



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

LA NUTRITION

Une alimentation saine pour des os en santé

En vieillissant, on a souvent tendance à négliger son alimentation. Quand on vit seul, on ne se donne pas toujours la peine de préparer un repas. Avec l'âge, on est moins actif et on mange moins. Faire ses emplettes devient difficile et on se rend moins souvent à l'épicerie, ce qui fait que très vite, on est à court de lait, de yogourt, de fruits et de légumes frais. Sans trop s'en rendre compte, on se contente d'une tasse de thé et d'une rôtie en guise de repas.

Le but du présent feuillet est de vous aider à établir un plan en ce qui a trait à votre alimentation et à votre liste d'épicerie afin que vos os soient aussi solides et sains que possible. Vous savez que le calcium et la vitamine D sont bons pour vos os. Ils le sont, mais ils ne sont pas les seuls nutriments importants. Une alimentation équilibrée, composée des quatre groupes d'aliments contenus dans le *Guide alimentaire canadien*, est le secret pour avoir des os en santé.

LES VIANDES ET LES SUBSTITUTS

L'os est composé de calcium et d'autres minéraux. Il contient également des protéines qui sont essentielles pour développer et restaurer les tissus du corps ainsi que les os. Les protéines contribuent à la résistance et à la flexibilité des os. Les muscles, principalement composés de protéines, sont indispensables à la mobilité et aident à la prévention des chutes. Les aliments du groupe « Viandes et substituts » procurent au corps les protéines dont il a besoin. Les viandes et les substituts contiennent également d'autres vitamines et minéraux généralement essentiels à la bonne santé.

Comment déterminer la quantité de protéines dont vous avez besoin? *Le Guide canadien* recommande aux personnes de 50 ans et plus de consommer deux à trois



portions de viandes ou de substituts de viande tous les jours. En moyenne, une portion représente la dimension et l'épaisseur de la paume de votre main. Donc, au moins deux de vos trois repas quotidiens doivent contenir une portion de protéines. Les « viandes » incluent le bœuf, le porc, la volaille et le poisson. Les « substituts » incluent les fèves, les lentilles, le tofu, les blancs d'œufs, les beurres d'arachides (ou d'autres noix), les noix en écale et les graines. Les produits laitiers sont également une bonne source de protéines et ont l'avantage d'être en plus, une excellente source de calcium.

Un trop grand nombre de personnes âgées ne consomment pas suffisamment de protéines ou d'autres nutriments importants. Moins de protéines signifie des os plus fragiles. Moins de protéines signifie aussi des muscles plus faibles. Des muscles faibles entraînent un équilibre précaire et davantage de chutes, lesquelles peuvent causer des fractures. Il est fréquent de constater une carence en protéines dans l'alimentation des personnes ayant subi une fracture au cours des mois précédents. Donc, au déjeuner, mangez des rôties et du beurre d'arachides ou une tranche de jambon; au dîner, un œuf à la coque ou un sandwich au saumon; au souper, une poitrine de poulet ou une boulette de viande hachée. Mangez bien et mangez régulièrement.

LA VITAMINE D : UN NUTRIMENT IMPORTANT QUI NOUS PROTÈGE CONTRE LES CHUTES ET LES FRACTURES

La vitamine D est très importante pour la santé osseuse. Elle aide à développer des os plus solides en augmentant l'absorption de calcium. La vitamine D renforce également les muscles, ce qui améliore votre équilibre et réduit votre risque de chute. La vitamine D devient alors doublement essentielle afin de bien vous protéger contre les fractures.

