

Des os solides

Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

- Voir la feuille sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Choisissez le bon nombre de portions de chaque groupe d'aliments décrit dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Une alimentation équilibrée est importante pour la santé de vos os.
- Si vous suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, vous aurez la quantité de calcium qu'il vous faut. Vous aurez aussi les autres éléments nutritifs dont vous avez besoin pour avoir de bons os.

Mangez des aliments riches en calcium

- Nous avons besoin de calcium pendant toute notre vie adulte pour avoir des os solides.
- Le lait et les produits à base de lait, comme le yogourt et le fromage, sont les aliments qui contiennent le plus de calcium. Il est sage de boire du lait ou de manger des produits laitiers tous les jours.
- On trouve aussi du calcium en plus petites quantités dans d'autres aliments, comme certains légumes, noix, graines et haricots secs. Le calcium de légumes tels que le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le chou cuits est facilement absorbé, ce qui n'est pas le cas pour certains autres, comme les épinards.



Quelques idées pour accroître la teneur en calcium de vos repas

Mangez des aliments riches en calcium à chaque repas

- lait, y compris babeurre, lait en conserve et lait écrémé en poudre
- lait à teneur réduite en lactose (à essayer si le lait ordinaire vous donne mal à l'estomac)
- boissons à base de soya enrichies de calcium
- suppléments alimentaires (par exemple, Ensure, Boost, Resource ou Sustacal)
- fromage, y compris les fromages durs et le fromage cottage
- potages faits avec du lait
- poudings au lait et crèmes anglaises
- yogourt glacé, lait glacé, crème glacée et tablettes de crème glacée
- chocolat chaud
- fromage fondu à tartiner
- brocoli, chou (surtout le chou chinois, comme le pak-choï), chou frisé et rutabaga
- oranges et figues séchées
- mélasse
- graines de sésame et amandes
- haricots rognons et haricots blancs (comme dans les fèves au lard), pois chiches
- saumon et sardines en conserve (avec les os)
- tofu enrichi de calcium
- aliments enrichis de calcium (comme le pain et les jus auxquels on a ajouté du calcium)

Autres idées

- Buvez du lait aux repas.
- Ajoutez du fromage et du lait aux soupes, sauces et plats cuisinés.
- Mangez un sandwich au fromage pour dîner.
- Mangez des desserts à base de lait comme du yogourt glacé et du pouding.
- Mettez du lait dans votre café ou votre thé au lieu de colorant à café.
- Comme collation, mangez du fromage et des craquelins, un petit bol de céréales dans du lait, des sardines sur du pain enrichi de calcium, ou une tasse de chocolat chaud.
- Utilisez du yogourt pour les trempettes, tartinades et vinaigrettes.
- Faites revenir du brocoli, du chou frisé ou du pak-choï avec des amandes comme protéines.
- Utilisez du saumon en conserve dans des sandwiches et plats cuisinés.

N'oubliez pas la vitamine D

La vitamine D aide votre corps à absorber le calcium. Votre peau produit de la vitamine D quand vous sortez au soleil. On trouve aussi cette vitamine dans certains aliments et elle est ajoutée au lait.

Voici comment obtenir la vitamine D dont vous avez besoin :

1. Allez faire une promenade en plein air ou assoyez-vous sur un balcon ensoleillé ou au soleil au moins 15 minutes par jour. L'été, un bon temps pour être dehors est le matin ou à la fin de l'après-midi quand le soleil n'est pas trop chaud.
2. La vitamine D est présente naturellement dans les poissons gras et les fruits de mer, les œufs et le foie. Le lait est enrichi de vitamine D et est donc une excellente source de cette vitamine. De deux à trois tasses de lait par jour vous apportent la dose de vitamine D dont vous avez besoin.

Voir la feuille intitulée « Conseils utiles pour une vie active ».

Restez actif

- Pendant que vous obtenez votre vitamine D du soleil, faites travailler vos os en faisant une promenade. Le meilleur exercice pour conserver la solidité de vos os est la marche. Soyez toujours prudent et prenez garde de ne pas tomber.
- Les exercices qui mettent du poids sur vos os comme soulever des poids légers aident aussi vos os.

Autres choses à ne pas oublier

Tout ce qui suit peut affaiblir vos os

- Fumer. Arrêtez ou essayez de diminuer.
- Boire trop d'alcool.
- Boire trop de café ou de thé. Essayez de ne pas dépasser 4 tasses par jour.
- Certaines pilules. Demandez à votre pharmacien.

Pilules et médicaments qui ralentissent ou traitent la perte osseuse

- Consultez votre médecin avant de prendre toute nouvelle pilule ou tout nouveau médicament. Même les comprimés de calcium peuvent être nocifs pour certaines personnes, par exemple, si vous avez eu des calculs rénaux ou si vous êtes incapable de sortir du lit et de vous déplacer beaucoup.
- Les médicaments qui ralentissent ou traitent la perte osseuse sont plus efficaces si vous faites de l'exercice et mangez des aliments riches en calcium et en vitamine D.

Comprimés de calcium

Si vous ne mangez pas assez d'aliments riches en calcium, il se peut que vous ayez besoin de comprimés de calcium. Dans certains cas, votre médecin peut vous prescrire des comprimés de calcium même si vous mangez bien.

Comprimés de vitamine D

Si vous n'allez pas au soleil et si vous ne buvez pas de 2 à 3 verres de lait par jour, vous avez peut-être besoin de comprimés de vitamine D. Parlez-en à votre médecin.

Oestrogène (pour les femmes)

- L'œstrogène, une hormone femelle, contribue à la santé des os d'une femme. Après la ménopause ou une hystérectomie, le corps de la femme produit moins d'œstrogène.
- Demandez à votre médecin s'il pense que vous auriez avantage à prendre de l'œstrogène ou d'autres hormones (par exemple, œstrogène et progestine). L'effet de l'œstrogène sur la santé des os est plus puissant si vous commencez à en prendre dans les cinq années qui suivent votre ménopause. Mais il peut aussi être utile même si vous commencez plus tard.
- Souvent, on prescrit également des comprimés de calcium et de vitamine D avec l'œstrogène.

Autres médicaments

- Il y a quelques nouveaux médicaments qui peuvent peut-être aider à réduire la perte osseuse ou à renforcer les os. Certains sont des médicaments hormonaux pour femmes ou pour hommes (comme Calcitonin), d'autres ne sont pas à base d'hormones. Parlez-en à votre médecin.