

## Une alimentation bénéfique pour les os

Une alimentation équilibrée est importante pour le maintien d'os sains et pour la prévention de l'ostéoporose. Pour une alimentation bénéfique pour les os, mangez et buvez des aliments et boissons riches en calcium ainsi qu'en vitamine D. Consommez beaucoup de lait et produits laitiers, de l'eau minérale riche en calcium ainsi que des fruits et légumes. Evitez les « voleurs d'os », c'est-à-dire les aliments ou stimulants attaquant la formation des os et lui retirant d'importants composants. Si la prise de calcium et de vitamine D avec les aliments n'est pas suffisante, votre médecin peut vous prescrire des suppléments.

Les sujets sur cette page :

- [Calcium](#)
- [Vitamine D](#)
- [Voleurs d'os - Des aliments et nutriments mauvais pour les os](#)
- [Lorsque l'alimentation ne suffit pas - L'apport de suppléments de vitamine D et de calcium](#)

### Calcium

Le calcium est le constituant le plus important des os. Un apport suffisant de calcium est important dans chaque phase de la vie. En tant que patient atteint d'ostéoporose, vous devez veiller à assurer un apport en calcium suffisant. Un plan alimentaire équilibré peut garantir cet apport.

L'apport quotidien en calcium pour les adultes a été fixé par des organisations médicales à env. 1000-1200 mg, vu que seulement 30-40 % du calcium en provenance de l'alimentation sera absorbé dans l'intestin. De plus, il faut tenir compte que le corps humain élimine chaque jour env. 300 mg de calcium par les selles, l'urine et la transpiration. Afin de ne pas causer une perte, 1000 mg en provenance de l'alimentation doivent être absorbés dans l'intestin. L'absorption de calcium par l'intestin peut être améliorée par la consommation d'aliments riches en calcium répartis tout au long de la journée. L'absorption de calcium peut aussi être améliorée par la prise de vitamine C, vitamine K et de potassium.

Le tableau suivant donne un aperçu sur la prise journalière de calcium recommandée selon l'âge et le sexe par **l'Institute of Medicine** (USA), qui est aussi valable pour la Suisse.

### Apport journalier en calcium recommandé par l'Institute of Medicine (USA)

Groupe de personnes	Apport journalier recommandé	Limite supérieure de l'apport journalier recommandé
* Si		
Nourrissons jusqu'à 1 an	220 – 400 mg	
Enfants de 1 à 7 ans	600 – 700 mg	
Enfants de 7 à 13 ans	900 – 1100 mg	
Enfants et adolescents de 13 à 19 ans	1200 mg	
Adultes de moins de 51 ans	1000 mg	2500 mg
Hommes de 51 à 70 ans	1000 mg	2000 mg
Femmes de 51 à 70 ans	1200 mg	2000 mg
Adultes de plus de 70 ans	1200 mg	2000 mg
Femmes enceintes*	1000 mg	
Femmes allaitantes*	1000 mg	

Le lait et les produits laitiers (faites attention au contenu en graisses en choisissant des produits au lait écrémé), l'eau minérale riche en calcium (voir étiquette) et les légumes tels que la roquette, le chou frisé, le brocoli, le fenouil sont spécialement riches en calcium.

En plus de tableaux nutritionnels avec les aliments riches en [calcium](#) et [vitamine D](#) (voir partie ostéoporose. Prendre les choses en main, aujourd'hui), les données des emballages des produits individuels sont aussi très pratiques. Le calcium y est souvent présenté en pourcentage du besoin journalier. Ainsi, si un aliment contient, d'après l'étiquette, 30 % du besoin journalier en calcium, il s'agit d'environ 330 mg. Si les quantités recommandées sont respectées, le bilan calcique résultant est équilibré et la quantité de calcium apportée équivaut approximativement à la quantité de calcium utilisée.

## **Raisons/facteurs de risque d'une carence de calcium**

Divers facteurs de risque peuvent conduire à un apport trop faible de calcium :

- prise de certains médicaments,
- consommation trop faible de produits laitiers,
- mauvaise absorption du calcium par l'intestin,
- hypoparathyroïdie (manque en parathormone),
- carence en vitamine D,
- trop de phosphate dans le sang,
- besoins accrus en calcium (grossesse, phase de croissance chez les enfants),
- intolérance au lactose (voir plus bas).

