

La santé des femmes

OSTÉOPOROSE

Maladie caractérisée par une fragilité des os et la perte de la masse osseuse.

Elle entraîne une augmentation du risque de fractures, plus particulièrement : hanche, colonne vertébrale et poignets.



L'adoption de saines habitudes de vie permet de prévenir, de retarder ou de réduire la perte de masse osseuse.

CALCIUM

Ce minéral est indispensable à plusieurs cellules du corps, notamment celles du cœur, des nerfs et des muscles.

Une consommation insuffisante de calcium oblige le corps à puiser dans ses réserves, soit les os. Ce qui les affaiblira et augmentera le risque de fractures.

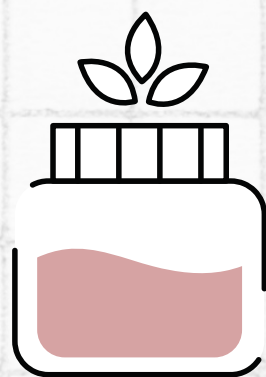
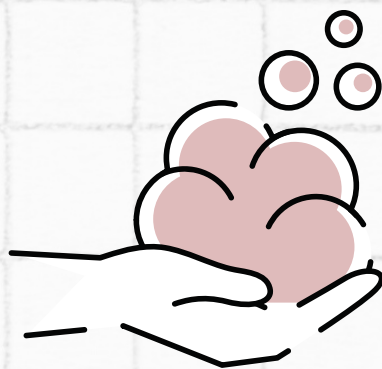
VISEZ 1200 MG/JOUR

VITAMINE D

Vitamine indispensable à la santé des os, elle augmente l'absorption du calcium et l'aide à se déposer dans les os.

L'été, de 10 à 15 minutes d'exposition au soleil permet de combler les besoins.

D'octobre à mars, le rayonnement n'est pas suffisant, un supplément est suggéré.



PROTÉINES

Un apport adéquat en protéines est important pour la santé des os.

Une répartition appropriée de protéines protégerait d'avantage, soit 20 g/repas : légumineuses, noix et graines, œufs, fromage, lait, yogourt, volaille, poisson, etc.

EXERCICE, ESSENTIEL À LA SANTÉ OSSEUSE

Une activité physique avec mise en charge, comme la marche ou la danse aide à construire ou à maintenir la masse osseuse.

ALLEZ HOP, ON BOUGE !



PRENDRE NOTE QUE :

Une grande consommation de caféine, augmente la perte de calcium : évitez de dépasser 400 mg/jour, soit 4 tasses de café.

Le tabagisme réduit la densité des os et les rends plus fragiles. C'est l'une des nombreuses raisons pour cesser de fumer.

L'abus chronique d'alcool est un important facteur de risque de l'ostéoporose. Avec une consommation modérée, l'alcool n'est pas néfaste pour les os.

DIANE SONIER, NUTRITIONNISTE

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

Québec