

13.10.2011 - 14:16 Uhr

Trois étapes pour des os incassables lors de la Journée mondiale contre l'ostéoporose

Nyon (ots) -

Cette année, lors de la Journée mondiale contre l'ostéoporose (le 20 octobre), la Fondation internationale contre l'ostéoporose (IOF) publie un rapport de 24 pages dans le but de promouvoir une stratégie en trois étapes pour une bonne santé des os et des muscles forts.

Pour consulter la version multimédia de ce communiqué, cliquez ici

<http://multivu.prnewswire.com/mnr/prne/iof/52143/>

Le Professeur Heike Bischoff-Ferrari, Directrice du centre sur le vieillissement et la mobilité à l'Université de Zurich/Hôpital Waid City, et auteur du rapport, a indiqué «pour faire simple, peu importe l'âge que vous avez, il est possible d'optimiser votre santé osseuse en suivant trois étapes essentielles.»

«Premièrement, vous devez vous assurer d'un apport suffisant en vitamine D. Deuxièmement, votre régime alimentaire doit inclure des quantités suffisantes de calcium et de protéines. Puis troisièmement, vous devez pratiquer quotidiennement une activité physique et faire des exercices de renforcement musculaire.»

Elle a souligné que pour une bonne efficacité, ces trois principes devaient être suivis conjointement. «Les bienfaits d'une nutrition saine et d'un apport suffisant en vitamine D permettent d'accroître les bienfaits de l'exercice physique et inversement», indique le Professeur Bischoff-Ferrari.

Le rapport soulève la question cruciale des chutes et des fractures qui y sont liées chez les personnes âgées:

- Les quantités adéquates de calcium et de protéines absorbées peuvent être obtenues avec une alimentation incluant des produits laitiers, des noix, des haricots et certains légumes verts, fruits et eaux minérales riches en calcium.
- Les personnes âgées souffrant d'un manque de protéines sont plus vulnérables à la faiblesse musculaire, la sarcopénie et la fragilité - entraînant ainsi un facteur croissant de risques de chutes et de fractures.
- La vitamine D est produite au niveau de la peau lors de l'exposition au soleil. Les sources alimentaires de vitamine D sont plutôt limitées, avec quelques faibles quantités dans les poissons gras et les oeufs.
- Comme en témoignent les taux importants de carence en vitamine D dans le monde, de nombreuses personnes ne peuvent atteindre les niveaux adéquats de vitamine D issus du soleil. Différentes raisons en sont la cause: le peu de soleil durant les mois d'hiver aux latitudes situées au-dessus et en dessous des 33°, la couverture nuageuse et la pollution, l'utilisation de crèmes solaires, ainsi que le port de vêtements couvrant en grande partie le corps et la tendance générale d'une vie plus casanière aussi bien chez les jeunes que les personnes âgées.
- La production de vitamine D au niveau de la peau décline avec l'âge, conduisant les personnes âgées à produire 4 fois moins de vitamine D par rapport aux jeunes adultes.
- Chez les personnes âgées, la possibilité d'une supplémentation en vitamine D a été trouvée, permettant de réduire les risques de chutes et de fractures de 20%. Pour toutes les personnes à risque et pour toutes celles âgées de plus de 60 ans, la Fondation internationale contre l'ostéoporose (IOF) recommande des niveaux de vitamine D compris entre 800 et 1000 UI par jour.
- À tous les âges, une activité physique régulière quotidienne est absolument essentielle pour une bonne santé des os et des muscles.
- Les activités physiques les plus efficaces sont la course à pieds, monter des escaliers, sauter ou encore la marche rapide, mais aussi les exercices de renforcement musculaire comme l'haltérophilie.
- Les exercices physiques avec charges permettent d'améliorer la vitesse de marche, la force musculaire et

l'équilibre chez les personnes âgées, ce qui peut conduire à une réduction de 25 à 50% des risques de chutes.

- Le tabagisme, la consommation excessive d'alcool et le fait d'être trop maigre (indice de masse corporelle inférieur à 19) ont montré un impact négatif sur la santé osseuse.

Le Professeur Cyrus Cooper, Président du Comité des Conseillers Scientifiques de l'IOF, explique que «la santé des os est importante à tous les âges. J'exhorte chacun à suivre les recommandations fournies dans ce rapport. L'apport de calcium et de protéines aux doses appropriées, la vitamine D et l'exercice physique quotidien sont les ingrédients clés pour aider à maximiser le développement et la croissance des os durant l'enfance et l'adolescence.»

«À l'âge adulte, cela contribue à maintenir et à renforcer la masse osseuse et la force musculaire. Pour les personnes plus âgées, les exercices physiques doivent inclure le renforcement musculaire et l'entraînement à l'équilibre. Conjointement avec des apports en protéines et une supplémentation en vitamine D, cela s'est avéré très efficace en réduisant les chutes et les fractures qui en résultent.

Pour obtenir plus d'informations sur la Journée mondiale contre l'ostéoporose et télécharger le rapport «Trois étapes pour des os incassables: Vitamine D, Calcium et Exercices physiques», visitez le site <http://www.worldosteoporosisday.org>

À propos de l'IOF

La Fondation internationale contre l'ostéoporose (IOF) est une organisation non lucrative et non gouvernementale qui se consacre à la lutte mondiale contre l'ostéoporose, maladie aussi connue sous le nom « d'épidémie silencieuse ». Les membres de l'IOF - comités de chercheurs scientifiques, associations de patients, de médecins et de chercheurs et représentants de l'industrie dans le monde entier - partagent la vision commune d'un monde où les fractures ostéoporotiques auront disparu. L'IOF représente actuellement 199 sociétés dans 93 régions du monde. <http://www.iofbonehealth.org>

Contact:

Caleb Starrenburg
Coordinateur des Communications
Fondation internationale contre l'ostéoporose (International Osteoporosis Foundation)
E-Mail: cstarrenburg@iofbonehealth.org
Tél.: +41/22/994'01'04

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100021616/100705770> abgerufen werden.