

Ostéoporose

Symptômes

- Aucun symptôme au début de la maladie.
- Os plus fragiles
- Perte de grandeur

L'ostéoporose correspond à une perte de masse osseuse, particulièrement du calcium qui les solidifie. Lorsque les os sont suffisamment détériorés, on parle d'ostéoporose. Les os sont alors fragiles et les risques de fractures sont élevés. La perte de la masse osseuse survient progressivement avec l'âge sans qu'il n'y ait de symptômes évidents. A long terme, une perte de 10cm de hauteur peut être un signe d'ostéoporose. Une douleur au dos peut ensuite se développer lorsque les vertèbres sont affaissées les unes sur les autres. Le symptôme le plus communément associé à l'ostéoporose est la fracture, qui se produit même lors de petits chocs que les os normaux auraient bien supporté. Les produits naturels permettent de prévenir l'ostéoporose ou de ralentir sa progression.

Produits recommandés



Calcium Magnésium Ratio Équilibré

Visant autant le maintien des os et des dents en bonne santé, cette formule équilibrée fournit un ratio idéal entre le calcium et le magnésium en plus d'un dosage supérieur en vitamine D. Ce ratio est idéal pour favoriser l'utilisation du calcium par le corps.

[pour en savoir plus >](#)

Calcium Extra Fort 650 mg

Cette haute teneur en calcium combinée à la vitamine D est efficace pour conserver sa masse osseuse et prévenir l'ostéoporose.

[pour en savoir plus >](#)

Calcium Magnésium avec vitamine D et zinc

Ce produit contient les minéraux essentiels de base au maintien de la santé osseuse.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon

Ostéoporose Conseils santé

Alimentation

En favorisant les aliments riches en minéraux (calcium, bore, magnésium, etc.) ainsi qu'en certaines vitamines comme la vitamine D et la vitamine K, l'organisme se munit d'outils indispensables afin de maintenir une masse osseuse optimale. Voici une liste des aliments les plus intéressants afin de fournir ces précieux nutriments :

Calcium : produits de soya enrichis, saumon et sardine en conserve (avec les arêtes), produits laitiers (y compris ceux de la chèvre), amandes, graines de sésame, choux chinois, etc.

Magnésium: chocolat noir, haricots noir ou blanc, fèves de lima, noix du Brésil, cajous, amandes, épinards, artichauts, noix de pin, haricots de soya rôtis à sec, etc.

Bore : légumes feuillus, avocats, prunes, raisins, légumineuse, noix, fruits, etc.

Vitamine D : saumon, thon, huitres, hareng, flétan, truite, produits laitier et de soya enrichis de vitamine D, etc.

Vitamine K : choux frisés, bettes à carde, épinards, choux de Bruxelles, brocolis, kiwis, asperges, laitues, choux, haricots verts, etc.

D'autres nutriments présents dans l'alimentation sont également essentiels afin de favoriser une bonne masse osseuse. Pour l'ostéoporose liée avec la post ménopause, les phytoestrogènes sont tout à fait indiqués et devraient être ajoutés à la diète de façon quotidienne. En effet, les phytoestrogènes comme les isoflavones contenus dans les produits de soya ainsi que les lignanes fournis par les graines de lin agissent comme modulateur du système hormonal. Ceux-ci réduisent les effets secondaires liés avec la diminution des œstrogènes, dont la perte de la masse osseuse. De plus, une alimentation alcalifiante (qui favorise un bon équilibre acido-basique) permettra à l'organisme de neutraliser les surplus d'acidité plutôt que d'avoir à puiser dans ses réserves naturelles de calcium (principalement les os) pour y parvenir.

Exercice physique

Probablement aussi importante que la prise de calcium, la pratique d'exercice physique (impliquant un impact léger à modéré ou la levée d'une charge) reste une mesure extrêmement efficace afin de prévenir la perte de la masse osseuse. La marche, la course, le tennis, la randonnée pédestre, le jardinage et la levée de poids et haltères sont parmi les exercices les plus intéressants pour augmenter la densité de la masse osseuse. Plus une personne est active jeune, plus ses chances de souffrir d'ostéoporose plus tard dans la vie sont minces. Comme la masse osseuse s'intensifie jusqu'à la trentaine, les premières décennies de la vie sont donc très importantes afin d'assurer un capital osseux suffisamment important pour contrer les risques de développer de l'ostéoporose.

Hydratation

Parmi les boissons les plus nuisibles à la santé osseuse, il y a le café et les boissons gazeuses. Le café acidifie l'organisme en plus d'accélérer la perte urinaire du calcium. Pour ce qui est des boissons gazeuses, en plus de contenir beaucoup de sucre, elles contiennent une quantité importante d'acide phosphorique (surtout ceux de type cola). Consommé en trop grande quantité, l'acide phosphorique vient à déséquilibrer le ratio calcium/phosphore si important pour la santé osseuse. Vaut mieux opter pour des jus de fruits non sucrés et bien entendu de l'eau !



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon