

Santé des os et des muscles:

les bons réflexes



Suisse. Naturellement.



swissmilk

Sommaire

Les os

- 5 Force et souplesse
- 7 L'évolution de l'ossature
- 8 Les aliments bons pour les os
- 11 Bien faire travailler ses os
- 12 L'équilibre osseux
- 15 Quand les os deviennent fragiles: l'ostéoporose
- 17 Les facteurs prédisposant à l'ostéoporose
- 18 Un trio de choc pour votre ossature
- 20 Calcium, protéines et vitamine D : bon à savoir
- 24 Une journée santé à savourer
- 26 Recettes

Les muscles

- 31 Des travailleurs de haute précision
- 32 Cure anti-âge pour les muscles
- 33 Bien entraîner ses muscles
- 34 Les aliments bons pour les muscles
- 36 Recettes

Service

- 40 Conseils nutritionnels
- 44 Le pouvoir du lait
- 48 Deux partenaires, un objectif
- 50 Consultation diététique
- 51 Impressum



Ce qui est bon pour vos muscles et votre ossature

Nos 650 muscles font notre force et notre agilité. Invisibles, mais pas moins indispensables pour les mouvements et la silhouette, les os méritent également toute notre attention.

Nos muscles, mais aussi notre ossature, se portent mieux quand nous bougeons régulièrement et faisons du sport. Le métabolisme osseux est en effet plus efficace dans un corps actif que dans un organisme peu sollicité. Par ailleurs, un bon entraînement de l'équilibre prévient les chutes et permet ainsi de diminuer les risques de blessure.

Plus vous aurez accumulé de capital osseux avant d'être adulte, plus le risque de fractures sera faible lorsque vous serez âgé. Et même l'adulte peut encore influencer sa santé osseuse en vivant sainement.

En plus de l'exercice physique, il est important d'avoir une alimentation saine apportant suffisamment de protéines, de calcium et de vitamine D. Quels sont les aliments particulièrement bons pour les muscles et les os? Comment faire travailler de manière idéale ses muscles et son ossature? Vous trouverez dans cette brochure des réponses à ces questions, des conseils pratiques pour le quotidien ainsi que des suggestions de recettes.

L'équipe de nutritionnistes Swissmilk



Les os

Force et souplesse

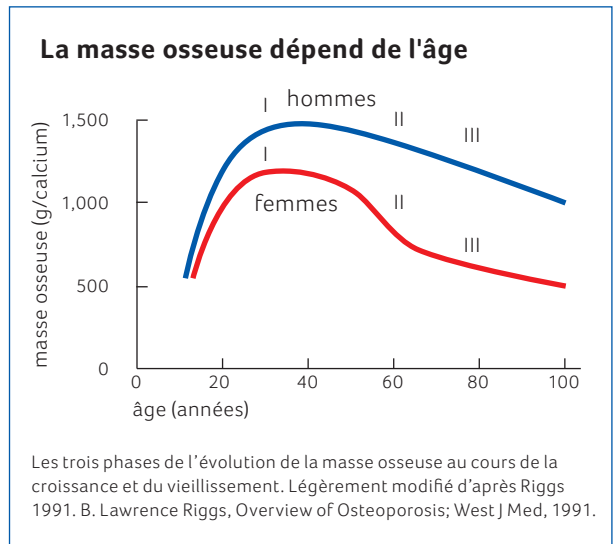
Les os sont des travailleurs infatigables: ils soutiennent, maintiennent le corps et transmettent la force des mouvements. Mais ils peuvent bien plus encore: ils protègent les organes situés dans le crâne, le thorax et le bassin, contiennent la moelle, où se forme le sang, et servent enfin de réservoir de calcium. Ce dernier est indispensable pour équilibrer le bilan du calcium dans le sang et les tissus du corps.

L'os a une structure complexe qui allie légèreté et résistance à des sollicitations extrêmes. La résistance et la résilience du tissu osseux sont comparables à celles du béton et son élasticité à celle de l'acier. Cependant, et contrairement au béton armé, les os sont vivants et souples. Ils s'adaptent aux sollicitations auxquelles ils sont soumis, ce qui est possible grâce à un perpétuel renouvellement du tissu osseux. Le vieil os devenu cassant est remplacé par du neuf. Les fractures, et même les microfissures, sont détectées à temps et réparées. En moyenne, nous renouvelons notre squelette tous les dix ans.



L'évolution de l'ossature

La densité osseuse évolue tout au long de la vie: elle augmente constamment pendant toute la croissance. Elle atteint sa densité maximale, la «peak bone mass», entre 25 et 30 ans, pour diminuer ensuite plus ou moins rapidement chez les femmes et les hommes. L'activité physique et l'alimentation influencent sensiblement l'édification du squelette pendant la phase de croissance: c'est pendant la jeunesse que se décide si la masse osseuse maximale prédéfinie dans les gènes sera atteinte ou non. Chez les adultes, les mesures de conservation de la masse osseuse sont primordiales, à commencer par un mode de vie sain.



Les aliments bons pour les os



Deux groupes d'aliments sont particulièrement précieux pour la santé de nos os:

- Lait et produits laitiers: ils fournissent du calcium, mais également des sels minéraux importants tels que le phosphore et le magnésium, ainsi que des vitamines et des protéines de valeur.
- Légumes, pommes de terre et fruits: les sels minéraux qu'ils contiennent sont importants pour un bon équilibre acido-basique.

