The International Osteoporosis Foundation (IOF)

08.06.2015 – 09:00 Uhr

La santé osseuse commence dans l'utérus ; une bonne alimentation est donc essentielle pour des os solides tout au long de la vie

Nyon (ots) -

Le lancement officiel de la Journée Mondiale de l'Ostéoporose, célébrée le 20 octobre, met l'accent sur l'importance d'une alimentation saine pour les os, depuis la petite enfance jusqu'à l'âge adulte

La campagne 2015 de la Journée Mondiale de l'Ostéoporose (JMO), organisée par la Fondation Internationale contre l'Ostéoporose (International Osteoporosis Foundation - IOF), a été lancée aujourd'hui. Célébrée le 20 octobre, le thème de la campagne de cette année se concentre sur l'alimentation et aborde les enjeux de santé publique associés à un apport insuffisant en calcium, vitamine D et protéines ainsi que d'autres micronutriments essentiels pour la santé osseuse.

La majorité des personnes ne consomment pas les doses quotidiennes recommandées de calcium et vitamine D. En fait, il est estimé qu'à l'échelle mondiale près d'un milliard de personnes présentent des niveaux insuffisants de vitamine D dans leur sang, et ces déficiences sont présentes dans tous les groupes ethniques et à travers toutes les tranches d'âge. En Chine, les estimations de l'Enquête sur l'état de santé de 2002 ont indiqué que moins de 10 % des citoyens chinois avaient un apport alimentaire adéquat de calcium. Non traité, un manque de calcium chronique peut avoir un nombre important de conséquences graves, y compris l'ostéopénie et l'ostéoporose.

L'ostéoporose a été définie comme une « maladie pédiatrique ayant des conséquences gériatriques », soulignant le fait que la santé osseuse se forge très tôt dans la vie, pour ainsi dire dans l'utérus. Le mauvais état nutritionnel d'une mère peut avoir un impact sur la croissance optimale du squelette de son bébé. Cette constatation a été associée à une réduction de la densité minérale osseuse adulte au pic de la masse osseuse et plus tard dans la vie, ainsi qu'à un risque accru de fracture de la hanche.

Globalement, l'enfance et l'adolescence sont cruciales pour la formation des os, car c'est pendant ces périodes que la taille et la solidité de nos os augmentent de façon significative. Environ la moitié de notre masse osseuse est accumulée pendant l'adolescence. Ce processus se poursuit jusqu'au milieu de la vingtaine, lorsque le pic de la masse osseuse est généralement atteint (la quantité d'os maximale possible pendant la croissance squelettique).

Aider un enfant à atteindre une solidité osseuse optimale est bénéfique jusqu'à l'âge adulte, car cela génère une réserve d'os plus importante dans laquelle il est possible de puiser. À la différence des jeunes, les adultes ne peuvent pas remplacer leurs tissus osseux aussi rapidement qu'ils les perdent. Il est estimé qu'une augmentation de 10 % de la densité minérale osseuse (DMO) maximale - mesure de la solidité des os - pourrait retarder le développement de l'ostéoporose de 13 ans.

Le professeur John Kanis, président de l'IOF, a déclaré : « Notre squelette est très semblable à une maison. Il doit être bâti avec les matériaux adéquats afin d'assurer la solidité de sa structure, et doit être entretenu au fil du temps afin d'éviter tout dommage à terme. C'est ce que la consommation d'aliments comme les produits laitiers, les poissons gras, les fruits et les légumes nous fournit, avec des nutriments essentiels qui sont les fondations clés pour la formation d'os solides. »

Judy Stenmark, PDG de l'IOF, a ajouté que « 99 % d'un (1) kilo de calcium présent dans un corps humain de taille moyenne résident dans nos os, ce qui souligne la raison pour laquelle nous avons besoin de consommer notre dose quotidienne recommandée servant de carburant pour la production et le maintien des os. J'encourage tout le monde à faire le test du Calculateur de calcium de l'IOF afin de connaître son apport en calcium et d'apprendre comment l'augmenter. »

Exemples de calculateurs de calcium disponibles gratuitement :

Calculateur en ligne : http://bit.ly/calcium-calculator-web

Application pour iPhone : http://bit.ly/calcium-calculator-iOS

Application pour Android : http://bit.ly/calcium-calculator-android

La JMO, célébrée chaque année le 20 octobre, marque une campagne qui s'étale sur un an http://www.worldosteoporosisday.org #LoveYourBones

Partenaires officiels de la JMO : Amgen, Fonterra, Pfizer Consumer Healthcare (division des produits de soins de santé), Lilly, MSD, Takeda Partenaires nutrition de la JMO: DSM, Rousselot, Sunsweet

À propos de la Fondation Internationale contre l'Ostéoporose (International Osteoporosis Foundation)

L'IOF est la plus grande ONG au monde dédiée à la prévention, au diagnostic et au traitement de l'ostéoporose et des maladies musculosquelettiques associées. http://www.iofbonehealth.org

Contact auprès des médias:

Charanjit K. Jagait, IOF, Tél. +41-79-874-52-08,
cjagait@iofbonehealth.org

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100021616/100773788 abgerufen werden.