La vitamine D provient du soleil. Les rayons du soleil provoquent une interaction sur l'épiderme pour produire de la vitamine D, laquelle est bénéfique pour la santé de nos os et de nos muscles. Le climat nordique canadien ne nous procure pas suffisamment de soleil pour combler

LA POLÉMIQUE AU SUJET DES PROTÉINES

Certains groupes prétendent que les Nord-Américains, en raison de leur alimentation riche en protéines et en produits laitiers, seraient à plus grand risque de subir des fractures et de souffrir d'ostéoporose que les gens vivant dans des pays où la viande et les produits laitiers constituent une petite partie de leur alimentation. Ces groupes affirment que les viandes et les produits laitiers contiennent des protéines et que la prise excessive de protéines peut contribuer à la perte osseuse.

Toutefois, les personnes âgées consomment rarement trop des protéines. C'est plutôt le contraire qui se produit. En effet, il a été démontré que chez la plupart des personnes ayant subi une fracture, le problème n'était pas causé par un excès de protéines, mais plutôt par un manque de celles-ci. De nombreuses études ont révélé que les femmes et les personnes âgées ne consommaient pas suffisamment de protéines quotidiennement. En fait, une carence en protéines peut constituer un problème important pour la santé osseuse des personnes âgées. Pour la plupart des gens, la consommation excessive de protéines n'est pas inquiétante, mais chez les gens dont l'apport en calcium est insuffisant, elle peut entraîner une perte osseuse.

En plus, aucune étude n'a démontré que boire du lait provoquait une perte osseuse. Au contraire, le fait de prendre plus de produits laitiers améliore la masse osseuse, ce qui contribue à avoir des os plus solides.

nos besoins. En été, l'application d'une crème protectrice bloque les rayons du soleil et empêche le processus épidermique de production de vitamine D. De plus, lorsque nous vieillissons, ce processus ralentit et cause une carence en vitamine D chez les personnes vivant au Canada. Seulement un petit nombre d'aliments renferment de la vitamine D. En fait, il est difficile pour un adulte d'obtenir suffisamment de vitamine D provenant de sources alimentaires, peu importe la qualité de son alimentation. Ostéoporose Canada recommande donc aux adultes une supplémentation systématique en vitamine D tout au long de l'année. Les adultes en bonne santé âgés de 19 à 50 ans, incluant les femmes enceintes ou qui allaitent, ont besoin de 400 à 1 000 UI de vitamine D par jour. Les personnes de plus de 50

ans ainsi que les jeunes adultes à risque élevé (atteints d'ostéoporose ou souffrant de multiples fractures ou de troubles médicaux qui nuisent à l'absorption de la vitamine D) devraient prendre entre 800 et 1 000 UI par jour. Ces quantités ne représentent aucun danger. La prise quotidienne de plus de 2 000 UI doit être effectuée seulement sous supervision médicale.

La prise de suppléments est le meilleur moyen de vous assurer que vous consommez de la vitamine D en quantité suffisante. Le type de vitamine D que vous devez vous procurer est la vitamine D3 (aussi appelée cholécalciférol). Il s'agit du type de vitamine D le plus répandu au Canada.

La vitamine D est disponible en comprimés de 400 et de 1 000 UI. De nombreuses multivitamines renferment de la vitamine D, mais les quantités varient un peu, alors lisez attentivement les petits caractères sur l'étiquette. Certains suppléments de calcium contiennent également de la vitamine D3 et les quantités varient aussi. Si vous êtes incertain de la quantité de vitamine D contenue dans votre supplément, vérifiez auprès de votre pharmacien.

La vitamine D présente une certaine particularité que l'on ne retrouve pas dans la plupart des autres vitamines et suppléments. Elle est liposoluble, ce qui veut dire que vous pouvez la « rattraper », par exemple, si vous omettez de la prendre une journée, vous doublez la dose le lendemain. Si vous avez oublié de la prendre durant toute une semaine, vous en prenez une seule fois à la fin de la semaine. Cependant, il ne faut pas agir ainsi sur une base régulière sans en avoir discuté avec votre médecin. Cette pratique ne peut être utilisée qu'avec la vitamine D.

