



Découvrez le pouvoir des aliments

 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition
#TrouvezUneDiététiste
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA
NUTRITION.CA



7 choses que vous pouvez faire pour mieux maintenir la solidité de vos os

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour penser à vos os! Découvrez ce qui arrive à vos os à mesure que vous vieillissez et comment vous pouvez maintenir leur solidité.

Qu'arrive-t-il à mes os à mesure que je vieillis

C'est principalement au cours de l'enfance et de l'adolescence que la croissance des os survient et que les os gagnent en densité. Les filles atteignent la densité maximale de leurs os avant l'âge de 18 ans, contre 20 ans pour les garçons. À l'âge adulte, il importe de maintenir la densité des os et d'essayer de ralentir la perte de masse osseuse. À mesure que nous vieillissons, la densité osseuse diminue. Le risque d'ostéoporose est particulièrement élevé chez les femmes après la ménopause.

Comment puis-je maintenir la solidité de mes os?

Essayez les sept conseils qui suivent!

1. Choisissez des aliments riches en calcium :

Le calcium est le principal constituant des os. Voici des exemples d'aliments qui contiennent du calcium :

- Lait
- Yogourt
- Fromage
- Kéfir
- Boissons végétales enrichies, comme la boisson de soya enrichie
- Haricots, tofu, noix, poisson et légumes-feuilles verts comme le chou cavalier et les épinards

2. Consommez suffisamment de vitamine D.

La vitamine D vous aide à absorber le calcium des aliments. Vous trouverez de la vitamine D dans les aliments suivants :

- Lait
- Boissons de soya et de riz enrichies
- Poisson gras comme le saumon et les sardines
- Margarine
- Jaunes d'œuf
- Yogourts enrichis (consultez l'étiquette)

Certaines personnes ont de la difficulté à obtenir assez de vitamine D. Santé Canada recommande à tous les adultes de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément contenant 400 UI de vitamine D. Parlez à une diététiste ou à un professionnel de la santé si vous ne buvez pas de lait ou de boissons végétales enrichies. Ils pourront vous aider à décider si vous avez besoin d'un supplément de vitamine D en plus de manger d'autres aliments riches en vitamine D.

3. Obtenez suffisamment d'éléments nutritifs

Le potassium, la vitamine K et le magnésium aident votre organisme à absorber et à utiliser le calcium. Obtenez ces éléments nutritifs importants en mangeant des aliments sains variés comme des fruits et légumes, des légumineuses (haricots, pois, lentilles), des noix, des graines, des grains entiers et du poisson. Les protéines contribuent au développement des muscles et ainsi au maintien de la solidité des os. Choisissez des aliments riches en protéines comme la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les légumineuses (haricots, pois, lentilles), les œufs, le tofu, les noix et les graines.

Besoin d'inspiration pour vos repas? Essayez cette recette de shakshouka avec des lentilles braisées, ou cette recette de poisson et légumes au poivre au citron dans une même poêle (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).

4. Demeurez actif

Cherchez à être actif pendant au moins 150 minutes par semaine. Voici quelques idées pour mieux maintenir la solidité de vos os. Essayez ceci :

- Des exercices avec mise en charge comme la course, la marche, la randonnée, la danse aérobique à faible impact, la danse, le tennis et le golf.
- Des exercices de résistance, comme soulever des poids ou faire des extensions des bras (*push ups*), pour aider à développer vos muscles, ce qui vous permettra de maintenir la solidité de vos os.
- Des exercices d'étirement comme le yoga et le tai-chi pour mieux améliorer l'équilibre et la coordination, ce qui réduira votre risque de tomber et de vous fracturer des os.

5. Limitez votre consommation de caféine.

Une trop forte consommation de caféine peut réduire la quantité de calcium que vous absorbez. Les adultes doivent limiter leur consommation de caféine à 400 mg par jour, soit environ 3 tasses de café (1 tasse = 8 oz ou 237 ml). Les femmes enceintes et qui allaitent ne devraient pas consommer plus de 300 mg de caféine par jour (environ 2 tasses par jour).

6. Limitez votre consommation d'alcool.

Boire de l'alcool peut contribuer à la perte osseuse. Si vous buvez, suivez les lignes directrices canadiennes sur la consommation à faible risque et ne consommez pas plus de 2 verres

standard par jour ou 10 verres par semaine pour les femmes, et pas plus de 3 verres par jour ou 15 verres par semaine pour les hommes.

7. Ne mangez pas trop de sel (sodium)

Un excès de sodium, présent dans le sel, peut réduire la densité osseuse. Choisissez des aliments moins riches en sodium en comparant les étiquettes des produits alimentaires. Les adultes en santé n'ont besoin que de 1500 mg de sodium par jour.

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut évaluer vos choix alimentaires afin de déterminer si vous consommez assez de nutriments importants, comme le calcium et la vitamine D. Elle pourra également vous indiquer si vous avez besoin d'un supplément. La plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En résumé

Pour garder des os solides, suivez ces 7 conseils! Assurez-vous de consommer assez de calcium, de vitamine D et d'autres nutriments importants, restez actif et limitez votre consommation de caféine, d'alcool et de sodium.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.