

La quantité de **calcium** dont **nos os** ont besoin



Le calcium est le principal élément constitutif de l'os puisqu'il détermine largement sa solidité. Lorsque l'ossature en manque, elle se fragilise. Il faut donc au quotidien procurer à l'organisme un apport suffisant en calcium. Les produits laitiers en sont d'excellents pourvoyeurs. Certains légumes, plantes aromatiques, légumineuses et produits à base de céréales, mais aussi des eaux minérales – contrairement à l'eau du robinet – peuvent aussi être de bonnes sources de calcium.

OsteoSwiss

Avec l'aimable soutien de :



La teneur en calcium de nos **aliments**

Les besoins en calcium varient en fonction de l'âge et des conditions de vie. L'Institute of Health, Etats-Unis (2011), recommande les doses quotidiennes suivantes :

Femmes enceintes et allaitantes (14-18 ans)	1300 mg
Femmes enceintes et allaitantes (19-50 ans)	1000 mg
Nourrissons (0-6 mois)	200 mg
Bébés (6-12 mois)	260 mg
Enfants en bas âge (1-3 ans)	700 mg
Enfants (4-8 ans)	1000 mg
Pré-ados et adolescents (9-18 ans)	1300 mg
Hommes et femmes entre 19 et 50 ans	1000 mg
Hommes (51-70 ans)	1000 mg
Femmes (51-70 ans)	1200 mg

Toutes les données en mg de calcium par 100g

Lait et produits laitiers

Babeurre	109
Yaourt (lait écrémé)	143
Yaourt (lait entier)	120
Crème à café	93
Kéfir	120
Lait écrémé	118
Lait écrémé en poudre	1259
Séré maigre	90
Petit-lait	68
Séré	68
Séré (mi-gras)	76
Crème	80
Séré à la crème	95
Lait entier	120
Lait entier en poudre	926
Lait de chèvre	130

Fromage frais et fromage mou

Brie gras	418
Camembert (30 % - 45 % mat. grasse)	380
Camembert (60 % mat. grasse)	273
Fromage à double crème	100
Fromage Gala	200
Gorgonzola (50 % mat. grasse)	954
Cottage cheese	100
Fromage maigre (12 % mat. grasse)	125
Mozzarella	337
Fromage à tartiner	547

Fromage à pâte mi-dure et à pâte dure

Appenzell	740
Emmental	1030
Gruyère	900
Parmesan	1340
Raclette	671
Sbrinz	1030

Légumes et salades

Salade verte	18
Brocoli	105
Cresson de fontaine	180
Haricot sec	430
Fenouil	109
Cresson alénois	214
Chou (rouge)	38
Chou (blanc)	49
Chou-rave	68
Poireau	120
Dent-de-lion	158
Bette	103



Persil	245
Chou de Bruxelles	31
Roquette	160

Carotte	41
Epinard	126
Légumineuses (sèches)	
Pois chiche	110
Lentille	74
Fève de soja	260
Haricot blanc	105

Noix et graines

Cacahuète	65
Noisette	186
Amande	262
Pistache	130
Noix du Brésil	130
Sésame	83
Graine de tournesol	106
Noix	87

Céréales et pâtes

Cornflake	3
Croissant	56
Pain Graham	60
Flocon d'avoine	54
Pain croustillant	55
Riz	8
Pain bis	40
Petit pain	24
Pâtes	25
Pain complet	43
Pain blanc	58

Fruits

Abricot (sec)	82
Avocat	10
Fraise	26
Figue (sèche)	160
Mandarine	33
Orange	42
Rhubarbe	86
Agrumes	34

Poisson, viande, volaille

Jaune d'œuf	137
Truite	12
Oie	11
Crevettes	32
Hareng	40
Poule	11
Œuf de poule	56
Viande de veau	30
Saucisse de veau	20
Saucisse de foie	41

Moule	88
Viande de bœuf	13
Sardines à l'huile (égouttées)	400
Anchois à l'huile (égouttés)	291
Cordon bleu de porc	115
Thon	40

Graisses et huiles

Beurre	24
Margarine	30
Mayonnaise	80
Huile d'olive	10

Sucreries

Flan au caramel	95
Glace (à l'italienne)	122
Confiture	10
Chocolat au lait	245
Chocolat noir	48
Crème vanille	125

