

Prendre soin de mes os

EST-CE VRAIMENT NÉCESSAIRE?

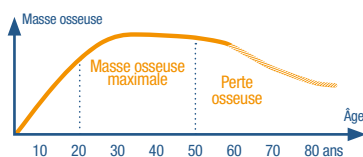
Oui! 1 femme sur 3 de plus de 50 ans souffrira d'une fracture causée par l'ostéoporose. Il est donc important de prendre soin de la santé de ses os. Le point sur les besoins en calcium des femmes après 50 ans et les solutions simples qu'offre l'alimentation.

Des besoins en calcium accrus

À partir de 50 ans, la densité osseuse des femmes diminue et les os deviennent plus fragiles. Pour prendre soin de notre santé osseuse et réduire les risques, le bon réflexe est d'augmenter nos apports quotidiens en calcium. Ainsi, les nutritionnistes recommandent de passer de 900 à 1 200 mg de calcium par jour au tournant de la cinquantaine.

Évolution de la masse osseuse avec l'âge

Pour réduire la perte de densité osseuse, les nutritionnistes recommandent d'augmenter la consommation de calcium à partir de 50 ans.



Apports nutritionnels conseillés en calcium

Femme de 20 à 50 ans :
900 mg/jour

Femme de plus de 50 ans :
1 200 mg/jour

Le choix d'un produit laitier

Pour couvrir nos besoins croissants en calcium, les produits laitiers sont nos alliés. À partir de 50 ans, il faut en consommer davantage et les choisir ni trop gras, ni trop salés. Mais c'est à raison de trois ou quatre laitages par jour que les besoins sont couverts... Plus facile à dire qu'à faire, non ?

L'atout Calin +

C'est pour cela que Yoplait propose Calin +, qui est le premier** à apporter 400 mg de calcium dans un seul pot. Le calcium contribue à réduire la perte de densité osseuse, qui est un facteur de risque de fractures ostéoporotiques***.

Avec deux Calin + et une alimentation variée et équilibrée, les apports en calcium journaliers sont couverts. C'est bon de savoir qu'on peut compter sur Calin + ! De quoi être rassurée, non ?

Testez votre niveau de calcium sur www.calin.fr

Un Calin +, c'est...

- 400 mg de calcium
- 100% des AQR**** en vitamine D (la vitamine D contribue à l'absorption du calcium)
- Une délicieuse recette : nature, aux fruits ou saveur vanille

À retrouver au rayon Calin de votre supermarché.

Le saviez-vous?

La santé des os passe par l'alimentation, mais aussi par la pratique d'une activité physique. En effet, tout au long de la vie et particulièrement après la ménopause, l'exercice physique contribue à l'entretien de la musculature, mais aussi de l'ossature. La marche, la course à pied et, pourquoi pas, des séances de fitness vous aideront à préserver les vôtres.



*Le calcium et la vitamine D contribuent au maintien d'une ossature normale.

** Produit laitier frais. *** Le calcium contribue à réduire la perte de densité minérale osseuse chez les femmes ménopausées. Une faible densité minérale osseuse constitue un facteur de risque de fractures ostéoporotiques. L'effet bénéfique est obtenu moyennant une consommation journalière d'au moins 1 200 mg de calcium, toutes sources confondues, pour les femmes de 50 ans et plus. **** AQR: Apports Quotidiens de Référence.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.