



COMMENT BIEN MANGER

APRÈS S'ÊTRE CASSÉ UN OS À CAUSE DE L'OSTÉOPOROSE

ADAPTEZ SON RÉGIME ALIMENTAIRE APRÈS S'ÊTRE CASSÉ UN OS À CAUSE DE L'OSTÉOPOROSE

Après s'être cassé un os à cause de l'ostéoporose, ce que vous mangez fait une différence. Assurer un bon état nutritionnel, avec suffisamment de calories et de protéines, de vitamines et de minéraux, vous aidera à vous rétablir plus rapidement de votre fracture !

L'état nutritionnel est un terme utilisé pour décrire dans quelle mesure votre alimentation répond à vos besoins en énergie et en nutriments essentiels, tels que les protéines, les vitamines et les minéraux. Si votre alimentation répond à vos besoins, vous avez un état nutritionnel adéquat. Si votre régime alimentaire ne répond pas à vos besoins, vous avez un statut nutritionnel inadéquat, qui est également appelé **malnutrition**.

La malnutrition, due à un faible apport en protéines et en énergie dans votre alimentation, peut augmenter votre risque de fractures en diminuant votre force et votre fonction musculaires, ce qui augmente votre risque de chute.¹ Après vous êtes cassé un os à cause de l'ostéoporose, éviter la malnutrition peut vous aider à vous rétablir plus rapidement de votre fracture et à quitter l'hôpital plus tôt avec moins de complications.¹

1

CONTINUEZ À AVOIR UNE ALIMENTATION SAINÉ ET ÉQUILIBRÉE¹

Tout comme avant que vous ne vous cassiez un os, **vous devez toujours vous efforcer d'avoir une alimentation saine et équilibrée**. Selon l'Organisation mondiale de la santé, une alimentation saine est riche en fruits et légumes, en légumineuses comme les lentilles et les haricots, en noix et en céréales complètes.²



Fruits et légumes



Légumineuses



Noix



Céréales complètes

Une alimentation saine se caractérise également par une consommation limitée de sel et de sucre. Elle comprend une quantité modérée de graisses insaturées (provenant du poisson, des avocats et des noix, ainsi que des huiles de tournesol, de soja, de colza et d'olive) et moins de graisses saturées (provenant des viandes grasses, du beurre, des huiles de palme et de coco, de la crème, du fromage, du ghee et du saindoux). Il convient de limiter la consommation de **graisses trans**, présentes dans les aliments cuits au four ou frits et dans les snacks et aliments préemballés.² Une alimentation saine pour les os comprend également des aliments qui fournissent des nutriments essentiels à la santé des os, tels que le calcium des produits laitiers ou des boissons végétales enrichies, et les protéines mentionnées à la page suivante.

Fromage

Le fromage et les autres produits laitiers apportent du calcium et des protéines, qui sont des nutriments essentiels à la santé des os.

Légumineuses

Les lentilles et les haricots sont des exemples de légumineuse riches en protéines.

Légumes

Les légumes fournissent de nombreux nutriments et vitamines essentiels.

Lait et boissons végétales

Le lait et les boissons végétales enrichies en calcium font partie d'une alimentation saine pour les os en raison de leur teneur en calcium. Le lait et la boisson de soja sont également une bonne source de protéines.

Viande et poisson

La viande maigre et le poisson sont d'excellentes sources de protéines. Le poisson présente l'avantage supplémentaire d'être une source de graisses insaturées.

Céréales

Les céréales complètes contiennent plus de vitamines et de fibres que les céréales transformées.

Noix

Les noix et les graines sont de bonnes sources de protéines et de graisses insaturées.



2

ASSUREZ UN APPORT SUFFISANT EN PROTÉINES

Les protéines sont présentes dans de nombreux aliments et sont essentielles pour l'organisme. Elles participent à de nombreuses fonctions, comme la construction des tissus de l'organisme, notamment la peau, les muscles et les os. Suite à la fracture d'un os à cause de l'ostéoporose, **votre corps a besoin de plus de protéines que d'habitude pour se reconstruire**. Si vous avez subi une intervention chirurgicale à la suite de votre fracture, votre corps a également besoin de plus de protéines pour guérir.

L'IOF recommande aux personnes âgées de consommer entre 1,0 et 1,2 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel (0,45 gramme à 0,55 gramme par livre de poids corporel)³. Cela représente 25 à 50 % de protéines en plus par rapport aux besoins des adultes âgés de 18 à 65 ans.

IL FAUT PLUS DE PROTÉINES

- Pour guérir les os cassés
- Après une opération chirurgicale

Les recommandations de PROT-AGE suggèrent même une consommation allant jusqu'à 2,0 g de protéines pour chaque kilogramme de poids corporel (0,9 g par livre de poids corporel) pour les personnes âgées souffrant de blessures graves et de malnutrition⁴. Cela peut signifier qu'une personne avec une fracture due à l'ostéoporose peut consommer jusqu'à deux fois plus de protéines qu'un adulte en bonne santé de moins de 65 ans.