LE CALCIUM : UN NUTRIMENT IMPORTANT QUI FORTIFIE LES OS

L'os est un tissu vivant qui se renouvelle continuellement. Bien que les os soient solides et relativement souples, l'usure quotidienne cause de minuscules failles structurales, semblables à celles qui érodent les fondations d'un immeuble. Notre organisme comporte deux groupes de cellules spécialisées qui exécutent le travail d'une « équipe d'entretien ». Les ostéoclastes évident le tissu osseux des matières effritées qui affaiblissent l'os et les ostéoblastes remplissent les cavités avec une

QUELLE EST LA QUANTITÉ DE CALCIUM DONT NOUS AVONS BESOIN?	
Âge	Apport quotidien en calcium (inclus dans votre alimentation et les suppléments)
19 à 50 ans	1 000 mg
50 ans et +	1 200 mg
Femmes 18 ans et + enceintes ou qui allaitent	1 000 mg

substance calcifiée qui servira à la formation du nouvel os. Ce processus à deux temps est appelé remodelage osseux, il se répète trois à quatre fois par année chez un jeune adulte en santé.

À cause du processus de vieillissement, les deux groupes cellulaires qui forment l'équipe d'entretien ne travaillent plus au même rythme et l'absorption de plusieurs nutriments, dont le calcium, s'avère moins efficace; les ostéoclastes enlèvent le vieil os plus rapidement que les ostéoblastes n'arrivent à reconstruire le nouvel os. De plus, le calcium, à l'instar de nombreux nutriments, est absorbé de façon moins efficace lorsque nous prenons de l'âge. Chez les personnes ayant des os relativement en santé, une consommation adéquate de calcium aide à préserver l'équilibre du processus de remodelage. Des études faites auprès d'une clientèle plus âgée ont démontré qu'un apport adéquat en calcium pouvait ralentir le processus de perte osseuse et diminuer le risque de fracture.

Le Guide alimentaire canadien recommande aux personnes de plus de 50 ans de consommer 3 portions de lait (2 portions pour les adultes de 19 à 49 ans) et de substituts :

yogourt, fromage, boisson enrichie de calcium, pudding, crème aux œufs, etc. Tout compte fait, si vous êtes âgé de plus de 50 ans, vous devez consommer une large portion d'un produit laitier avec chaque repas.

Faites votre choix entre un verre de lait (si vous préférez le lait au chocolat, allez-y), une soupe faite avec du lait (p. ex., de la crème de champignons), un plat principal avec du fromage comme une lasagne ou un yogourt aux fruits en guise de dessert. Un cube de fromage de 3 cm et une tasse de lait contiennent la même quantité de calcium. Les produits laitiers à faible teneur en gras ont l'avantage de renfermer moins de matières grasses et de cholestérol. Ils sont une excellente source de calcium et une bonne source de protéines également.

Si vous souffrez d'une intolérance aux produits laitiers ou si vous préférez éviter d'en consommer, il existe d'autres choix alimentaires riches en calcium, notamment :

- les boissons au soya, au riz et aux amandes enrichies de calcium (consultez les étiquettes nutritionnelles);
- les jus d'orange enrichis de calcium (consultez les étiquettes nutritionnelles);
- le saumon ou les sardines en boîte (les arêtes de ces poissons constituent d'excellentes sources de calcium).

Que devez-vous examiner sur les étiquettes nutritionnelles? Une tasse de lait contient près de 300 mg de calcium. Sur l'étiquette nutritionnelle, on précise qu'il s'agit de 30 % de l'apport quotidien en calcium. Donc, si une tasse de jus d'orange enrichi, de boisson de soya, de riz ou d'amandes renferme le même pourcentage (près de 30 %), ce

produit est alors considéré comme une excellente alternative aux produits laitiers en ce qui concerne le contenu en calcium.

COMMENT SAVOIR SI NOUS AVONS BESOIN DE PRENDRE UN SUPPLÉMENT DE CALCIUM?