Les associations de produits laitiers avec des fruits ou des légumes et des féculents ont une action positive sur l'absorption du calcium. Le petit-déjeuner est à cet égard idéal, tout comme le repas du soir.

3



4



1

Le petit-déjeuner est la première occasion de consommer une portion de lait. Sous forme de séré aux fruits frais, par exemple.

2

Pour la collation permettant de tenir jusqu'au repas de midi ou du soir, des bâtonnets de légumes avec un peu de fromage font merveille.

3

La troisième portion de lait pourra être prise avec l'un des deux repas principaux. Une copieuse salade avec de la mozzarella, par exemple.

4

Le lait peut être intégré à toutes sortes de recettes. Dans la semoule au cynorrhodon, par exemple (recette page 36).

Faites le test de l'assiette:

Votre repas contient-il

- ☒ un produit laitier?
- ☒ une portion de légumes ou de fruits au minimum?
- ☒ une portion de céréales complètes ou de pommes de terre?



Bien faire travailler ses os

Les activités physiques au poids de corps sont particulièrement bénéfiques pour la solidité du squelette et l'entretien de la masse osseuse. Les disciplines recommandées sont donc le squash, le tennis, la danse ou le jogging, qui agissent sur les os par des mouvements de lancer, des vibrations et des efforts soutenus.

En cas d'incertitude ou si vous devez répondre par l'affirmative à l'une des questions suivantes, parlez-en à votre médecin traitant ou à un kinésithérapeute afin de déterminer le sport et le niveau de sollicitation adéquats. N'oubliez pas le facteur plaisir! En effet, c'est lui qui vous motivera, qui vous aidera à suivre régulièrement votre programme et à vous maintenir en forme sur le long terme.

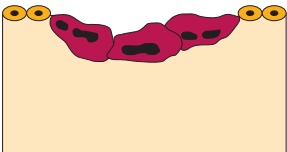
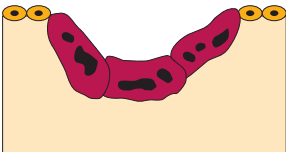
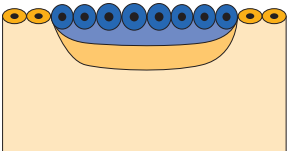
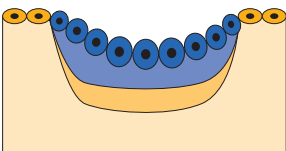
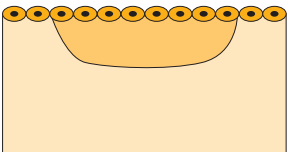
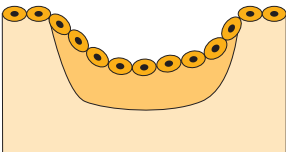
Faites le test du sport:

Posez-vous la question:

- ☐ La résistance de mes os est-elle réduite ou suis-je déjà atteint d'ostéoporose?
- ☒ Dois-je travailler mon équilibre?
- ☐ Ai-je tendance à faire des chutes?
- ☐ Mes articulations sont-elles fragiles ou endommagées?
- ☐ Ai-je des problèmes cardio-vasculaires?

L'équilibre osseux

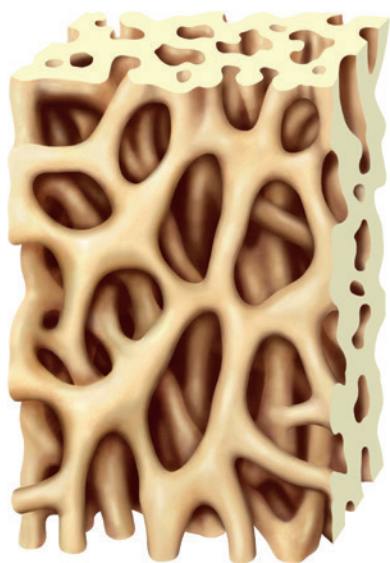
Pendant toute la vie d'une personne, des mécanismes de dégradation et de reconstruction remplacent le vieil os fragile et éventuellement déjà fissuré par de l'os neuf et remodelent le squelette en fonction des nouvelles sollicitations. Ce processus complexe est contrôlé par certaines cellules et des signaux chimiques.

	Os sain	Ostéoporose
Les ostéoclastes détruisent l'os L'os sain est en constant remaniement. Les ostéoclastes résorbent le vieil os, formant provisoirement un creux dans l'os trabéculaire.		
Les ostéoblastes reconstruisent l'os Des ostéoblastes arrivent ensuite sur le site détérioré et remplissent le creux avec du nouveau tissu osseux.		
L'os a été renouvelé Dans l'os sain, la réparation est complète. En cas d'ostéoporose, l'os manquant n'est remplacé que partiellement.		

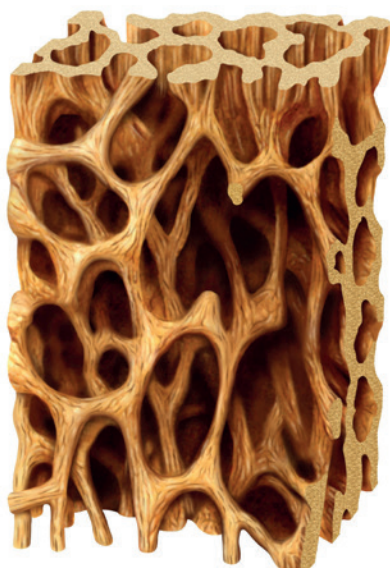


Programme en 3 points pour une ossature saine:

- Privilégiez une alimentation saine vous apportant suffisamment de protéines, de calcium et de vitamine D.
- Pratiquez régulièrement une activité physique. La marche nordique, le jogging, la randonnée, la danse et la gymnastique, avec des exercices de force et de lancer, ont une action particulièrement bénéfique sur les os.
- Renoncez au tabac et consommez alcool et caféine avec modération.



