

Postadolescence ou génération des 25 ans et + Septième partie: Prévention par une alimentation saine

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



Une étude récente révèle la raison pour laquelle les bonnes résolutions en matière d'alimentation se soldent en général par un échec: le grand coupable, c'est le manque de temps! La génération des 25 ans et + n'y échappe pas non plus. Dans cette phase de la vie, le «grignotage» et les repas pris à la sauvette sont courants, en contradiction avec les règles d'une alimentation saine. Et les effets de ce genre de régime ne se manifestent souvent que sur le tard.

L'édification de l'ossature : la phase finale

C'est vers la trentaine que l'os atteint sa densité maximale, sa «peak bone mass» (PBM). L'ossification touche maintenant à sa fin. La masse osseuse peut encore être influencée favorablement par une alimentation appropriée et suffisamment de mouvement. Une nourriture riche en calcium permet ainsi d'augmenter la PBM, contrairement à des apports insuffisants. L'édification du squelette est terminée à 35 ans au plus tard. Il s'agit dès lors d'entretenir le capital osseux avec au moins 3 portions de lait et de produits laitiers chaque jour. Cela suffit à couvrir les deux tiers des besoins en calcium d'une personne. A chacun et chacune ses trois doses quotidiennes de lait et de produits laitiers : par exemple sous forme de 2 dl de lait, de 180 g de yogourt et de 40 g de fromage à pâte dure.





A chacun et chacune ses trois doses quotidiennes de lait et de produits laitiers : par exemple sous forme de 2 dl de lait, de 180 g de yogurt et de 40 g de fromage à pâte dure.

Attention aux boissons sucrées

Selon un sondage récent, un tiers des moins de trente ans consomment fréquemment des boissons sucrées. Rappelons que, sur le plan diététique, le sucre n'est pas le seul inconvénient de ces boissons. Consommées fréquemment, elles peuvent également avoir un impact négatif sur l'ossature. C'est ce qu'a montré une étude menée auprès de jeunes et publiée récemment (cf. encadré). Ces boissons sont surtout problématiques dans la mesure où leurs effets sur la santé osseuse se manifestent plus tard. Car la solidité de l'ossature à l'âge mûr est considérablement influencée par l'alimentation que l'on a eue étant jeune.

Etude : des os «ramollis» par les sodas?

La consommation juvénile de boissons sucrées a été mise en relation avec la minéralisation osseuse (mesurée par tomographie). Résultat de l'étude : la minéralisation était plus faible lors d'une grande consommation de sodas divers pendant la phase d'édification osseuse que lorsque celles-ci n'étaient consommées qu'occasionnellement. Les boissons sucrées contenant de la caféine (Coca, thé froid) se sont révélées particulièrement problématiques en raison de leur influence néfaste sur le métabolisme osseux. L'étude en question a par ailleurs permis de constater que les personnes qui étanchent souvent leur soif avec des boissons sucrées ont tendance à se nourrir globalement de manière moins équilibrée.

Manger correctement pour «performer» plus

Une bonne part des jeunes adultes proches de la trentaine ont une vie stressante, que ce soit en raison des contraintes au travail, pendant leurs études ou lors d'une formation continue. Cela les oblige souvent à se nourrir de manière déséquilibrée. A cet inconvénient s'ajoute le fait qu'en situation de stress et lors d'un effort cérébral intense, les besoins énergétiques sont



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

augmentés. Cet accroissement peut à court terme représenter jusqu'à 15 % des dépenses énergétiques et accroître d'autant les besoins en vitamines et en minéraux impliqués dans le métabolisme énergétique. Dès lors, pour rester performant, une consommation suffisante de fruits et de légumes est incontournable. Deux à trois portions de fruits et trois portions de légumes ou de crudités sont indispensables au quotidien. Les repas pris à l'extérieur, notamment, devraient être particulièrement soignés à ce point de vue. Salades et garnitures de légumes sont disponibles un peu partout et devraient être intégrées dans le casse-croûte itinérant. Les fruits conviennent bien pour le dessert. Chacun et chacune a intérêt à faire régulièrement le point de sa consommation quotidienne de fruits et de légumes. En cas de bilan déficitaire, un verre de jus de fruit pourra rétablir l'équilibre.

Bibliographie

Nestle Studie 2009, Ernährung in Deutschland 2008, Nestle Deutschland AG, 2009

Biesalski et al. Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag Stuttgart - New York 2004

Libuda Lars et al., Relation entre la consommation de sodas et le statut osseux, Etude Donald (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) Am J Clin Nutr 2008

Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk
Nutritionniste diplômée
Bühler Human Nutrition
Kleinandelfingen

Maillet octobre 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch