

santé osseuse

C'EST DÉCIDÉ: JE PRENDS SOIN DE MES OS!

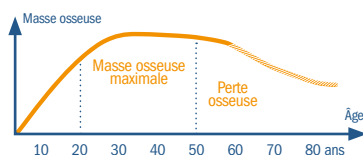
1 femme sur 3 de plus de 50 ans souffrira d'une fracture causée par l'ostéoporose. Il est donc important de prendre soin de la santé de ses os. On connaît l'importance du calcium, mais on sait moins quels sont nos besoins réels et comment les couvrir au quotidien.

Augmenter ses apports en calcium

À partir de 50 ans, les femmes sont touchées par la perte de densité osseuse: leurs os deviennent plus fragiles. Pour prendre soin de notre santé osseuse et réduire les risques, il est conseillé d'augmenter nos apports quotidiens en calcium. Ainsi, après 50 ans, les nutritionnistes recommandent de passer de 900 à 1 200 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



Bien choisir ses produits laitiers

Pour couvrir nos besoins croissants en calcium à partir de 50 ans, une réponse simple: les produits laitiers. C'est vrai, à condition de les choisir ni trop gras, ni trop salés et, surtout, d'en augmenter la consommation. En effet, 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+. Savoureux, ce produit laitier s'intègre parfaitement à l'alimentation quotidienne et il est le premier** à apporter 400 mg de calcium dans un seul pot. Côté santé: le calcium contribue à réduire la perte de densité osseuse, qui est un facteur de risque de fractures ostéoporotiques***. Côté pratique: deux Calin+ et une alimen-

tation variée et équilibrée permettent de couvrir les apports en calcium journaliers. C'est simple, et rassurant!

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.

▶ C'est bon de bouger!

Pour la santé des os, la pratique d'une activité physique est indispensable. Car 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 ou encore des séances de fitness aident à les préserver.



*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.