Os sain avec réseau dense de trabécules.



Os atteint d'ostéoporose avec trabécules raréfiées et réseau plus lâche.

Quand les os deviennent fragiles: l'ostéoporose

Lorsque la dégradation du tissu osseux l'emporte sur l'édification osseuse, l'os commence à «fondre» et son architecture complexe subit des dommages. Si cet état perdure, l'os perd de sa solidité et devient cassant. Le corps médical parle alors d'ostéoporose. Dans la plupart des cas, on ne se rend pas compte de ces changements, jusqu'à la fracture survenant lors d'une chute inopinée ou d'un accident mineur. Si une fracture liée à un événement bénin n'est pas nécessairement associée à l'ostéoporose, elle doit néanmoins être interprétée comme un signal d'alarme.

C'est pourquoi au-delà de 40 ans, une fracture liée à une chute bénigne devrait inciter à faire un test d'ostéodensitométrie. Et le plus tôt sera le mieux, car le risque et la gravité des séquelles augmentent avec l'âge. Les personnes qui décèlent à temps une déperdition osseuse peuvent prévenir la fameuse fracture du col du fémur. Cet événement entraîne chez de nombreuses personnes âgées une perte durable d'autonomie, même si la chirurgie a été parfaitement conduite. Par ailleurs, chez les aînés, la mortalité augmente dans l'année suivant une fracture du col du fémur.



Les facteurs prédisposant à l'ostéoporose

Il n'est pas possible de guérir l'ostéoporose, mais on peut la contrôler. La plupart des médicaments utilisés aujourd'hui inhibent les cellules qui détruisent le tissu osseux (ostéoclastes). Et, à l'avenir, les médicaments stimulant les cellules qui produisent du tissu osseux (ostéoblastes) gagneront en importance.

Les facteurs suivants déterminent le risque d'ostéoporose:

- **L'âge:** La densité osseuse diminue avec l'âge chez pratiquement tout le monde.
- **Le sexe:** Les femmes sont prédisposées et souvent atteintes plus tôt que les hommes. La carence en œstrogènes liée à la ménopause joue un rôle important: à partir de 50 ans, une femme sur trois est victime d'une fracture liée à l'ostéoporose, contre un homme sur sept.
- **L'hérédité:** Y a-t-il des cas d'ostéoporose dans la famille? Si tel est le cas, le risque de développer la maladie augmente.
- **Le mode de vie:** L'alimentation et l'activité physique ont une influence sur la fonte osseuse. Le tabac et la consommation excessive d'alcool nuisent à l'ossature.
- **Les médicaments:** La prise prolongée de cortisone accroît le risque d'ostéoporose. La liste des médicaments potentiellement nocifs pour les os s'est allongée au cours des dernières années. Les médecins doivent en tenir compte quand ils prescrivent ce genre de préparations.
- **Les maladies:** Les inflammations chroniques, les troubles de l'équilibre hormonal, une perturbation de la résorption intestinale, les lésions rénales et d'autres maladies peuvent affaiblir les os.

Un trio de choc pour votre ossature

Une alimentation riche en calcium, en protéines et en vitamine D est bénéfique pour les os.

Le calcium: Il joue dès l'enfance un rôle important pour le développement et l'entretien de l'ossature. L'organisme le stocke dans les os et l'utilise pour toute une série de fonctions vitales, notamment la régulation du rythme cardiaque, la transmission des influx nerveux et la coagulation du sang.

Les protéines: Un tiers de la matrice de l'os est constituée de protéines. Les muscles sont également composés de protéines, il faut donc que l'alimentation leur en fournisse suffisamment. Les aliments à la fois riches en protéines et riches en calcium sont précieux pour le métabolisme osseux.

La vitamine D: La vitamine D améliore l'absorption intestinale du calcium, agit directement sur les cellules osseuses et contribue à la solidité des os. Elle se forme dans la peau sous l'effet du rayonnement ultraviolet. La pratique quotidienne d'une activité à l'extérieur pendant au moins 30 minutes – la crème solaire n'est pas nécessaire – crée pour cela des conditions idéales. La production naturelle de vitamine D diminue toutefois sensiblement avec l'âge. Il est recommandé de consulter son médecin traitant qui jugera si une supplémentation en vitamine D est nécessaire pendant l'hiver et au-delà d'un certain l'âge. Les principales sources alimentaires de vitamine D sont le lait entier, les produits laitiers, le beurre, le jaune d'œuf, les poissons de mer gras tels que le saumon et le hareng, ainsi que l'huile de foie de morue.



