LES CAS Ostéoporose **PATIENT NUTRITION**

"J'ai bientôt 50 ans, ai-je un risque d'ostéoporose?"



Problématique

L'ostéoporose est une maladie qui se caractérise par une faible masse osseuse et une détérioration de la micro-architecture du tissu osseux, responsables d'une fragilité osseuse, donc d'une augmentation du risque de fracture1.

Lors de la ménopause, le déficit d'æstrogènes entraîne une accélération de la perte osseuse et donc une augmentation du risque d'ostéoporose. Ainsi, les besoins en calcium passent de 900 mg à 1200 mg par jour pour les femmes de plus de 55 ans².

Cette pathologie peut être détectée précocément par l'analyse des facteurs de risques et, dans certains cas, par la mesure de la densité minérale osseuse (ostéodensitométrie avec un T score inférieur ou égal à 2,5)1.

Quels conseils donner à votre patiente pour maintenir une bonne densité osseuse ?

Vos conseils, en pratique

S'il est impossible de modifier certains facteurs de risque (âge, sexe, génétique, antécédents de fractures, ménopause précoce, ...), votre patiente peut toujours agir en améliorant son hygiène de vie :



Assurer un apport en calcium suffisant

- consommer 3-4 produits laitiers par jour³
- boire de l'eau à forte teneur en calcium (> 150 mg/l)



Veiller à apporter la juste quantité de protéines consommées²: 1 g/kg/j

- ni trop : pour éviter l'élimination urinaire du calcium
- ni trop peu : pour préserver le statut osseux et la force musculaire4



Manger équilibré, en quantités suffisantes pour maintenir son poids de forme



Pratiquer une activité physique régulière



Arrêter la consommation de tabac et modérer la consommation d'alcool



Bon à savoir

À 50 ans, l'ostéoporose concerne:

- 5 à 6 % des hommes¹.
- 8 à 18 % des femmes¹.

75 % des femmes de 55-65 ans et 81 % des plus de 65 ans n'atteignent pas les apports nutritionnels conseillés en calcium⁵.



C'est essentiel

De ne pas oublier la vitamine D qui joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium dans l'intestin (5 μg/j pour les adultes, 10 μg/j après 75 ans²).

De penser

à la supplémentation en calcium ou en vitamines (D mais également C. E. K6...) en cas de déficiences.



Au quotidien, il est possible d'atteindre simplement les 1200 mg/jour de calcium en suivant la recommandation du PNNS³: 3-4 produits laitiers par jour.

Exemple d'un menu équilibré⁷ respectant cette recommandation :

Petit déjeuner

- 1 bol de café au lait (250 ml)
- + 2 tranches de pain (80 g) avec 2 cuillères à soupe de confiture (30 q)

+ 1 pomme (150 g)

Déjeuner

- 1 poisson pané (100 g)
- + 125 q de riz
- + 75 g de courgettes
- + 40 a d'emmental
- +80 q de pain
- + 1 kiwi (100 g)

Goûter

- 1 fromage blanc (100 g)
- + 1 petite poire (100 g)
- + 1 tasse de thé

Dîner

- 1 bol de soupe au potiron (250 ml)
- + 250 q salade de pâtes aux légumes et au poulet
- + 50 q de salade
- + 1 yaourt aux fruits (125 g)
- + 1 orange (150 g)







1203 mg de calcium pour 2049 Kcal⁸

Apports en calcium de différents aliments⁸

Exemples pour des portions consommées au cours d'un repas













Verres d'eau à forte teneur en calcium (400 ml)



Yaourt nature (125 g)



Amandes (30 g)



Orange (150 g)



Lentilles (150 g)

La biodisponibilité, qui est la proportion d'un nutriment absorbée et utilisée par le corps, est différente selon les sources de calcium.

Exemple

Le coefficient d'absorption est d'environ 30 % pour les produits laitiers et l'eau minérale contre 5 % pour les épinards9.

1. Prévention, diagnostic et traitement de l'ostéoporose. Note de synthèse, Haute Autorité de Santé, 2006. 2. Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition. Tec et Doc. Lavoisier, 2001, 3. Programme National Nutrition Santé 3, 4, L'ostéoporose, recommandations et conseils pratiques pour une prévention nutritionnelle, CERIN. 5. Étude CCAF 2013. 6. Données nouvelles sur la prévention nutritionnelle de l'ostéoporose, Médecines Sciences, vol. 21, n°3, 97-301, Coxam V., 2005. 7. GEMRCN juillet 2015. 8. Ciqual 2013. 9. CNIEL, www.produits-laitiers.com.

En savoir plus ? Rendez-vous sur: www.nutripro.nestle.fr/osteoporose 09 70 80 97 80

Si votre patient ne souhaite pas consommer de produits laitiers, reportez-vous à la fiche calcium à l'adolescence et intolérance au lactose.



VESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 04/2016, version