## **Apport en calcium lors d'une intolérance au lactose**

L'intolérance au lactose est une maladie du métabolisme très répandue qui se caractérise par une intolérance aux produits laitiers. Elle a une influence importante sur l'apparition de l'ostéoporose. En consultant votre médecin de famille ou un diététicien, vous pouvez trouver des solutions, comme la substitution du calcium nécessaire par d'autres sources au lieu de produits laitiers. Les aliments comme les légumes, les fruits et de nombreuses eaux minérales contiennent aussi du calcium. De plus, de nombreuses personnes intolérantes au lactose supportent le lait sous forme de fromage ou de yogourt. Si la quantité requise de calcium n'est toutefois pas atteinte, la nourriture devrait être complétée par des suppléments de calcium. Veillez à apporter une quantité suffisante de vitamine D en même temps.

## **Besoins en calcium lors d'une grossesse**

Pendant la grossesse et l'allaitement, le besoin en calcium augmente, car le fœtus (enfant à venir) ou le nourrisson dépendent de l'apport de calcium de la mère. En cas d'une carence dans l'apport de calcium, les stocks de calcium dans les os de la mère sont attaqués. A long terme, l'apport de ce minéral devient insuffisant et finalement l'ostéoporose peut apparaître. Néanmoins, les recommandations concernant l'apport journalier de calcium pour les femmes enceintes sont les mêmes que pour les adultes de moins de 51 ans : 1000 mg.

## **Aliments riches en calcium**

Le lait et les produits laitiers sont les meilleurs fournisseurs de calcium et devraient donc être consommés au quotidien en quantités suffisantes. Il convient d'inclure en plus des fruits et légumes, des produits céréaliers, de la viande et du poisson, afin d'apporter tous les nutriments nécessaires au corps. Il est aussi important de boire au moins 2 litres de boissons non sucrées par jour. Certaines eaux minérales sont de bonnes sources de calcium. L'eau du robinet en Suisse contient très peu de calcium (env. 7 mg/100 ml). Si la prise de calcium et de vitamine D avec les aliments n'est pas suffisante, vous pouvez prendre des suppléments. Le [calculateur de bilan calcique](#)

vous permet de déterminer vos apports quotidiens en calcium.

## Vitamine D

La vitamine D joue un rôle central dans la formation et le maintien des os sains. Elle est nécessaire à l'absorption du calcium dans l'intestin et à son passage dans le corps, puis à son incorporation dans les os. La vitamine D est fabriquée avec l'influence de la lumière du soleil, mais peut aussi être apportée par l'alimentation, bien qu'en très petites quantités. La vitamine C joue aussi un rôle dans la santé des os.

Les résultats scientifiques actuels indiquent qu'un taux sanguin de 50 nmol/l est nécessaire pour la 25-hydroxyvitamine D (= précurseur de la vitamine D biologiquement active) pour favoriser la santé des os chez tous les adultes. Toutefois, environ 50 % de la population suisse présente un taux sanguin de vitamine D inférieur à 50 nmol/l. Ainsi, une grande partie de la population suisse a un apport insuffisant de vitamine D et donc une carence en vitamine D. Les causes de cette carence sont souvent un apport réduit de vitamine D par l'alimentation et une transformation par la peau diminuée.

Les causes sont nombreuses : les aliments ne contiennent que des quantités réduites, voire quasiment pas de vitamine D. Elle est présente dans certains poissons marins riches en graisse, dans le jaune d'œuf, le foie, les champignons et les huîtres. La production de vitamine D ne dépend pas seulement du temps passé à l'extérieur, mais aussi de l'intensité du rayonnement solaire (saison, moment de la journée, situation géographique, nébulosité, pollution environnementale, vêtements, crème solaire). Avec l'âge, la capacité de la peau produire de la vitamine D diminue.