Calcium, protéines et vitamine D: bon à savoir

Les besoins en calcium des adultes

- Adultes: 800* – 1200 mg
- Femmes enceintes et en période d'allaitement: 1200 mg

*avec un apport en vitamine D suffisant

Source: Société suisse de rhumatologie

3 portions par jour

Trois portions de lait et de produits laitiers couvrent deux bons tiers des besoins journaliers en calcium ainsi que du tiers à la moitié des besoins en protéines. Par exemple:

- 1 verre de lait
- 1 yogourt
- 1 morceau de fromage

Vous trouverez dans ces aliments une portion de calcium (250 mg):

- 25 – 30 g de fromage à pâte dure (emmental, sbrinz, fondue)
- 40 – 50 g de fromage à pâte mi-dure (tilsit, raclette)
- 60 g de fromage à pâte molle (camembert, brie, etc.)
- 75 g de mozzarella
- 200 – 250 g de fromage frais (séré, cottage cheese)
- 2 dl de lait/babeurre/milk-shake
- 180 g de yogourt/yogourt à boire
- 150 g d'amandes ou de figues séchées
- 200 g de légumineuses, p. ex. haricots blancs, lentilles, haricots borlotti
- 500 g de légumes, p. ex. chou, poireau, épinards, brocoli
- 500 g de pain complet



Calcium

Lait

Vitamines

Protéines



Des associations bénéfiques

Le lait et les produits laitiers peuvent très bien être combinés avec des aliments d'origine végétale: les composants du lait améliorent l'absorption du calcium contenu dans ceux-ci. En association avec des fruits, des légumes, de la salade et des pommes de terre, les produits laitiers sont à la fois légers et riches en substances nutritives.

Par exemple:

- Fenouil gratiné à la raclette
- Gratin de poireau au séré et au sbrinz
- Soupe de brocoli et croûtons au fromage
- Yogourt avec flocons de céréales complètes, noisettes et fruits
- Salade d'asperges tièdes et vinaigrette aux lentilles
- Parfait lait-miel au sésame



Vos apports en calcium sont-ils suffisants?
Faites votre test du calcium:

→ www.swissmilk.ch/testducalcium

Une journée santé à savourer

L'intestin n'absorbe qu'une quantité limitée de calcium par repas. C'est pourquoi il est préférable de répartir les trois portions de produits laitiers sur trois repas. Peu importe s'ils sont consommés seuls ou intégrés à une préparation.



Collation

Bâtonnets de
concombre et
de carottes

Déjeuner

Petit-pain complet,
beurre et confiture,
un verre de lait.

Ou: un bircher
(recette à la page 26)



Collation tardive Yogourt nature





Dîner

Penne au poulet et aux légumes
(recette en p. 27).

Ou: filets de poisson farcis sur lit
de légumes (recette à la page 28)



Goûter

Une portion de fruits
frais de saison



Souper

Pommes de terre en robe
des champs au cottage
cheese avec tomates.

Ou: risotto à la tomate
(recette à la page 29)



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 5-6 cs de flocons d'avoine ou de mélange de flocons
- 1 dl de lait
- 2 cs de sultanines (facultatif)
- 500 g de yogourt (nature ou aux fruits)
- ½ citron, jus et un peu de zestes
- ½-1 cc de cannelle
- 3 pommes (Braeburn, par ex.), coupées en quartiers et épinées
- 400-500 de fruits (fraises, pêches, abricots, par ex.), parés et coupés en morceaux
- 2-3 cs de noisettes moulues
- 1 dl de crème fouettée
- sucre (facultatif)
- petits fruits pour décorer

Bircher

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait et les sultanines (facultatif), laisser reposer 1 h.
2. Incorporer le yogourt, le zeste et le jus de citron ainsi que la cannelle. Râper les pommes avec une râpe à bircher de manière à laisser la peau, mélanger aussitôt. Ajouter les noisettes, les fraises et/ou les fruits. Diluer avec un peu de lait si besoin. Incorporer la crème, sucrer (facultatif).
3. Dresser le bircher dans des coupelles, décorer.

- Préparation: env. 30 min.

- Repos: env. 1 h

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

407 kcal, 11 g de protéines, 21 g de lipides,

43 g de glucides.



Ingrédients

Pour 4 personnes

250-300 g de pâtes
(penne, p.ex.)

- 500 g d'émincé de poulet
- beurre ou crème à rôtir
- ½ cc de sel
- poivre
- 6-8 oignons nouveaux finement hachés
- 200 g de petits pois écosés
- 1 petite courgette d'env. 200 g, parée, coupée en 4 puis en morceaux
- 2-3 tomates épépinées, coupées en morceaux
- 1 dl de bouillon
- 1,8 dl de demi-crème pour sauces
- un peu de sel
- poivre
- paprika
- 1-2 oignon(s) nouveau(x) finement haché(s)

Penne au poulet et aux légumes

1. Cuire les penne al dente dans une grande quantité d'eau salée. Egoutter, réserver au chaud.
2. Saisir le poulet en deux fois de tous les côtés dans le beurre ou la crème à rôtir pendant 5 min. Saler, poivrer, réserver au chaud.
3. Dans la même poêle, faire revenir les oignons, les petits pois et les courgettes, en remuant constamment. Ajouter les tomates, étuver brièvement. Mouiller avec le bouillon et la demi-crème pour sauces, porter à ébullition.
4. Ajouter la viande avec les sucs, faire mijoter 5-10 min, laisser réduire légèrement. Assaisonner, ajouter les penne, mélanger.
5. Servir dans des bols ou dans des assiettes creuses. Parsemer d'oignon.
 - Servir avec du fromage râpé, à volonté.
 - Préparation: env. 40 min.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

623 kcal, 43 g de protéines, 28 g de lipides, 48 g de glucides.