Ostéoporose Canada recommande fortement d'obtenir notre calcium des sources alimentaires dans la mesure du possible. Lorsque le calcium provient des sources alimentaires, il n'est pas nocif d'en consommer plus que la quantité recommandée. Toutefois, certaines personnes ne parviennent pas à obtenir suffisamment de calcium par leur alimentation. Elles devraient donc prendre un supplément de calcium, mais seulement après en avoir discuté avec leur médecin, car la prise de suppléments de calcium pourrait provoquer certains effets secondaires et entraîner également certains risques.

Pour savoir si vous devez prendre ou non un supplément de calcium, vous devez connaître la quantité de calcium qui provient de votre alimentation. Voici une façon simple de la calculer.

Pour commencer, octroyez-vous 300 mg de calcium, simplement parce que vous vous alimentez. Le calcium se retrouve dans une variété d'aliments : pain, muffin, orange, etc. Ainsi, même si vous ne consommez pas d'aliments riches en calcium, vous obtenez environ 300 mg de calcium provenant de votre alimentation quotidienne.

Ensuite, ajoutez 300 mg pour chacun des aliments riches en calcium

TOUTE LA VÉRITÉ SUR L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Éviter de consommer du lait et d'autres produits laitiers à cause d'une intolérance au lactose peut engendrer de sérieuses conséquences concernant l'apport en nutriments, voire un faible taux de calcium qui pourrait accroître le risque de fracture et d'ostéoporose. Voici quelques conseils pour réduire les symptômes liés à l'intolérance au lactose :

- essayez de consommer une petite quantité de lait ou de produits laitiers plus souvent au cours de la journée plutôt que d'en consommer une large portion une ou deux fois par jour;
- consommez du lait et des produits laitiers pendant les repas;
- consommez du lait et des produits laitiers tous les jours; cela peut réduire les symptômes du fait que la bactérie intestinale s'habitue au lactose et empêche l'accumulation de gaz dans les intestins;
- essayez les produits laitiers sans lactose ou qui en contiennent peu. Un verre de lait sans lactose renferme les mêmes nutriments que le lait ordinaire;
- régaliez-vous de fromages à pâte dure comme le Suisse, l'édam, le gouda et le cheddar à faible teneur en lactose. Il existe un choix de fromages réduits en gras;
- optez pour le yogourt. Les bactéries présentes dans certains yogourts aident à digérer le lactose qu'ils contiennent;
- essayez le kéfir (boisson de lait fermenté). Vous pourriez mieux le tolérer;
- ajoutez des gouttes ou des comprimés de lactase (disponibles en pharmacie) à votre lait afin de réduire le taux de lactose.

suivants :

- 1 tasse (250 ml) de lait de vache ou de chèvre (y compris le lait entier, 2 %, écrémé ou au chocolat);
- 1 tasse (250 ml) de boisson au soya, au riz ou aux amandes enrichies de calcium;
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange enrichi ou riche en calcium;
- $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt (175 ml);
- 2 tranches de fromage;
- 1 cube de fromage (3 cm);
- saumon en boîte avec les arêtes ($\frac{1}{2}$ boîte ou 107 g) ou sardines en boîte avec les arêtes (7 sardines de taille moyenne ou 84 g).

En prenant trois portions d'un des aliments mentionnés ci-dessus, vous obtenez environ 900 mg de calcium et en y ajoutant les 300 mg de base, vous êtes assuré de consommer l'apport de 1 200 mg en calcium requis pour les personnes de 50 ans et plus. N'oubliez pas d'inclure également le calcium contenu dans les multivitamines.

Si votre résultat est près de la quantité de calcium recommandée pour votre groupe d'âge, bravo! Vous avez réussi. Votre corps a besoin de calcium et vous obtenez tout votre apport en calcium recommandé dans votre alimentation.

