifs du soleil, sans altérer la constitution du stock de vitamine D.

- **Combien de temps doit-on prendre du calcium et de la vitamine D ?**

Lorsqu'il existe une maladie comme l'ostéoporose, des apports médicamenteux de calcium et vitamine D peuvent être envisagés. Ils sont alors prescrits en continu, en association avec les autres traitements (biphosphonates, raloxifène...) ou de manière intermittente en fonction des saisons.

- **Comment l'activité physique renforce-t-elle les os ?**

Au cours de l'exercice physique, les os sont soumis à des contraintes : notre poids fait que les os qui nous portent sont « comprimés ». Les muscles qui se contractent pour mobiliser notre corps « tirent » au niveau de leurs attaches osseuses. Les os qui sont sollicités se renforcent « à la demande ». Ainsi la course à pied renforce les jambes et la colonne vertébrale, c'est-à-dire les os « porteurs ». Chez les joueurs de tennis, les efforts pour tenir la raquette renforcent les os du bras du même côté et ceux-ci deviennent nettement plus denses que du côté opposé. On ne sait pas exactement ce qui se passe au niveau microscopique. Tant que l'on fait de l'exercice, l'activité des cellules osseuses entretient la solidité de l'os mais avec la sédentarité, l'os s'appauvrit.