



La diététique anti-ostéoporose

L'os est un tissu vivant ; les ostéoclastes détruisent et les ostéoblastes construisent. Pour bien retenir le calcium alimentaire, les vitamines D et K sont indispensables.

Trop de sel : moins de calcium dans les os ! (Le sel de table apporte aussi trop de chlore, néfaste pour les os.)

Trop d'acidité nuit à l'os ; les fruits et légumes sont alcalinisants,... même s'ils ont un goût acide (citron, cassis, ...).

L'activité physique (muscultation avec poids, marche, vélo, natation,...) remodèle l'os, sinon la masse osseuse diminue : l'ostéoporose est la maladie du sédentaire.

L'ostéoporose est la maladie inflammatoire des os qui accompagne la ménopause ; il est indispensable d'équilibrer l'alimentation avec les oméga 3.

Six règles nutritionnelles :

1. Manger moins d'aliments acidifiants. Les minéraux acidifiants sont le chlore, le soufre, le phosphore. Les aliments acidifiants sont ceux qui apportent des protéines animales et les produits céréaliers. Il faut veiller à apporter à l'organisme deux portions d'aliments alcalinisants pour une portion d'acidifiants. Les protéines végétales sont complémentaires : céréales (complètes) et légumineuses. Ajouter tomates, oignons et épices dans les légumes et les plats.
2. Manger des légumes et des fruits à chaque repas. Les végétaux sont source de polyphénols dont la quercitine à effet anti-inflammatoire et anti-oxydant (oignons, laitue) et d'anthocyanes et antocyanosides qui donnent la couleur orange à violet aux fruits (raisin) ou légumes (aubergine).

Autres antioxydants contre l'ostéoporose : Vit. C (cassis, poivrons rouges et verts, kiwi, fraises, cresson et agrumes), Vit. E (amandes, noisettes, germes de blé). A la ménopause, baisse des oestrogènes : consommer des légumineuses et des algues.

- Pratique : fruits frais et secs : 3 parts par jour minimum
- légumes frais et secs : 4 parts par jour minimum
- aromates et épices dans les plats
- noix et graines : 1 poignée par jour

3. Réduire la consommation de sel. Utiliser de préférence du sel marin gris riche en minéraux et oligo-éléments ; limiter l'usage des produits industriels.
4. Bien choisir ses graisses alimentaires : oméga 3. Pour cela, consommer :
 - poissons gras (maquereau, sardine, hareng, anchois, saumon, thon) et huile de foie de morue
 - huiles de lin, de noix, de colza, graines de lin, noix, légumes à feuilles vert foncé
 - œufs de poule nourries aux graines de lin (label Bleu Blanc Cœur)
 - Réduire les oméga 6. Petit déjeuner : un peu de beurre cru ou margarine oméga 3 (St Hubert, Primevère) ; assaisonnement : huile de colza, huile d'olives ; cuisine : les mêmes, mais pas à haute température ; pâtisserie : margarine oméga 3 ou mélange huile (olive ou colza) - beurre à parts égales.
5. Apporter aux os suffisamment de vitamines D et K

D : D3 dans l'alimentation (poissons gras, foie de poisson maigre, un peu de jaune d'œuf, matière grasse du lait ; supplémenter en hiver.

K : K1 (origine végétale : choux, cresson, épinards) ; K 2 et 3 (origine animale : foie, viande) ; la vitamine K est également apportée par les bactéries intestinales. Ces vitamines agissent en synergie.

6. Oui au calcium, mais attention aux laitages. Plus de calcium ne signifie pas moins de fractures. Produits laitiers : 1 laitage par jour maximum, à ne pas dépasser !

Faites vos courses :

- Huiles de 1^{ère} pression à froid (huile de colza bio)
- Poissons : sardines, saumon, harengs, maquereau, thon blanc germon, en conserve, à cuisiner en marinade, poché ou vapeur
- Fruits et légumes : par ordre de préférence : 1) frais, 2) surgelé, 3) en conserves ; produits de saison, issus de producteurs et marchés locaux ; à conserver au frais et à l'abri de la lumière ; cuisson : à la vapeur ou à l'étouffée
- Fruits secs au naturel
- Oeufs riches en oméga 3 (Bleu Blanc Cœur, Colombus, Belovo)

Conservez vos produits dans le tiroir du réfrigérateur ou en boîtes hermétiques

Charlotte

d'après « La diététique anti-ostéoporose »
Florence PIQUET
Editions Thierry SOUCCAR