

Le dossier du mois de la
pharmacie de l'Orangerie
Parution 4.12.05

Consultation gratuite sur
www.orangerie.ch

Combattre l'ostéoporose: t'as de beaux os, tu sais?

Ce qu'il faut savoir sur l'ostéoporose

Bon à savoir :

Vous trouverez des informations sur l'ostéoporose sur le site Internet qui a partiellement servi de source à ce dossier:

<http://www.prevention.ch/losteporose.htm>

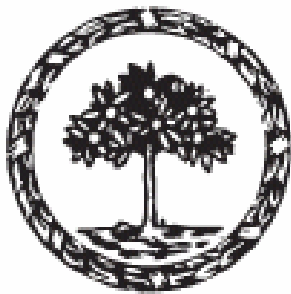
L'ostéoporose est une maladie du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse. La perte osseuse fragilise l'os et augmente par conséquent le risque de fracture. L'os normal est dense et solide. Sa stabilité dépend de la densité de la trame. L'ostéoporose est caractérisée par un amincissement de la trame osseuse et une porosité

de l'os, qui perd sa stabilité.

En fait, le développement du squelette est caractérisé par un équilibre entre synthèse et dégradation osseuses. La masse osseuse augmente jusqu'à l'âge de 35 ans parce que la synthèse est globalement supérieure à la dégradation. Ensuite, elle diminue progressivement, à la fois chez

les hommes et chez les femmes. Chez les femmes à la ménopause, l'équilibre se rompt à cause de la chute des oestrogènes (hormones sexuelles). Cinq ans après la ménopause, les femmes ont parfois perdu 15 pour cent de leur masse osseuse. Cette perte suffit pour rendre les os fragiles à la limite de la fracture : c'est l'ostéoporose.

Le calcium dans l'alimentation



Attention!

Une femme sur trois et un homme sur sept atteignant la cinquantaine doivent s'attendre à présenter un jour ou l'autre une fracture osseuse due à l'ostéoporose.

Il convient tout d'abord de s'assurer une alimentation riche en calcium et des apports suffisants de vitamine D. Ensuite, il faut pratiquer une activité physique régulière pour stimuler la synthèse osseuse. Enfin, il est vivement recommandé à toutes les femmes ménopausées de suivre un traitement hormonal afin de compenser la perte d'oestrogènes.

Voici quelques uns des produits les plus riches en calcium:



Le lait contient 120 mg de calcium pour 1

décilitre

Un yaourt contient 125 mg de calcium par 100 grammes



Un morceau de Gruyère contient 1100 mg de calcium par 100 grammes.



Le sésame contient 783 mg de calcium

par 10 grammes

Les figues séchées contiennent 190 mg de calcium par 100 grammes



Le gorgonzola contient 612 mg de calcium par 10 grammes,

