

Je protège mes vieux os !

Cette année, pas d'accident de ski, pas de fracture ! Pensez prévention : dans votre alimentation, misez sur une alimentation plutôt végétale, favorable à l'os, avec un apport judicieux en minéraux et en protéines. Minimiser la part des aliments acidifiants et favoriser la part alcalinisante est également essentiel. Explications.

PAR ÉMILIE DRUGEON

Une activité physique adaptée est bienfaitrice pour nos os : elle vient solliciter le squelette et stimule l'activité des ostéoblastes. Ces cellules se renouvellent tout au long de notre vie, car l'os est un tissu vivant ! C'est dans l'alimentation, bien sûr, qu'elles viennent piocher les protéines qui permettent de fixer les minéraux comme le calcium ou le potassium sur les os. En tant que femme, la chute hormonale provoquée par la ménopause nous enjoint d'autant plus à protéger notre santé osseuse. En prévention, il convient de veiller au bon équilibre acido-basique de notre organisme en consommant des aliments alcalinisants/basifiants, car une acidose chronique est néfaste : pour contrebalancer, notre corps prélève des minéraux alcalinisants dans sa plus grosse réserve, j'ai nommé l'os ! Cela lui fera bien sûr défaut. La viande, les céréales et le lait, ainsi que leurs dérivés, et de manière générale tous les produits transformés,

cultivent un terrain acide. À l'inverse, une alimentation végétalisée riche en fruits et légumes constitue la meilleure option pour notre squelette ! Aussi, évitez de saler à tout-va. En effet, le sel favorise la fuite du calcium et le chlore apporté par le sel de table (ou chlorure de sodium) est acidifiant comme le sont le soufre et le phosphore. Pour une bonne santé osseuse, il faut également veiller à un apport en omégas 3, en vitamine D (pensez à une supplémentation en hiver, car elle garantit l'absorption du calcium) et en vitamine K que l'on trouve dans les légumes-feuilles notamment. Cette dernière est connue pour son rôle dans la coagulation du sang, mais elle intervient aussi dans la construction des os en activant la synthèse d'une protéine de l'os et en améliorant la fixation du calcium. Enfin, cherchez et variez les sources de calcium (voir notre TOP 10 p. 100) en gardant en tête que le calcium d'origine végétale est très bien absorbé par l'intestin : à 75 % contre 40 % maximum pour le calcium animal. ■

Les minéraux alcalins



Magnésium



Calcium



Potassium



Sodium

Masse osseuse maximale

- Entre 16 et 20 ans pour la femme
- Entre 20 et 25 ans pour l'homme

Source : osteoporosecanada.ca



Notre expert Florence Piquet

Diététicienne et nutritionniste
Créatrice de
Nutrition sereine
nutritionserene.fr

Auteure de *La*

Diététique anti-

ostéoporose (Thierry

Souccar éditions) et

Guide de l'équilibre

acide-base (Thierry

Souccar éditions)

En chair et en os

Les ostéocytes sont les cellules qui composent notre squelette, lui-même entouré d'une matrice constituée de minéraux. Les cellules dites ostéoclastes éliminent « les tissus osseux vieillissants », comme l'explique le site de l'Inserm, tandis que les ostéoblastes « synthétisent la matrice osseuse ». Cet équilibre rend possible un processus d'autoréparation très efficace, en cas de fracture par exemple. Les personnes atteintes d'ostéoporose voient leur masse et densité osseuses diminuer (les os se fragilisent et sont plus légers), car la création de matière osseuse n'est plus suffisante. Les femmes sont plus touchées par cette maladie en raison de la ménopause, mais le manque d'exercice physique, de vitamine D ou encore le tabagisme entrent aussi en jeu.

NOTRE TOP 10

bons pour la santé osseuse

Par chance, et comme l'indique leur indice PRAL (*Potential Renal Acid Load*) toujours négatif, tous les légumes sont alcalinisants ! Achetés localement et biologiques, les produits présentés ci-dessous participent à une bonne santé osseuse par leur teneur en minéraux et/ou en vitamines.