Boissons

Jus de pomme	70
Cola	40
Café, noir	80
Jus d'orange	110
Orangina	50
Rivella bleu	190
Rivella rouge	140
Vin rouge	80
Thé	30
Jus de raisin	130
Eau du robinet	70
Vin blanc	90

Eaux minérales mg/litre

Adelbodner	579
Aproz	360
Badoit	153
Contrex	510
Cristalp	115
Eptinger	510
Ferrarelle	360
Henniez	100
Lostorfer	280
Passugger	216
Perrier	156
Rhâzünser	208
San Pellegrino	164
Swiss Alpina	160
Valsler	435
Wattwiler	250
Weissenburger	300

La quantité de **vitamine D** dont **nos os** ont besoin



Vitamine D La vitamine D joue un rôle essentiel dans la formation de notre squelette et la conservation de la santé osseuse : elle favorise l'absorption intestinale du calcium ainsi que sa fixation dans les os. En effet, lorsque le corps manque de vitamine D, une grande partie du calcium ingéré se perd et ne parvient pas jusqu'au squelette. Par conséquent, le bilan calcique des os est négatif, ce qui peut affecter la croissance osseuse dans l'enfance et causer l'ostéoporose avec l'âge.

Lorsqu'une carence grave en vitamine D perdure, la solidité osseuse diminue et des fractures surviennent. Un déficit en vitamine D entraîne aussi une faiblesse musculaire et des troubles de la coordination des mouvements, ce qui accroît le risque de chutes.

La teneur en **vitamine D** de nos **aliments**

Le corps peut fabriquer lui-même de la vitamine D avec l'aide des rayons solaires. Grâce aux ultraviolets, la peau transforme son propre déhydrocholestérol en vitamine D. Toutefois, puisqu'il vaudrait mieux ne pas s'exposer au soleil plus de dix minutes par jour sans protection (voire trois minutes au maximum pour les

peaux extrêmement sensibles), cela ne suffit pas à garantir un apport suffisant. Et même avec une alimentation équilibrée, il n'est guère possible de couvrir ses besoins en vitamine D. Il est donc judicieux, surtout en hiver, de prendre une supplémentation en vitamine D, voire d'y associer du calcium.

La dose de vitamine D3 recommandée par la Commission fédérale de la nutrition, Forum Med Suisse 2012

U.I. = unités internationales

De 19 à 59 ans 600 à 4000 au max.
Dès 60 ans 800 à 4000 au max.

Toutes les données en U.I./jourde vitamine D par 100 g

Lait et produits laitiers

Crème	24
Lait (en moyenne)	3
Yaourt	3
Séré maigre	0
Sbrinz	44
Gruyère gras	44
Fromage à pâte dure et mi-dure	40
Brie, crème	18
Parmesan	10

Champignons étuvés

Morilles	152
Champignons (en moyenne)	128
Champignons de Paris	92

Viande

Poitrine de veau, cuite	216
Mouton, cru	152
Veau, cru	100
Bœuf, foie, cru	68
Volaille avec la peau, crue	48

Poisson

Hareng, saur	480
Sardine, crue	440



Saumon fumé	252
Sardine à l'huile, égouttée	240
Poisson (en moyenne), cru	212
Thon à l'huile, égoutté	96

Graisses et huiles

Margarine	200
Beurre mi-gras	56
Beurre de choix	52
Huile d'olive	0

Œufs

Jaune d'œuf de poule, cru	180
Œuf de poule, entier cuit	124
Œufs brouillés, cuisinés	96

Céréales

Croissant au beurre	18
Pain paysan	1

La quantité de **protéines** dont nos os ont besoin

Les protéines remplissent des fonctions vitales pour notre corps : elles contribuent à la formation des muscles et des organes, elles font office de matériau de construction pour les cellules, les enzymes et les hormones. Elles sont par ailleurs des substances de transport pour les nutriments et nous apportent une petite part d'énergie. Mais les protéines sont également une composante essentielle de l'ossature, et elles sont surtout indispensables à la bonne santé du métabolisme osseux.