LORSQUE VOTRE MÉDECIN VOUS PRESCRIT UN SUPPLÉMENT DE CALCIUM

Si vous avez de la difficulté à obtenir votre apport quotidien en calcium par votre alimentation uniquement, votre médecin pourrait élaborer un plan qui combinerait la consommation d'aliments riches en calcium et la prise d'un supplément à faible dose de calcium. Les suppléments de calcium sont disponibles en comprimé, en cachet ou sous forme liquide et ils contiennent du calcium minéral provenant d'une source non alimentaire. Il existe de nombreuses marques de suppléments de calcium sur le marché. Avant de faire votre choix, veuillez considérer les facteurs suivants :

LA QUANTITÉ DE CALCIUM CONTENUE DANS UNE DOSE OU UN COMPRIMÉ

L'étiquette du produit devrait indiquer la quantité de calcium élémentaire que contient chaque comprimé, p. ex., 300 mg de calcium élémentaire dans un comprimé de 750 mg de carbonate de calcium. La quantité de calcium élémentaire est la donnée à utiliser pour calculer votre réelle consommation quotidienne de calcium provenant d'un supplément.

LE PRIX

Comparez les marques et les prix, car les suppléments les plus chers ne sont pas nécessairement les meilleurs. Les prix varient entre les produits de marque et les génériques. Les prix peuvent également varier selon la quantité de calcium élémentaire contenue dans un comprimé. Comparez les marques et les prix.

LES EFFETS SECONDAIRES

Le supplément de calcium peut causer des maux d'estomac, de la constipation ou des nausées chez certaines personnes. Afin de trouver celui qui vous convient le mieux, essayez différentes marques et différents formats (gélule, comprimé effervescent ou à croquer). Le citrate de calcium est un bon choix pour remplacer le carbonate de calcium.

LA SÉCURITÉ

Au Canada, des normes spécifiques ont été établies pour la teneur en plomb, la qualité et la dissolution. Les produits ayant un numéro d'identification d'un médicament (DIN) ou d'un produit naturel (NPN) sont conformes aux normes canadiennes établies. Si vous avez des doutes, demandez à votre pharmacien de vous recommander le supplément de calcium qui vous convient.

LA TAILLE DU COMPRIMÉ

Certains comprimés de calcium sont très gros et peuvent être difficiles à avaler. Si cela vous cause un problème ou s'il vous est impossible de distinguer la taille du comprimé à travers le contenant, informez-vous auprès de votre pharmacien ou du commis sur place quant à la taille du comprimé. Par la même occasion, renseignez-vous au sujet des gélules, des comprimés effervescents ou de ceux à croquer. Les comprimés de calcium qui contiennent également de la vitamine D sont habituellement plus gros. Si la grosseur du comprimé vous indispose, prenez vos comprimés de calcium et de vitamine D séparément.

LA FAÇON DE PRENDRE UN SUPPLÉMENT

Pour optimiser l'absorption du calcium :

1. Prenez du carbonate de calcium avec de la nourriture ou immédiatement après un repas. Le calcium est absorbé plus efficacement quand l'estomac contient des aliments. Le citrate de calcium, le lactate de calcium et le gluconate de calcium sont bien absorbés en tout temps.
2. Ingérez le calcium avec beaucoup d'eau.
3. Évitez de prendre plus de 500 mg de calcium élémentaire à la fois. En fait, il vaut mieux prendre de petites doses plus souvent qu'une seule grosse dose par jour.
4. Les antiacides constituent une source de calcium acceptable. Ces produits contiennent du carbonate de calcium et devraient être pris avec de la nourriture pour une meilleure absorption.

LA BONNE DOSE DE CALCIUM SUPPLÉMENTAIRE

Utilisez un supplément de calcium seulement sous la recommandation de votre médecin. Si vous avez la certitude de prendre la bonne dose, montrez votre contenant à votre médecin ou pharmacien afin de vous assurer que vous ne consommez pas de calcium en quantité excessive, car cela pourrait peut-être nuire à votre santé. Si vous changez de marque de supplément, assurez-vous également de montrer le contenant à votre médecin ou pharmacien afin de bien respecter la dose requise de calcium.

