

Prendre soin de ses os, après 50 ans

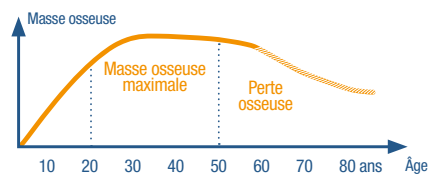
1 femme sur 3 de plus de 50 ans souffrira d'une fracture causée par l'ostéoporose. Il est donc important de prendre soin de la santé de ses os. On sait que le calcium joue un rôle important. Mais concrètement, quels sont nos besoins et surtout, comment les couvrir sans bousculer nos habitudes alimentaires ?

POURQUOI AUGMENTER SES APPORTS EN CALCIUM ?

À partir de 50 ans et avec l'arrivée de la ménopause, la densité osseuse des femmes diminue : les os se fragilisent. Pour y faire face et réduire les risques, il est recommandé d'augmenter ses apports quotidiens en calcium. Ainsi, les nutritionnistes conseillent d'augmenter sa consommation de 900 à 1200 mg de calcium par jour.

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

QUELS PRODUITS LAITIERS CHOISIR ?

Contenant du calcium, les produits laitiers sont fortement recommandés. Il faut veiller à les choisir ni trop gras ni trop salés et à en consommer suffisam-

ment. Pour assurer les besoins, comptez au moins trois ou quatre laitages par jour. Plus facile à dire qu'à faire, non ?

POURQUOI CALIN + ?

Calin + est le premier produit laitier frais à apporter 400 mg de calcium dans un seul pot. Ce produit proposé par Yoplait répond aux besoins croissants en calcium des femmes de plus de 50 ans. Côté santé : le calcium contribue à réduire la perte de densité osseuse, qui est un facteur de risque de fractures ostéoporotiques**. Côté pratique : avec deux Calin + et une alimentation variée et équilibrée, les apports en calcium journaliers sont couverts. Au quotidien, c'est bon de pouvoir compter sur Calin + !

Testez votre niveau de calcium sur www.calin.fr

Bon à savoir

Pour prendre soin de nos os tout au long de la vie, il faut consommer du calcium, mais aussi pratiquer une activité physique régulière. Les plus sportifs opteront pour la course à pied ou le fitness, mais pour tous, la marche est l'alliée de la santé des os. Pratiquée quotidiennement, à son rythme, elle contribue à l'entretien de la musculature mais aussi de l'ossature. Alors, en route !

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

** 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 1200 mg de calcium, toutes sources confondues, pour les femmes de 50 ans et plus. *** AQR : Apports Quotidiens de Référence.