Jour après jour, notre organisme démantèle des protéines et élimine leurs éléments constitutifs. Elles doivent donc être remplacées, à intervalles réguliers et en quantités adéquates, par l'alimentation. Le besoin journalier en protéines calculé pour les adultes est de 0,8 à 1,0 g par kg de poids corporel. Ce besoin augmente lors de la grossesse et de l'allaitement, mais aussi avec l'âge.

Chez les enfants et les adolescents, les besoins (0,9 g par kg de poids corporel) sont légèrement plus élevés parce que leurs os et leurs muscles sont en phase de croissance et de construction. Chez celles et ceux qui pratiquent un sport de force ou d'endurance, les besoins en protéines peuvent aussi être nettement supérieurs. Dès 65 ans, ces besoins atteignent env. 1 g par kg de poids

corporel parce qu'il est nécessaire de rééquilibrer le bilan osseux négatif. Presque tous les aliments contiennent des protéines. Une alimentation saine et équilibrée couvre donc aisément les besoins en protéines quotidiens.

Les denrées particulièrement riches en protéines sont la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs, les noix et les produits laitiers. De même, le riz, la courge, le chanvre, le tournesol et les graines de courge permettent d'obtenir des protéines végétales d'excellente qualité.

Outre la teneur en protéines, la valeur biologique – c'est-à-dire l'absorption des protéines par l'organisme puis leur assimilation – joue un rôle majeur. Notons qu'il est possible d'augmenter cette valeur en combinant certains aliments, et d'obtenir ainsi une meilleure absorption des protéines. Si l'on associe des sources protéiques animales et végétales par exemple, le corps les assimilera mieux.



La teneur en protéines de nos aliments:

par 100 g

Protéines animales

Poulet	31
Jambon	30
Fromage d'Emmental	29
Fromage d'Appenzell	23
Dinde	29
Thon	29
Bœuf	25

Protéines végétales

Lupins	40
Graines de soja	36
Amandes	24
Graines de lin	25



Cacahuètes	25
Haricots mungo	23
Lentilles	23
Petits pois	22
Haricots blancs	21
Haricots rouges	20
Pois chiches	20
Graines de chanvre	20
Graines de chia	17
Noix de cajou	17
Amarante	16
Quinoa	15
Noix	14
Flocons d'avoine	13
Sarrasin	13
Millet	11
Tofu	11
Pain	10
Pommes de terre	5

Fruits de mer	21
Saumon	20
Séré	13
Œuf	13
Lait (2 dl)	6



Aide-nous et devenez **membre**

Pour **40 francs** par an seulement, vous pouvez être membre d'OsteoSwiss et aider activement à combattre l'ostéoporose.

Avec votre cotisation, vous soutenez :

Le travail de prévention

OsteoSwiss organise régulièrement des séances d'information, publie et diffuse les dernières nouvelles sur l'ostéoporose.

La ligne d'assistance gratuite

La ligne d'assistance gratuite 0848 80 50 88 est animée par des spécialistes. Elle offre de l'aide aux membres et aux personnes intéressées et leur propose des solutions pour toutes les questions qui ont trait à l'ostéoporose.

Le site internet www.osteoswiss.ch

Le portail suisse contre l'ostéoporose fournit toutes les précisions et les informations importantes sur cette maladie des os.

L'aide à l'entraide

Les groupes d'entraide contre l'ostéoporose sont des associations volontaires de personnes qui ont refusé de capituler devant la maladie des os cassants et décidé de s'entraider afin d'affronter les problèmes qu'elle entraîne.

Happy Bones

Pour les messagers de la santé osseuse, toute manifestation dansante est prétexte à divertir par l'activité physique. Celle-ci améliore la coordination des mouvements et le sens de l'équilibre, ce qui diminue les risques de chute et de fracture osseuse.

Pour de plus **amples informations**, prière de s'adresser à

Secrétariat OsteoSwiss Liste d'assistance gratuite : 0848 80 50 88
Kehlhofrain 8 Courriels : info@osteoswiss.ch
6043 Adligenswil Site internet : www.osteoswiss.ch

OsteoSwiss

Avec l'aimable soutien de :



OsteoSwiss