

**Janvier 2018**

## **Comment construire des os solides**

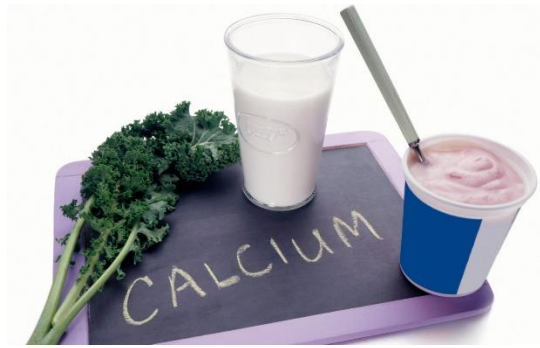
Il est très important de comprendre la notion que notre capital osseux se construit pendant les premières décennies de notre vie pour atteindre un maximum, puis il est constamment remanié. C'est pour cette raison que nous avons seulement une chance de construire des os solides - quand nous sommes des enfants et des adolescents. Les enfants qui reçoivent suffisamment de calcium commencent leur vie d'adulte avec les os les plus forts possibles. Cela les protège contre la perte osseuse plus tard dans la vie.



### **Voici les trois clés essentielles pour des os solides**

#### **1. Le calcium**

Le calcium donne aux os leur solidité et aide à préserver l'équilibre dans le processus de reconstruction osseuse. Les besoins en calcium sont à propos de 700 mg /jour pour les enfants entre 1 et 3 ans, 1,000 mg pour les 4 à 8 ans et 1,300 mg par jour pour les enfants âgés de 9 à 18 ans. Lorsque leurs os poussent au rythme le plus rapide (on peut les trouver dans environ 3 à 4 portions de produits laitiers par jour).



### Où peut-on le trouver ?

Voici les aliments communs les plus riches en calcium

Aliment	Portion	Contenu en calcium
Lait	Une tasse	300 mg
Yaourt nature	¾ tasse	332 mg
Yaourt aux fruits	¾ tasse	200 mg
Amandes	½ tasse	186 mg
Fromage mozzarella	30 g	200 mg
Haricots blancs	Une tasse	120 mg
Broccoli	½ tasse	74 mg
Orange	1	50 mg
Kiwi	1	26 mg

D'autres aliments peuvent être une bonne source de calcium comme le saumon et sardines avec arêtes, edamame (soja), les légumes à feuilles vertes (chou frisé « kale », épinards...), graines de sésame.

D'autre part certains produits comme les céréales, le pain, le jus et à d'autres aliments adaptés aux enfants sont enrichis en calcium.

### 2. La vitamine D



La vitamine D aide le corps à absorber le calcium. D'avril à septembre, une simple exposition au soleil du visage et des mains de 10 à 15 minutes par jour est généralement suffisante pour produire assez de vitamine D. D'octobre à mars, comme les rayons du soleil sous notre latitude

ne contiennent pas suffisamment de rayons UVB pour produire de la vitamine D, il est important de consommer des aliments qui contiennent de la vitamine D.

### **Dans quels aliments on trouve la vitamine D ?**

- Les jaunes d'œufs.
- Le saumon
- Le thon
- La sardine
- Le lait de vache
- Les boissons de soya
- La margarine
- Les yaourts enrichis

### **3. L'exercice physique**

Plus nous utilisons nos muscles plus ils deviennent plus forts. La même chose est vraie pour les os car l'activité physique stimule le processus de reconstruction osseuse et contribue à augmenter la solidité des os. Elle aide également à diminuer le risque de fracture en améliorant la force musculaire, l'équilibre et la coordination.



Les exercices les plus avantageux contre l'ostéoporose sont ceux qui demandent au corps de supporter son propre poids ou de travailler contre une résistance. On parle ici de la marche, de la course à pied, de la danse, du tennis, le saut, l'escalade, ainsi que des exercices de musculation. Pour que l'activité physique ait un impact, elle doit être pratiquée régulièrement, soit pendant 30 à 60 minutes, de 3 à 5 fois par semaine.

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, et vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour présenter dans nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur [lamabarakat@hotmail.com](mailto:lamabarakat@hotmail.com) ou sur le numéro 71665997

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarques que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis.

Cordialement

Lama Barakat



Diététicienne, mastère en nutrition humaine