



## Ostéoporose : pour prévenir la fracture des os, voici les aliments à privilégier !

Visuel indisponible

BIEN S'ALIMENTER – A l'approche de la cinquantaine, les os deviennent plus fragiles. La maladie du squelette guette. Mais, rassurez-vous, il est possible de ralentir la perte osseuse grâce à une bonne alimentation. LCI vous explique quoi mettre au menu à l'occasion de la journée mondiale de l'ostéoporose.

Entre 2,5 et 3,5 millions de femmes souffrent d'ostéoporose en France, selon le site Ameli Santé. Les hommes ne sont pas épargnés pour autant, même si l'ostéoporose masculine est plus tardive et moins fréquente. La maladie fragilise et affaiblit les os que se brisent plus facilement. Un choc, une chute sans gravité, un mouvement brusque, voire un éternuement dans certains cas, peuvent causer la fracture.

Alors pour éviter les douleurs et l'invalidité à long terme, mieux vaut prévenir. Bien sûr, l'ostéoporose peut être accélérée par certains facteurs comme des antécédents familiaux mais prendre certaines mesures permet de ralentir la perte osseuse. Cela passe par l'adoption d'un mode de vie sain. Le tabagisme et la consommation excessive sont à proscrire tandis que le sport et une alimentation saine sont à privilégier. Voilà comment s'y prendre.

Choux, amande, sardine... opter pour des aliments riches en calcium

Le calcium est essentiel à l'organisme. C'est d'ailleurs le minéral le plus abondant du corps humain. Manger des aliments qui en contiennent permet ainsi de maintenir sa calcémie (le taux de calcium dans le sang) et donc d'entretenir la réserve de calcium qui se situe dans les os (à 99%) et dans les cellules (1%), comme l'explique le Dr Eric Ménat dans son [livre Ostéoporose, se soigner par l'alimentation \(Grancher\)](#).

**Que mettre au menu ?** Nul besoin de s'abreuver de lait de vache pour s'approvisionner en calcium, surtout lorsqu'on le digère mal. Les fruits oléagineux (amande, noisette, noix de pécan), les légumes (choux, brocolis, haricots blancs) et les poissons gras (sardines) constituent de bonnes sources. Vous pouvez compléter par des eaux minérales (Hépar, Contrex, San Pellegrino). Mais attention, "d'autres substances comme le sulfate gêne l'absorption de calcium", prévient le Dr Ménard. L'apport journalier recommandé est autour d'1 gramme.

Saumon, jaune d'œuf, beurre... ne pas oublier d'intégrer de la vitamine D

Compléter son menu avec des aliments riches en vitamine D permet d'aider le calcium à se fixer sur les os. "Cette vitamine est indispensable au métabolisme osseux. Elle intervient dans l'absorption et l'utilisation du calcium par notre organisme", explique le Dr Ménard.

**Que mettre au menu ?** Des poissons gras (hareng, saumon, thon, anchois, sardine), les foies de veau, d'agneau ou encore de morue et des jaunes d'œufs. Le beurre et la margarine en contiennent aussi mais sont des sources moins intéressantes. L'apport journalier recommandé est de 10 µg.

Lentilles, haricots, volaille...ne négligez pas les protéines



[Visualiser l'article](#)

Les protéines font aussi parties du capital osseux. "Leur rôle est souvent sous-estimé quand on parle d'ostéoporose. Peu de gens savent que les protéines représentent un tiers de la masse osseuse et que sans protéines on ne peut pas fixer le calcium", rappelle le médecin homéopathe, spécialisé en diététique.

**Que mettre au menu ?** De la viande (bœuf, veau, dinde) mais aussi du poisson (cabillaud, sardine). Les végétaux complètent aussi très bien l'apport en protéines (tofu, lentilles, haricots, petits pois). L'apport journalier recommandé est de 1gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour.

Cependant, L'International Osteoporosis Foundation (IOF) rappelle que ces mesures peuvent être insuffisantes si vous présentez un risque élevé. Dans ce cas, un traitement médicamenteux contre l'ostéoporose peut être envisagé.

Le Groupe de recherche et d'Information sur les Ostéoporoses propose de faire un test pour calculer son risque sur son site .