Les sources alimentaires de protéines sont **la viande, le poisson, les produits laitiers, les œufs, les aliments à base de soja et certains substituts végétariens de viande, les légumineuses et les noix**. Les céréales, en particulier les céréales complètes, et, dans une certaine mesure, les légumes fournissent également une partie de votre apport quotidien en protéines.

Exemples de teneur en protéines de plusieurs aliments riches en protéines



Poulet

24g de protéines par
100g (3 1/2 oz)



**Lentilles
décortiquées, cuites**

11g de protéines par
100g (3 1/3 oz)



Yoghourt

3,9g de protéines par
100g (3 1/3 oz)



Tofu

15g de protéines par
100g (3 1/3 oz)

3

CONSOMMEZ SUFFISAMMENT DE CALORIES

L'énergie provenant des aliments est mesurée en kilojoules ou en kilocalories, communément appelées **calories**. La quantité d'énergie, que vous devez tirer des aliments, dépend de votre niveau d'activité physique, de votre âge, de votre sexe et de votre masse musculaire. Certaines maladies peuvent également affecter vos besoins énergétiques. Tout comme pour les protéines, **votre corps utilise plus d'énergie pour guérir d'un os cassé et d'une intervention chirurgicale**. Même si vous avez moins d'appétit, il est important que vous mangiez suffisamment pour avoir assez de calories.

L'énergie nécessaire à l'alimentation dépend de:



votre niveau d'activité physique



votre âge



votre sexe



votre masse musculaire



4

CONSOMMEZ SUFFISAMMENT DE CALCIUM ET DE VITAMINE D

Bien que le calcium et la vitamine D soient tous deux des nutriments essentiels à une alimentation saine pour les os, ils sont encore plus importants après une fracture due à l'ostéoporose.

Vous devez vous efforcer de consommer au moins 1000 mg de calcium par jour, et au moins 1200 mg de calcium par jour si vous êtes une femme de 50 ans ou plus ou un homme de 70 ans ou plus⁵. Consultez votre diététicien ou votre médecin et utilisez le calculateur de calcium de l'IOF pour savoir si vous devez augmenter vos apports en calcium. Vous trouverez en page 7 une liste d'aliments particulièrement riches en calcium.

La vitamine D est également très importante car elle aide l'organisme à absorber le calcium. Nous obtenons principalement la vitamine D lorsque notre peau est exposée à la lumière du soleil. De petites quantités sont également apportées par l'alimentation. En fait, l'IOF recommande à toute personne âgée de 60 ans ou plus de prendre un supplément à une dose de 800 à 1000 UI/jour pour améliorer la santé des os.

Après une fracture, **votre médecin vous prescrira probablement des suppléments de calcium et de vitamine D en plus d'un traitement médicamenteux** pendant que vous vous remettez de votre fracture, car cela permet de garantir un apport suffisant de ces nutriments importants.

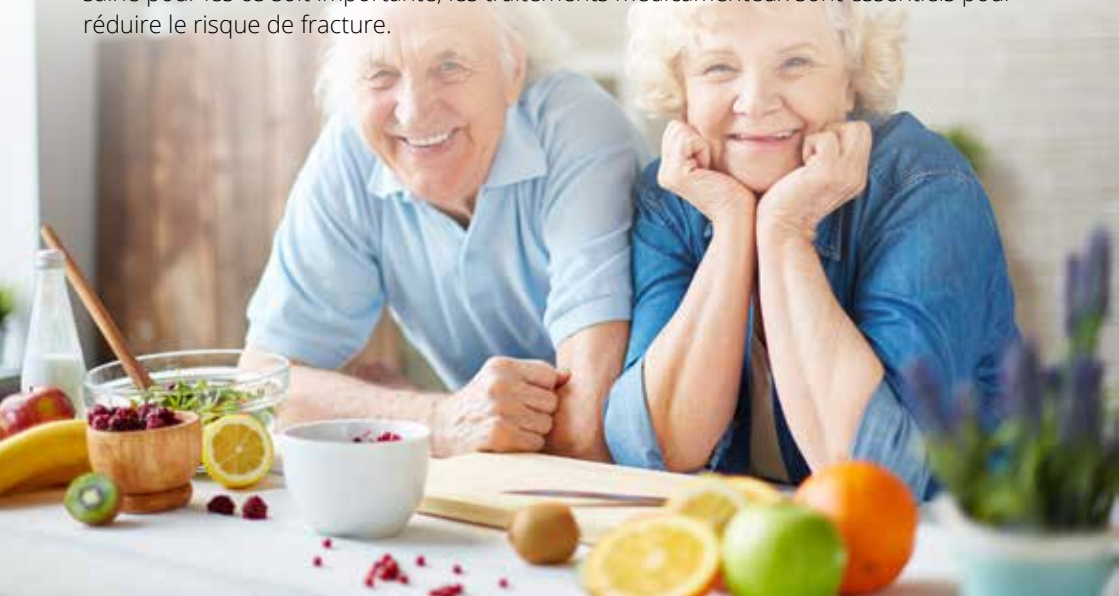
DIFFICULTÉ À SATISFAIRE VOS BESOINS EN CALORIES ET EN PROTÉINES ?