Une carence en vitamine D chez les femmes postménopausées est très répandue, et ce au niveau international et indépendamment de la situation géographique du domicile. En moyenne, plus de la moitié des femmes atteintes d'ostéoporose ne bénéficient pas d'un apport suffisant en vitamine D. L'Office Fédéral de la Santé Publique, OFSP, recommande un apport journalier de 600-800 U.I. de vitamine D afin de garantir un taux sanguin suffisamment haut.

### Prise journalière de vitamine D recommandée par l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP)

Sous-groupes	Ensemble de la population suisse	Personnes souffrant de carence grave en vitamine D (concentrations de 25(OH)D	Les deux groupes
	Apport journalier recommandé	Apport journalier recommandé	Prise maximale tolérée
Enfants / Jeunes			
0-6 Mois	400 IE (10 µg)	400 - 1000 IE (10 - 25 µg)	1000 IE (25 µg)
0-12 Mois	400 IE (10 µg)	400 - 1000 IE (10 - 25 µg)	1500 IE (37,5 µg)
1-3 Ans	600 IE (15 µg)	600 - 1000 IE (15 - 25 µg)	2500 IE (62,5 µg)
4-8 Ans	600 IE (15 µg)	600 - 1000 IE (15 - 25 µg)	3000 IE (75 µg)
9-18 Ans	600 IE (15 µg)	600 - 1000 IE (15 - 25 µg)	4000 IE (100 µg)
Adultes			
19-59 Ans	600 IE (15 µg)	1500 - 2000 IE (37,5 - 50 µg)	4000 IE (100 µg)
>60 Ans	800 IE (20 µg)	1500 - 2000 IE (37,5 - 50 µg)	4000 IE (100 µg)
Femmes enceintes/allaitantes			
	600 IE (15 µg)	1500 - 2000 IE (37,5 - 50 µg)	4000 IE (100 µg)

### Facteurs de risque d'une carence en vitamine D

Divers facteurs de risque peuvent conduire à un apport trop faible de vitamine D :

## Carence en vitamine D

- Les personnes âgées avec des facteurs de risque supplémentaires
- Les personnes alitées
- Les médicaments qui influencent le taux de vitamine D, p. ex. les antiépileptiques, certains médicaments contre le cholestérol, les médicaments contre les antifongiques, la cortisone
- Les personnes avec des maladies telles que la maladie cœliaque ou les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin
- Les personnes à la peau très foncée
- Les personnes qui passent peu de temps au soleil ou qui couvrent leur peau (néanmoins, en raison du risque de cancer de la peau, il ne faut négliger les mesures de protection en usage)
- Les personnes obèses ou en surpoids (indice de masse corporelle IMC > 25 ou IMC > 30)

Si un ou plusieurs des facteurs de risque susmentionnés vous concernent, parlez-en avec votre médecin. Un manque de vitamine D peut non seulement avoir des répercussions sur l'absorption de calcium dans l'intestin, mais aussi provoquer de la faiblesse musculaire et des troubles de la coordination motrice et entraîner ainsi un risque accru de chute.

## Vitamine D pendant la grossesse

Un apport suffisant en vitamine D pendant la grossesse est très important. La vitamine D soutient, avec d'autres nutriments, la croissance et le développement de l'enfant à naître.

La recommandation pour les femmes enceintes et allaitantes est de 600 U.I./jour en forme de suppléments. Il s'agit de la même quantité de vitamine D que celle recommandée aux adultes âgés de moins de 51 ans. Les femmes enceintes et allaitantes devraient sortir régulièrement, en respectant les recommandations de l'OFSP quant à la protection solaire, et veiller à s'alimenter de manière saine, équilibrée et variée.

## Aliments riches en vitamine D

La vitamine D est produite par le corps au niveau de la peau lors d'une [exposition au soleil](#) suffisante ou est apportée par l'alimentation. Toutefois, les aliments contenant de la vitamine D en grandes quantités ne sont pas très nombreux. C'est pourquoi le besoin en vitamine D ne peut pas être couvert rien que par l'alimentation. En raison de la diminution en hiver du rayonnement solaire et de la durée du jour, le corps produit moins de vitamine D. Un apport complémentaire par des [suppléments de vitamine](#) peut être nécessaire, surtout chez les personnes âgées. Le tableau suivant donne un aperçu des aliments riches en vitamine D :

## Guide pour l'alimentation

Ce guide pour l'alimentation avec les valeurs nutritives vous donne un aperçu des aliments riches en calcium et vitamines D. Vous pouvez le [commander au format de poche, pratique en déplacement](#).