Ingrédients

Pour 4 personnes

lit de légumes:

- beurre pour le plat
- 2-3 oignons nouveaux, coupés en 2 dans le sens de la longueur ou coupés en 4
- 10 carottes nouvelles parées, coupées en 2 dans le sens de la longueur
- 500 g d'asperges vertes parées, coupées en morceaux de 5 cm de long
- beurre pour faire revenir
- 1/3 de cc de sel
- poivre

filets de poisson farcis:

- 6-8 filets de poisson (p. ex. truite, perche, féra), env. 400 g
- 1-2 cs de jus de citron
- un peu de sel et de poivre
- 6-8 cc de fromage frais aux herbes (p. ex. Gala), env. 80 g
- 1 cs d'aneth haché finement
- 1 dl de vin blanc ou de bouillon
- de l'aneth pour décorer

Filets de poisson farcis sur lit de légumes

1. Légumes: faire revenir les oignons, les carottes et les asperges dans le beurre. Assaisonner. Poursuivre la cuisson 10-20 min à feu doux. Disposer dans le plat beurré.
2. Saler, poivrer et arroser de jus de citron les deux faces des filets de poisson. Badigeonner chaque filet d'une cuillère à café de fromage frais, parsemer d'aneth et rouler. Disposer sur le lit de légumes. Verser dessus le vin blanc ou le bouillon. Mettre un couvercle ou du papier aluminium sur le plat.
3. Cuire 20-30 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Décorer d'aneth avant de servir.

- 1 plat à gratin de 20 x 30 cm

- Préparation: env. 30 min

- Cuisson: env. 30 min

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

293 kcal, 26 g de protéines, 12 g de lipides, 16 g de glucides.



Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 gousse d'ail pressée
- ½ oignon finement haché
- beurre pour étuver
- 150 g de riz pour risotto (carnaroli, p. ex.)
- 3 cs de purée de tomates
- 1 dl de vin blanc ou de bouillon de légumes
- 3,5-4 dl de bouillon de légumes bouillant
- 3 cs de mascarpone
- 2 cs d'origan finement haché
- 2 tomates épépinées et coupées en petits dés
- 2-3 cs de Sbrinz AOP râpé
- poivre du moulin
- 2 cs d'olives noires et 2 cs d'olives vertes dénoyautées, hachées, selon les goûts
- origan pour décorer

Risotto à la tomate

1. Faire revenir l'ail et l'oignon dans le beurre. Ajouter le riz et la purée de tomates, cuire brièvement à l'étuvée. Déglacer avec le vin ou le bouillon, réduire. Ajouter peu à peu le bouillon chaud, cuire al dente 15-20 min en remuant régulièrement.
2. Incorporer le mascarpone, l'origan, les tomates et le Sbrinz, faire chauffer brièvement, poivrer. Parsemer d'olives à volonté, décorer.

- Préparation: env. 30 min

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

575 kcal, 14 g de protéines, 24 g de lipides, 67 g de glucides.



Les muscles

Des travailleurs de haute précision

Sans ses quelque 650 muscles, l'être humain ne serait pas capable de bouger, de respirer, ni même de rire. Il les utilise pour exécuter des gestes très précis, mais également pour des efforts soutenus. Lorsqu'on se tient immobile, c'est aussi grâce aux muscles qui contrôlent la posture.

Si l'on n'entraîne pas assez les facultés de coordination, même les muscles performants ne sont plus en mesure de faire le travail qu'on leur demande. La planification des mouvements est sans doute la fonction la plus importante et la plus complexe du système nerveux. La stabilité du corps dans tous ses mouvements et positions ainsi que son équilibre dépendent de la précision des commandes nerveuses. Le cerveau traite à cet effet les messages que lui envoient continuellement les articulations, les muscles, les yeux et l'organe de l'équilibre. Pour une exécution parfaite des mouvements, il faut que le cerveau donne ensuite des ordres précis à la musculature. Si l'on n'entraîne pas assez les facultés de coordination, même les muscles importants ne sont plus en mesure de faire le travail qu'on leur demande.

Garder l'équilibre

L'exercice physique et la pratique régulière d'un sport stimulent et développent la musculature. Ils ne donneront toutefois un résultat optimal qu'en combinaison avec un entraînement de l'équilibre et de la coordination.



Cure anti-âge pour les muscles

La masse et la force musculaires diminuent avec l'âge, en raison notamment du manque d'activité physique. Les fonctions de commande du système nerveux se détériorent souvent en même temps.

Le risque de chute augmente lorsque les muscles sont trop faibles et que la capacité de coordination est diminuée. Un cercle vicieux se met alors en place, la peur de tomber faisant augmenter encore le risque d'accident. Un entraînement régulier et un encadrement spécialisé permettent d'éviter cette évolution. Ici aussi, la règle d'or consiste à pratiquer de manière autonome et le plus longtemps possible des activités physiques entretenant la force musculaire, le contrôle des mouvements et les fonctions d'équilibre.

Bien entraîner ses muscles

Un entraînement d'endurance adapté peut également influencer positivement le métabolisme:

- un entraînement régulier améliore la sensibilité à l'insuline ainsi que le taux de sucre et de graisses dans les cellules musculaires. Cela améliore leur résistance et leur capacité de coordination.
- si elle est pratiquée correctement, l'activité physique peut avoir des effets positifs sur le système cardio-vasculaire, en faisant par exemple baisser la tension artérielle.

L'adage anglais «use it or lose it!» s'applique parfaitement à la musculature et au contrôle de celle-ci: à long terme, les muscles inutilisés finissent par s'atrophier. Lorsque l'activité physique procure du plaisir, elle a en plus un effet psychique équilibrant et anti-stress. Rien de nouveau à cela: il y a près de 300 ans déjà, le médecin Friedrich Hoffmann avait constaté qu'une dose convenable de mouvement est un remède universel.

