



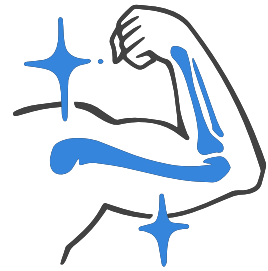
CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Renforcez vos os au quotidien

Des os solides sont essentiels à votre santé à chaque étape de la vie. Votre alimentation quotidienne joue un rôle clé dans le maintien de la santé de vos os et dans la prévention de problèmes futurs tels que les fractures ou l'ostéoporose. La bonne nouvelle, c'est que de petits choix simples peuvent faire une grande différence à long terme.

Le calcium est l'un des nutriments les plus importants pour vos os. Il aide à renforcer et à maintenir la solidité osseuse. Parmi les bonnes sources de calcium, on trouve le lait, le yogourt, le fromage et les boissons végétales enrichies (comme celles à base d'avoine, de soya, de noix de cajou et d'amandes). Vous pouvez également trouver du calcium dans des aliments comme le tofu, les amandes et les légumes verts tels que le brocoli et le chou frisé.



Ostéoporose Canada recommande pour les adultes les apports quotidiens de calcium suivants :

- Femmes âgées de 19 à 50 ans : 1000 mg par jour
- Femmes âgées de 51 ans ou plus : 1200 mg par jour
- Hommes âgés de 19 à 70 ans : 1000 mg par jour
- Hommes âgés de 71 ans ou plus : 1200 mg par jour

La vitamine D est tout aussi importante, car elle aide votre corps à bien absorber le calcium. Sans un apport suffisant en vitamine D, votre corps ne peut pas utiliser efficacement le calcium. Vous pouvez obtenir de la vitamine D grâce à l'exposition au soleil, ainsi qu'à partir d'aliments tels que les poissons gras, les œufs et les produits enrichis. Au Canada, de nombreuses personnes ne consomment peut-être pas suffisamment de vitamine D, en particulier pendant les mois d'hiver.

Les protéines contribuent également à la solidité des os en aidant à maintenir la structure osseuse et la force musculaire. Intégrer à vos repas des aliments tels que les haricots, les lentilles, les noix, les œufs, le poisson ou les viandes maigres peut favoriser votre santé osseuse globale. Parallèlement, essayez de limiter votre consommation de sel, d'alcool et de boissons sucrées, car une consommation excessive de ces produits peut affaiblir les os au fil du temps.

L'activité physique régulière est également importante. Les activités avec mise en charge comme la marche, la danse, monter les escaliers, les exercices aérobiques à faible impact et les exercices de renforcement musculaire, peuvent aussi contribuer à maintenir vos os solides.

Les habitudes saines n'ont pas besoin d'être compliquées. Ajouter un aliment riche en calcium à vos repas, préférer l'eau aux boissons sucrées ou passer un peu de temps à l'extérieur sont autant de gestes qui peuvent favoriser votre santé osseuse. Au fil du temps, ces petits gestes peuvent vous permettre d'avoir des os plus solides et une meilleure santé générale.

Faites un petit geste dès aujourd'hui pour favoriser votre santé osseuse et renforcer vos os pour l'avenir.



Pour en savoir plus, visitez :

- [Ostéoporose Canada - Calcium](#)
- [Gouvernement du Canada - Calcium](#)