La prise d'une quantité excessive de calcium alimentaire n'est pas nocive. Par contre, une quantité supérieure à celle recommandée peut nuire à la santé si elle provient de suppléments. Il existe un lien entre l'excès de calcium provenant de suppléments et la formation de calculs rénaux, les problèmes cardiaques, le cancer de la prostate, la constipation et les problèmes digestifs. Si vous obtenez suffisamment de calcium par votre alimentation, **ne prenez jamais de suppléments afin de ne pas dépasser la dose recommandée.**

Si vous ne consommez pas ou ne pouvez consommer la quantité de calcium recommandée pour votre groupe d'âge par votre alimentation ou si vous croyez que la quantité de calcium contenue dans votre alimentation est insuffisante, parlez-en avec votre médecin afin de déterminer si vous devez ou non prendre une faible dose de calcium provenant de suppléments. Demandez toujours l'avis d'un professionnel de la santé avant de prendre un supplément de calcium.

LES PRODUITS LAITIERS ET LE CHOLESTÉROL

Certaines personnes évitent complètement de consommer des produits laitiers, car elles s'inquiètent

de leur cholestérol. Si vous êtes dans cette situation, vous devriez savoir qu'il existe des produits laitiers allégés que vous pouvez consommer et qui n'augmentent pas votre niveau de cholestérol; il y a entre autres, le lait écrémé, le lait 1%, les yogourts faibles en gras, les fromages cottage (1 ou 2 %) ainsi que les fromages avec 4 % de matières grasses (M.G.).

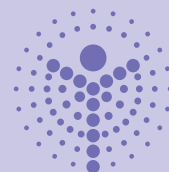
Par exemple, la mozzarella faite avec du lait écrémé contient près de 17 % de M.G. alors que la mozzarella régulière en contient 24 %. Les produits laitiers mentionnés ci-dessus sont en effet très, très faibles en gras et ne posent aucun risque en ce qui a trait au taux de cholestérol de d'un individu. Consultez les étiquettes nutritionnelles pour vous en assurer.

D'AUTRES ALIMENTS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ DES OS

Peu de gens réalisent l'importance des fruits et des légumes pour la santé des os. Les fruits et les légumes fournissent beaucoup de nutriments qui sont essentiels pour vos os tels la vitamine C, la vitamine K, le potassium, le magnésium, les phytoestrogènes et les antioxydants. Essayez d'inclure au moins sept portions de fruits et de légumes dans votre alimentation quotidienne.

Mangez des fruits et des légumes de couleurs variées. Mangez des légumes orange ou vert foncé, variez également la couleur des fruits que vous consommez. Choisissez les fruits frais plutôt que le jus de fruit, qui est très riche en sucre, même si le contraire est indiqué sur ce type de produit.

Pour avoir un régime alimentaire équilibré, n'oubliez pas de consommer des produits de grains entiers tous les jours. Évitez les aliments sucrés et les glucides simples. Mangez des aliments naturels (fèves, pois, riz brun) plutôt que des aliments transformés (bonbons, repas-minute). Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, vous serez en mesure d'avoir et de maintenir une bonne santé osseuse.



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

Les renseignements contenus dans ce feuillet d'information ne doivent pas remplacer les conseils médicaux. Nous invitons les lecteurs à discuter de leur cas personnel avec leur médecin.

No d'enregistrement d'organisme de bienfaisance
89551 0931 RR0001

Tous droits réservés - juillet 2011



Éliminez
les fractures
une FOIS
pour TOUTES!

EXIGEZ UN TEST D'ÉVALUATION

Ostéoporose Canada
1090, chemin Don Mills, bureau 301
Toronto (Ontario) M3C 3R6
Tél. : 416 696-2663
Télec. : 416 696-2673
1 800 977-1778
www.osteoporosecanada.ca

Pour contacter le réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose, veuillez écrire à rcpo@osteoporosecanada.ca.