Le mouvement est le maître mot

Il n'y a pas d'âge pour entraîner sa musculature! Même à un âge avancé, on peut continuer d'influencer positivement ses fonctions de commande musculaire au moyen d'exercices appropriés. Il en va de même pour l'équilibre: un entraînement adéquat et régulier permet d'améliorer la planification des mouvements et le contrôle de la musculature.

Les aliments bons pour les muscles

Ce qui est bon pour les os l'est également pour les muscles. Un apport suffisant de protéines est également important pour le développement de la musculature. Les produits à base de céréales complètes, les pommes de terre, les fruits et les légumes apportent l'énergie nécessaire au travail musculaire.



Fruits et légumes

Fruits et légumes frais. Quelques amandes.

Déjeuner

Riz au lait avec des mûres ou semoule au cynorrhodon avec salade de pommes aux noisettes (recette à la page 36)



Collation tardive

Un verre de lait nature ou un lait chaud aux pruneaux (recette à la page 39)





Dîner

Séré aux asperges avec
filets de poissons grillés.
Ou salade de macaroni
sauce au yogourt
(recette à la page 37)



Souper

Pain complet, beurre,
fromage à pâte dure et
concombre.
Ou escalopes et poêlée
de légumes
(recette à la page 38)



Pause thé

Tisane sucrée et parfumée
avec un morceau de fruit
séché ou de gingembre
confit.



Ingrédients

Pour 4 personnes

semoule au cynorhodon:

- 1 litre de lait ou d'un mélange lait-eau (moitié-moitié)
- ¼ cc de sel
- 125 g de semoule de blé complet
- 4-6 cs de confiture de cynorhodon

salade de pommes aux noisettes:

- 3-4 petites pommes coupées en quartiers fins
- ½ citron, jus
- 2 cs de concentré de poire
- env. 2 dl de jus de pomme
- 4 cs de noisettes finement hachées, grillées

Semoule au cynorhodon avec salade de pommes aux noisettes

1. Semoule: porter le lait à ébullition, assaisonner. Verser la semoule en pluie, en remuant constamment, et cuire à feu doux 15 à 20 minutes.
2. Salade: mélanger les pommes, le jus de citron, le concentré de poire et le jus de pomme, laisser reposer brièvement.
3. Disposer la semoule dans des tasses, ajouter un peu de confiture de cynorhodon et mélanger légèrement de façon à obtenir un effet marbré. Accompagner de salade de pommes aux noisettes.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

478 kcal, 14 g de protéines, 17 g de lipides, 66 g de glucides.



Ingrédients

Pour 4 personnes

sauce:

- 7 cs de vinaigre balsamique blanc
- 180 g de yogourt nature
- sel
- poivre
- ½-1 cc de cumin finement concassé au mortier
- 1-2 cs de menthe ciselée

salade de macaroni:

- 300 g de macaroni
- 1 concombre pelé selon les goûts, coupé en 2 dans le sens de la longueur, puis en lamelles
- 200 g de carottes parées, coupées en petits dés
- 1 pomme coupée en petits morceaux
- 1 gros oignon nouveau, paré, finement haché
- menthe pour décorer

Salade de macaroni sauce au yogourt

1. Sauce: mélanger tous les ingrédients.
2. Salade: cuire les macaroni al dente dans une grande quantité d'eau salée, égoutter, laisser refroidir. Mélanger délicatement à la sauce avec les concombres, les carottes, les pommes et l'oignon nouveau.
3. Répartir dans des bols ou des assiettes, décorer.

- Préparation: env. 30 min

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

376 kcal, 13 g de protéines, 4 g de lipides, 70 g de glucides.



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de bœuf (rumsteak, p. ex.), d'env. 120 g
- beurre ou crème à rôtir
- sel
- poivre
- paprika

légumes:

- 4 carottes parées, coupées en fines rondelles
- 200 g de colrave paré, coupé en fines lamelles
- 1 oignon coupé en 2, puis en lamelles
- beurre ou crème à rôtir
- 4-6 pommes de terre en robe des champs, pelées, coupées en tranches
- sel
- poivre
- 2 cs de persil finement ciselé

Escalopes et poêlée de légumes

1. Saisir la viande 1-2 min sur chaque face dans le beurre à rôtir, saler, poivrer, ajouter le paprika. Réserver au chaud au four préchauffé à 80°C.
2. Légumes: faire revenir les légumes à feu moyen dans le beurre à rôtir jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point. Ajouter les pommes de terre, poursuivre la cuisson, saler, poivrer.
3. Couper les escalopes en lamelles juste avant de servir, ajouter aux légumes, chauffer (ne plus cuire) et parsemer de persil.

Servir, selon les goûts, avec de la crème fraîche ou du séré aux fines herbes.

- Préparation: env. 30 min

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

300 kcal, 28 g de protéines, 11 g de lipides, 23 g de glucides.



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 6 dl de lait
- 2 dl d'eau
- 100 g de pruneaux secs dénoyautés, hachés fin
- ½ cc de cannelle
- 3-4 cs de sucre

décoration:

- 1-2 pruneaux secs dénoyautés, coupés en fines tranches
- un peu de cannelle

Lait chaud aux pruneaux

1. Porter brièvement à ébullition le lait, l'eau, les pruneaux, la cannelle et le sucre. Passer le tout au mixer.
2. Verser encore chaud dans les verres. Décorer de morceaux de pruneaux et de cannelle, servir immédiatement.

Lors de la cuisson, le liquide peut trancher. Le passage au mixer rétablit l'homogénéité du mélange.