PAR ÉMILIE DRUGEON



1

Le chou frisé

En version crue, l'indice PRAL de ce légume de saison indique -8,3, soit deux fois plus que le chou frisé cuit (-4,2). Cela signifie que son potentiel pour lutter contre l'acidité de notre organisme est d'autant plus important, tout comme sa teneur en potassium d'ailleurs ! Le chou cru est aussi intéressant pour son apport en calcium (185 mg pour 100 g), comme le reste de sa famille.

2

Les épices et herbes aromatiques

Elles ont l'avantage, en tant qu'exhausteurs de goût, d'éviter d'ajouter trop de sel qui entraîne une fuite de calcium dans les urines. L'idée étant de garder nos aliments les plus nature possible en évitant les produits transformés. Alcalinisantes et antioxydantes, herbes et épices sont un vrai plus pour notre capital osseux. Déshydratées, elles restent intéressantes, car encore plus concentrées en minéraux.



3

Les lentilles

Sources de protéines indispensables à la trame protéique des os sur laquelle se fixent les minéraux, les lentilles vertes (teneur de 10,1 g pour 100 g), blondes (9,7 g) ou corail (10,6 g) ont l'avantage de fournir des protéines peu acidifiantes par rapport aux protéines animales. Elles sont riches en potassium (222 mg pour 100 g), un peu moins en calcium (26,2 mg). Veillez à les faire tremper pour améliorer l'absorption des minéraux par l'organisme.



4

Les noix

Elles contiennent bien sûr de bons oméga 3, anti-inflammatoires, qui contrent la dégradation des os. L'inflammation provoque une libération du calcium et fragilise le capital osseux. Les oméga 3 rééquilibrent notre alimentation qui fait la part (trop) belle aux oméga 6. Divers minéraux sont également présents dans les noix, sans oublier les fibres ou les protéines !



5

Les pommes

Consommées avec la peau, elles augmentent leur pouvoir alcalinisant et contiennent quatre à six fois plus de vitamine C. Ainsi, veillez à les choisir biologiques pour éviter les résidus de pesticides notamment. Ses minéraux (dont potassium, 145 mg pour 100 g) et oligo-éléments font de la pomme un partenaire de choix facile à croquer après le sport.



6

Le potiron

C'est un des légumes les plus riches en bêta-carotène (avec la patate douce et la carotte), c'est-à-dire en provitamine A, dotée de propriétés antioxydantes. Son indice glycémique est assez bas et il contient du potassium et un peu de calcium. Le PRAL du potiron est de -8,7. Le potiron et les courges se conservent bien et se stockent ! Pratiques, ils se cuisinent aussi bien en salé qu'en sucré.



7

Le kiwi

Avec sa teneur en vitamine C (92,7 mg), il lutte contre les radicaux libres responsables des dommages cellulaires et participe à la synthèse du collagène, constituant principal de la trame protéique de l'os sur laquelle se cristallisent les minéraux. Avec un PRAL à -5,6, il est un fruit alcalinisant contenant également calcium et potassium.



8

La mâche

Cette salade de saison (PRAL -7,5) contient notamment du potassium (385 mg). Dans le même registre des crudités d'hiver, le cresson est intéressant pour son apport en calcium. Ajoutez une bonne vinaigrette pourvue en oméga 3 ! (Lire à ce sujet notre dossier sur les huiles végétales, *Healthy Fit* n° 2.) En été, pensez à la roquette pour son calcium (160 mg).



9

Les fruits séchés

Et notamment la figue, à privilégier, car on la trouve par chez nous (ce qui n'est pas le cas de la banane par exemple). À consommer avant ou pendant l'effort, très concentrés en minéraux, les fruits séchés ont tout bon pour nous sportives ! La figue est championne des fruits secs pour sa teneur en calcium (167 mg) !



10

Les algues

Elles sont la source numéro 1 de potassium, avant les légumes secs. L'algue kombu (PRAL de -4,8) ou l'algue nori (-3,4), pour ne citer qu'elles, sont également riches en protéines. Globalement, elles apportent autant de vitamines que les légumes, mais plus de minéraux et de bons gras.