

De bons nutriments pour les os

En plus d'une activité physique suffisante et d'un mode de vie sain, une alimentation équilibrée et variée est importante pour la santé osseuse. Elle fournit aux os les substances nutritives dont ils ont besoin. Les substances suivantes jouent un rôle clé dans la santé osseuse.

Calcium



Le calcium est un composant important des os; il les rend plus solides et résistants. Le corps en a également besoin pour la santé dentaire, le rythme cardiaque, les influx nerveux et la coagulation sanguine.

Le lait et les produits laitiers, les légumineuses, les noix, les graines, les céréales complètes, certains poissons en conserve, les eaux minérales riches en calcium, certains légumes verts comme le brocoli, le chou kale, les côtes de bette et les épinards ainsi que les herbes aromatiques font partie des sources de calcium.

Protéines



D'une part, les protéines sont des composants des os et, d'autre part, elles favorisent la résorption du calcium alimentaire dans l'intestin, ce qui contribue à la stabilité osseuse.

Les sources de protéines sont la viande et les produits carnés, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers, les légumineuses, le soja et les produits à base de soja tels que le tofu, le tempeh, le quorn et le seitan.

Vitamine D



La vitamine D contribue à l'absorption du calcium à travers la paroi intestinale dans la circulation sanguine et favorise son intégration dans la structure osseuse.

La principale source de vitamine D est la lumière du soleil, sous l'influence de laquelle le corps peut produire lui-même cette vitamine. Les aliments qui contiennent de la vitamine D sont les poissons gras, les champignons, les œufs et les produits laitiers.

Potassium



Le potassium participe à la régulation de l'équilibre hydrique, électrolytique et acido-basique. Il influence le métabolisme du calcium et semble augmenter la teneur minérale osseuse.

Le potassium est surtout présent dans les légumes et les fruits comme les abricots, les bananes, les carottes, le chou-rave et les tomates, ainsi que dans les noix et certaines farines comme la farine d'épeautre et de seigle. Les produits laitiers contribuent également à couvrir les besoins en potassium.

Vitamine K



La vitamine K est cruciale pour le métabolisme osseux. Elle active une hormone osseuse importante, l'ostéocalcine, qui fixe le calcium dans les os. Une carence entraîne une diminution de la densité osseuse.

Les légumes verts tels que les épinards, certaines sortes de salades et de choux, le lait et les produits laitiers, la viande et les œufs sont de bonnes sources de vitamine K.

Zinc



Un apport suffisant en zinc est important pour produire le facteur de croissance IGF-1. Celui-ci favorise à son tour la formation et la croissance osseuses en stimulant les ostéoblastes, les cellules qui forment les os.

Les sources de zinc sont la viande, les œufs, le lait et les produits laitiers, les légumineuses, les produits à base de céréales complètes et les noix.

Phosphate



Le phosphate est un composant important du squelette et contribue à la solidité et à la structure des os. Un déséquilibre entre le phosphate et le calcium peut perturber la santé osseuse. Une consommation excessive de phosphate, notamment d'additifs phosphatés contenus dans les produits industriels, peut avoir un effet négatif sur le bilan calcique en augmentant le remodelage osseux.

Le phosphate est naturellement présent dans les légumineuses, les noix, les graines, le lait et les produits laitiers et la viande.

Magnésium



Plus de la moitié du magnésium présent dans l'organisme se trouve dans les os. Cet oligo-élément assume différentes tâches dans tout le corps et sert de co-facteur à de nombreuses enzymes. Il joue également un rôle particulier dans la santé osseuse, en participant à la synthèse et à l'activation de la vitamine D. Une carence en magnésium exerce un effet négatif sur la solidité des os et sur leur teneur en calcium.

Le magnésium est présent dans les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, les légumes verts à feuilles, les noix et les graines, ainsi que les poissons et les fruits de mer. Le lait et les produits laitiers contribuent également à en couvrir les besoins.

Vitamine C



La vitamine C a plusieurs fonctions dans le corps. Elle a un effet antioxydant et renforce le système immunitaire. La vitamine C est également importante pour les os. Elle est nécessaire à la formation du collagène, un composant important du tissu osseux.

Naturellement, la vitamine C se trouve surtout dans les légumes comme les poivrons, les épinards et les tomates, ainsi que dans les fruits comme les agrumes, mais aussi dans le persil et les pommes de terre.

Vitamine B₁₂ et acide folique



La vitamine B₁₂ et l'acide folique contribuent également au maintien de la santé osseuse, car ils régulent le taux d'homocystéine dans le corps. Un taux élevé d'homocystéine, une carence en acide folique et en vitamines constituent des facteurs de risque de l'ostéoporose.

L'acide folique se trouve dans les légumes verts à feuilles comme les épinards et les salades, les tomates, les légumineuses, les noix, les oranges, les pousses et les produits à base de céréales complètes, ainsi que dans les pommes de terre, le foie et les œufs.

La vitamine B₁₂ n'est présente en quantité suffisante que dans les aliments d'origine animale. Les sources de cette vitamine sont la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers.

Lactoferrine et acide palmitique



La lactoferrine et l'acide palmitique apportent également leur contribution à la santé osseuse. Ils stimulent la croissance et la multiplication des ostéoblastes, qui assurent la formation de l'os. Parallèlement, l'acide palmitique freine l'activité des ostéoclastes, cellules responsables de la résorption osseuse.

L'acide palmitique est un acide gras saturé que l'on trouve dans des aliments tels que la viande, les produits laitiers et les huiles végétales.

La lactoferrine est une protéine d'origine naturelle présente dans les produits laitiers tels que le lait de vache et le lait maternel humain.