- 4 verres de 2,5 dl
- Préparation: env. 30 min

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient:

206 kcal, 6 g de protéines, 6 g de lipides, 31 g de glucides.

Service

Conseils nutritionnels

Conseil 1

N'ayez pas peur des matières grasses et du cholestérol

Le lait, le beurre, le jaune d'œuf et les poissons gras ont un profil d'acides gras bénéfique et sont des sources de vitamine D. S'en priver par crainte des méfaits des graisses et du cholestérol n'a pas de sens. Les acides gras assument en effet diverses fonctions dans l'organisme, et bon nombre d'entre eux sont même indispensables. Le cholestérol alimentaire n'est plus considéré aujourd'hui comme problématique pour la santé. L'ancien préjugé selon lequel les huiles végétales seraient saines et les graisses animales malsaines a été démenti. Notre organisme a besoin de toute la gamme des acides gras, car chacun d'entre eux y a un rôle spécifique à jouer. Cela justifie pleinement une alimentation saine et une consommation modérée des différentes huiles et graisses.

Conseil 2

Que faire si le lactose provoque des maux de ventre?

Les personnes digérant mal le lactose ne doivent pas pour autant renoncer au lait et aux produits laitiers. Les fromages à pâte dure et extra-dure, par exemple, sont exempts de lactose, et les fromages à pâte molle en contiennent seulement des traces. Le yogourt convient également aux intolérants au lactose, car les bactéries lactiques en facilitent la digestion. Chaque personne a sa tolérance individuelle, qu'elle peut déterminer en faisant des tests progressifs. Pour le lait, le yogourt et le fromage frais, il existe dans le commerce des produits spéciaux dé lactosés.



Pour en savoir plus sur
l'intolérance au lactose,
les graisses et le cholestérol

→ www.swissmilk.ch





Conseil 3

Maintenir son poids

Avec l'âge, il devient de plus en plus difficile – surtout pour la femme – de maintenir son poids. Ce phénomène n'est pas lié seulement aux changements hormonaux accompagnant la ménopause. À l'approche de la quarantaine, le métabolisme énergétique ralentit en même temps que la masse musculaire tend à diminuer. Les besoins en énergie diminuent. Faire des régimes et compter les calories n'est pas la solution idéale. Un mode d'alimentation sain associé à des activités entretenant la musculature et la condition physique sont bien plus efficaces.

Conseil 4

Veillez à un bon équilibre acido-basique

Le rapport entre acides et bases est d'une importance capitale pour tous les processus métaboliques de l'organisme. L'intégrité de l'ossature dépend également d'un bon équilibre acido-basique. Les minéraux aux propriétés basiques tels que le calcium, le potassium et le magnésium sont apportés par le lait, les fruits, les légumes et les pommes de terre. Les aliments riches en protéines comme la viande, le fromage, les légumineuses, les produits céréaliers et les eaux minérales calciques sont au contraire acidifiants de par leur teneur en soufre et en phosphore. Pour ne pas devoir renoncer aux aliments acidifiants, on les complètera avec beaucoup de légumes, de salades, de fruits et de pommes de terre.

Conseil 5

À petits pas vers une alimentation saine

Manger sain n'est pas difficile. Une alimentation bénéfique pour les os et les muscles est saine pour l'organisme tout entier. Vous pouvez consommer abondamment de légumes, de salades, de fruits, mais également de lait, de produits laitiers, de viande et autres sources de protéines, que vous complèterez avec du beurre, de l'huile de colza, des fruits à coque et des graines. Les féculents tels que le pain, les flocons de céréales, les pâtes ou les pommes de terre, en portions adaptées à l'activité physique, viendront arrondir le choix. Ces aliments permettent de composer des repas légers et bons pour la ligne. Si vous veillez à absorber suffisamment de calcium, des protéines de valeur, des matières grasses saines, ainsi que les sels minéraux et les vitamines nécessaires, alors vous êtes sur la bonne voie.

Le pouvoir du lait

Le lait est un aliment de base sain. Indissociable de notre quotidien depuis des générations, il fait partie de notre culture. Les trois portions recommandées aujourd'hui fournissent une contribution importante à l'approvisionnement en nutriments et à une alimentation équilibrée. Le lait a de nombreuses vertus et normalement pas d'effets négatifs. Quelques explications sur des assertions courantes.

Le lait ne protège pas de l'ostéoporose

Vrai. Le lait ne protège effectivement pas de l'ostéoporose. Cette maladie est liée à de nombreux facteurs, dont l'hérédité, et ne peut pas être évitée au moyen d'une alimentation riche en calcium. Mais c'est un fait que la masse osseuse ne peut se développer qu'avec du calcium et que la solidité du squelette dépend fortement de la présence de calcium. Les bases sont posées pendant l'enfance. Une nourriture saine à tout âge, incluant suffisamment de lait, exerce une action préventive. Les études scientifiques révélant un effet positif du lait sur la construction et la solidité osseuse sont plus nombreuses que les études lui attribuant un effet néfaste ou aucun effet.

Un excès de protéines est préjudiciable à l'ossature

Partiellement vrai. Un excès de protéines favorise l'excrétion de calcium dans l'urine s'il n'y a pas en même temps assez de calcium à disposition. Une alimentation riche en protéines, essentiellement carnée et pauvre en fruits et en légumes, est donc foncièrement malsaine, et pas uniquement pour les os. Par contre, une alimentation contenant à la fois beaucoup de protéines et beaucoup de calcium (produits laitiers) compense l'élimination accrue de calcium par l'urine et prévient ainsi les effets négatifs sur les os.