Il est parfois difficile de manger les bons aliments dans les bonnes quantités pour répondre aux besoins plus élevés en protéines et en énergie après une fracture due à l'ostéoporose. Cela est particulièrement vrai si vous êtes fragile ou si vous avez peu d'appétit. Pendant votre guérison, votre infirmière, votre diététicien ou votre médecin peut vous recommander de prendre un **supplément nutritionnel oral**.

Il s'agit généralement d'une boisson à base de lait ou de fruits, qui vous aide à couvrir vos besoins en protéines et en énergie. Si votre régime alimentaire ne suffit pas à couvrir vos besoins, les compléments nutritionnels oraux peuvent améliorer vos chances de récupérer sans complications d'un os cassé.¹

MAINTENIR UNE ALIMENTATION SAINÉ POUR LES OS AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE FRACTURES FUTURES

Si vous vous êtes cassé un os à cause de l'ostéoporose, vous avez un risque plus élevé de vous casser un autre os à l'avenir. Une alimentation saine pour les os est l'une des mesures que vous pouvez prendre pour réduire la perte de densité osseuse après une fracture due à l'ostéoporose. Discutez avec votre diététicien ou votre médecin pour obtenir des conseils plus détaillés et personnalisés sur la manière à adopter pour avoir une alimentation saine pour les os afin de réduire les risques. Bien qu'une alimentation saine pour les os soit importante, les traitements médicamenteux sont essentiels pour réduire le risque de fracture.



LES ALIMENTS RICHES EN CALCIUM



LAIT ET BOISSONS VÉGÉTALES

Aliment 250 mL (1 tasse)	Calcium (mg)
Lait, demi-écrémé	300
Lait, écrémé	305
Lait, entier	295
Lait de brebis	475
Boisson de soja (enrichie en calcium*)	300
Boisson aux amandes	112



YOGHOURT

Aliment 150g (2/3 tasse)	Calcium (mg)
Yoghourt, nature	207



FROMAGE

Aliment	Calcium (mg)
Fromage à pâte dure (par exemple Cheddar, Parmesan, Emmental, Gruyère)*	240
Fromage à pâte molle (par exemple Brie, Camembert)**	240
Feta**	270
Mozzarella**	242

*30g (1 oz)

** 60g (2 oz)



FRUITS

Aliment	Calcium (mg)
Orange, 150g (5 1/3 oz)	60
Figs séchées, 60g (2 oz)	96



VIANDE, POISSON ET OEUFS

Aliment	Calcium (mg)
Œuf, 50g (1 ¾ oz)	27
Sardines à l'huile, 60g (2 oz) en boîte	240



HARICOTS ET LENTILLES

Aliment	Calcium (mg)
Pois chiches*	99
Haricots rouges*	93
Haricots blancs*	132

*80g crus/200g cuits (2 2/3 oz crus/ 62/3 oz cuits)



LÉGUMES

Aliment	Calcium (mg)
Cresson, 120g cru (2 1/3 tasse cru)	188
Rhubarbe, 120g (1 tasse en dés)	103
Brocoli, 120g (1 1/3 tasse)	112



NOIX ET GRAINES

Aliment, 30g (1 oz)	Calcium (mg)
Amandes	75
Noisettes	56



AUTRES

Aliment	Calcium (mg)
Tofu, 120g (4 ¼ oz)	126
Wakame, 100g (3 ½ oz)	150

Références

1. Pinto, D., Alshahrani, M., Chapurlat, R. et al. The global approach to rehabilitation following an osteoporotic fragility fracture: A review of the rehabilitation working group of the International Osteoporosis Foundation (IOF) committee of scientific advisors. *Osteoporos Int* 33, 527–540 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00198-021-06240-7>
2. World Health Organization. Healthy Diet. Accessed 11/07/2022. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Mithal, A., Bonjour, JP., Boonen, S. et al. Impact of nutrition on muscle mass, strength, and performance in older adults. *Osteoporos Int* 24, 1555–1566 (2013). <https://doi.org/10.1007/s00198-012-2236-y>
4. Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., et al. Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group. *J Am Med Dir Assoc* 14, 542-559 (2013). <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>.
5. National Institutes of Health. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. National Academies Press, Washington, DC. 2011. Available at: <https://nap.nationalacademies.org/read/13050/chapter/2>

©2022 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon Suisse

T +41 22 994 01 00

E-mail info@osteoporosis.foundation



www.osteoporosis.foundation



Journée Mondiale de l'Ostéoporose
20 octobre