Vous trouverez des informations sur le thème de l'alimentation et de l'ostéoporose dans la [feuille d'information](#) de la Société suisse de nutrition ou dans la [brochure](#) de la Fondation Internationale contre l'Ostéoporose (IOF).

[Dépliant valeurs nutritives calcium et vitamine D](#)

# Voleurs d'os

## Des aliments et nutriments mauvais pour les os

En plus de se focaliser sur une alimentation riche en calcium et en vitamine D, il faut penser à limiter la consommation de certains aliments aux effets négatifs sur la santé des os. Certains aliments présentent des composants qui inhibent l'absorption du calcium ou ont une influence négative sur son stockage dans les os. Le phosphate (phosphore) et les acides oxaliques en font partie. Le phosphore est très abondant dans notre alimentation, les acides oxaliques se trouvent, par exemple, dans les épinards, la betterave, les côtes de betterre ou la rhubarbe.

La consommation d'aliments riches en phosphates comme la viande, les saucisses, le fromage fondu, les plats préparés ou les boissons au coca, auxquelles on ajoute souvent de l'acide phosphorique, perturbent l'équilibre sain entre le calcium et le phosphore et jettent les os dans le désarroi. En conséquence, ces aliments devraient être évités ou consommés en quantités réduites.

Aliments/nutriments	Répercussions
Alcool	L'alcool provoque une élimination accrue de calcium par les reins et détériore l'intestin de manière que le calcium n'est plus absorbé en quantité suffisante. De plus, il endommage le foie et dérègle ainsi le métabolisme de la vitamine D.
Café, thé	Le café, le thé et certaines boissons sucrées contiennent de la caféine, qui empêche l'absorption du calcium ; ce sont donc des boissons à consommer avec modération.
Nicotine	La nicotine rétrécit les petits vaisseaux sanguins et les os ne reçoivent plus un apport suffisant en nutriments comme le calcium.
Phosphate	La viande, les noix, champignons, haricots, lentilles et les boissons sucrées contiennent des phosphates. Dans l'intestin, ils se lient au calcium, empêchant ainsi son absorption. Il ne faut pas pour autant les bannir complètement de l'alimentation, car ils ont aussi de l'importance pour le métabolisme.
Aliments salés	Les aliments salés (contenant du sodium) provoquent une augmentation de l'élimination du calcium et peuvent ainsi conduire à une perte de la masse osseuse. Les plats préparés contiennent beaucoup de sodium et devraient donc être évités.

## Lorsque l'alimentation ne suffit pas

### L'utilité des suppléments de calcium et de vitamine D

L'apport de calcium et de vitamine D nécessaire à l'organisme et à la prévention de l'ostéoporose ne peut pas toujours être garanti par l'alimentation (on recommande au moins 1000 mg ou 800 U.I. [unités internationales] par jour). Un apport insuffisant en calcium, en vitamine D et en protéines est souvent constaté chez les personnes âgées. C'est pourquoi des associations calcium-vitamine D leur sont souvent prescrites. Elles sont utilisées dans le traitement et la prophylaxie d'une carence en calcium et en vitamine D ou pour faciliter la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

Les experts en ostéoporose européens recommandent en général aux patients sous traitement médicamenteux de l'ostéoporose de compléter leur alimentation avec des suppléments contenant une association de 500 à 1200 mg de calcium et de 400 à 800 U.I. vitamine D. Ceci afin que les médicaments puissent déployer leur plein effet sur l'augmentation de la densité osseuse.

Faites-vous recommander des suppléments par votre médecin ou par votre pharmacien. N'achetez surtout pas de préparations sur Internet. Demandez conseil sur la posologie et la prise des suppléments.

Toutefois, il ne suffit pas juste de prendre les suppléments. Une alimentation saine, un style de vie le plus actif possible avec suffisamment d'exercice font partie intégrante du traitement de l'ostéoporose et de sa prévention.