Le lait est uniquement destiné aux veaux

Faux. Le seul aliment destiné à l'être humain est le lait maternel. Le reste de son alimentation provient d'autres sources. Le pommier, le blé et la poule produisent des pommes, des grains et des œufs pour leur propre reproduction et non pour notre bien-être. Refuser à l'être humain le droit de consommer le lait des animaux, c'est logiquement lui refuser le droit à toute autre nourriture, mis à part le lait maternel.



Les adultes ne disposent pas de l'enzyme nécessaire à la digestion du lait

Partiellement vrai. Chez le nourrisson, la digestion du lait commence dans l'estomac, sous l'effet d'une enzyme protéolytique appelée gastricine. Chez l'enfant plus âgé et l'adulte, c'est l'acide gastrique qui se charge de cette tâche. L'organisme ne produit plus de gastricine. En effet, le suc gastrique, très acide, endommagerait la fragile muqueuse gastrique du nourrisson. Les protéines du lait sont dans l'ensemble valorisées à presque 100 % et comptent parmi les protéines les plus digestes qui soient, pour l'adulte aussi.

Il existe de meilleures sources de calcium que le lait

Partiellement vrai. Il existe des aliments qui, dans une portion de 100 g, contiennent plus de calcium que le lait. Personne n'aura cependant envie d'avaler 100 g de graines de sésame par jour, alors que 100 g de yogourt ne posent pas de problème. Les légumes comme le brocoli, les épinards ou le chou vert, de même que les noix, les graines, ou les produits à base de soja et d'algues, sont des aliments que la majorité d'entre nous ne consomment pas chaque jour et en quantités suffisantes. Par ailleurs, le calcium de source végétale est moins bien absorbé que le calcium du lait : pour arriver à la quantité souhaitable de calcium sans consommer de lait, il faudrait manger chaque jour plus d'un kilo de légumes verts et 100 g de graines de sésame. C'est nettement plus simple avec trois portions de lait ou de produits laitiers, et ceux-ci ont l'avantage de nous apporter une grande variété de nutriments qui contribuent à une alimentation saine et équilibrée.

Deux partenaires, un objectif:

une ossature saine et une musculature forte

Swissmilk

La Fédération des Producteurs Suisses de Lait (FPSL) défend les intérêts de l'économie laitière sur les plans politique, économique et social. Son but est d'assurer aux producteurs de lait de Suisse un revenu décent et de réelles perspectives professionnelles. Par le biais de différentes mesures, Swissmilk s'emploie à consolider l'image du lait auprès des consommateurs, à leur expliquer son importance pour la santé et à montrer ses multiples utilisations. Cet engagement doit permettre au lait suisse de conserver son importance dans l'alimentation quotidienne et de rester à l'avenir aussi un aliment de base essentiel.

www.swissmilk.ch



Regula Thut Borner
Diététicienne dipl. ES,
Swissmilk



Susann Wittenberg
Bsc en écotrophologie,
Swissmilk

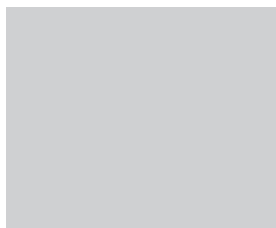
Plateforme Ostéoporose de la SSR

L'association Plateforme Ostéoporose de la Société Suisse de Rhumatologie (SSR) coordonne les activités des rhumatologues en Suisse. Les médecins actifs sur la plateforme s'engagent, dans le domaine des pathologies osseuses, pour l'amélioration de la prévention, du diagnostic et du traitement de l'ostéoporose, que ce soit au quotidien ou sur le plan scientifique.

www.osteo-rheuma.ch



Prof. Dr méd. H. J. Häuselmann
Président de la Plateforme
Ostéoporose de la SSR
Centre des maladies osseuses et
rhumatismales Zurich



Dr méd. Lukas Schmid
Membre de la Plateforme
Ostéoporose de la SSR
Médecin-chef du service de
rhumatologie de l'hôpital
cantonal de Lucerne

Liens utiles

- Conseils nutritionnels en ligne
www.swissmilk.ch/osteoporose
- Ligue suisse contre le rhumatisme
www.ligues-rhumatisme.ch
- Organisation de patients OsteoSwiss
www.osteoswiss.ch
- Fondation internationale contre l'ostéoporose
International Osteoporosis Foundation
www.iofbonehealth.org

Consultation diététique – nous nous tenons à votre disposition

Envoyez-nous vos questions par courriel à
nutrition@swissmilk.ch ou appelez-nous au
031 359 57 56.



Résumé pour une ossature saine

Manger sainement et être
physiquement actif

Des repas équilibrés, intégrant trois portions de produits laitiers réparties sur la journée, ont une action bénéfique sur la santé des muscles et des os. Le sport, l'exercice en plein air et l'entraînement de l'équilibre développent la force musculaire et entretiennent l'ossature.

Crédit photographique

P. xxx Foodstock

P. xxx Thinkstock

Impressum

© Swissmilk, 2014

Éditeur: Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Direction du projet: Regula Thut Borner, Swissmilk, Berne

Assistante de projet: Samira Boujamil, Swissmilk, Berne

Partie médicale: H. J. Häuselmann et Lukas Schmid, Plateforme Ostéoporose

Traduction: Trait d'Union, Berne

Recettes: Swissmilk, Berne

Graphisme: Monica Kummer, Color Communications, Baar

Lithographie: Denz digital AG, Berne



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch