

Pourquoi est-il important de se préoccuper de sa santé osseuse ?

Sibylle Matter Brügger



Bon à savoir

Dans le sport, une faible densité osseuse se manifeste souvent par une fracture de stress (= de fatigue). Cette blessure grave entraîne fréquemment un arrêt de l'entraînement de plus de deux mois. Elle survient le plus souvent chez les athlètes féminines de gymnastique et d'athlétisme (course moyenne et longue distance) ; elle est environ deux fois moins fréquente chez les hommes. La plupart des athlètes concernés ont moins de 25 ans.

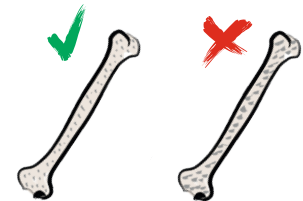
La check-list suivante permet de vérifier si tu remplis tous les facteurs nécessaires à une bonne santé osseuse :

→ Tu trouveras plus d'informations sur les divers facteurs à la page 2 :



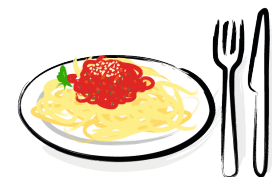
Mes parents ne souffrent pas d'ostéoporose

→ **Aspects héréditaires** : Le risque d'ostéoporose (diminution de la densité osseuse) est plus élevé si des proches (parents, frères et sœurs) en sont/ont été déjà atteints. P. ex. si la mère/le père a eu une fracture du col du fémur, le risque de fractures dues à l'ostéoporose est environ deux fois plus grand chez les enfants.



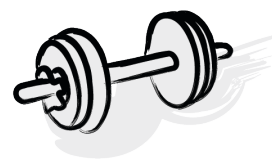
J'ai un poids normal et je consomme assez d'énergie en fonction de mon entraînement

→ **Facteur poids et apport énergétique** : Un poids insuffisant et un apport énergétique trop faible empêchent la formation des os.



Mon entraînement comprend régulièrement des exercices de musculation ou des sauts

→ **Facteur sollicitation de l'os** : Les efforts importants, comme les sauts ou les exercices de musculation, stimulent la formation des os.



Je consomme régulièrement des produits laitiers ou cherche d'autres sources de calcium si je ne les supporte pas bien

→ **Facteur calcium** : Les jeunes actifs et jeunes adultes ont besoin de 1200 mg de calcium par jour pour avoir des os en bonne santé.



Je prends de la vit. D en complément si je ne peux pas m'exposer régulièrement au soleil (hiver, sports d'intérieur)

→ **Facteur vitamine D** : Une carence en vit. D perturbe la formation des os.

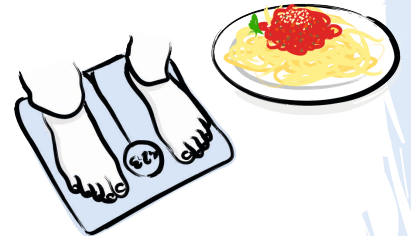


Pourquoi est-il important de se préoccuper de sa santé osseuse ?

Sibylle Matter Brügger

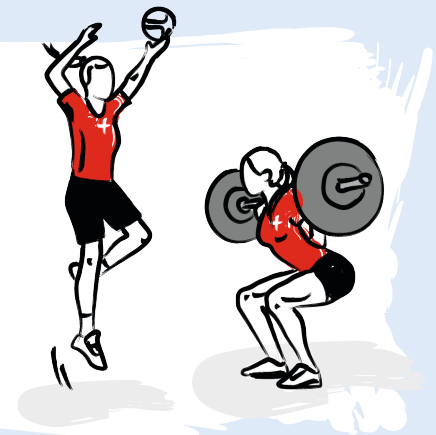
Facteur poids et apport énergétique

Pour que l'os puisse être remanié et construit, il faut un apport énergétique suffisant, adapté à la dépense énergétique due au métabolisme de base, aux activités et à l'entraînement. Particulièrement pendant la croissance, c'est-à-dire jusqu'à l'âge de 25 ans env. C'est au cours de cette phase que la densité osseuse maximale se développe. En cas d'apports énergétiques insuffisants durant cette phase, le corps ne sécrète pas assez d'hormones nécessaires, empêchant l'obtention d'une bonne densité osseuse. Si celle-ci n'est pas bien développée avant l'âge de 25 ans, le risque d'ostéoporose précoce augmente considérablement.



Facteur sollicitation de l'os

La formation de l'os est favorisée par des efforts courts et importants, comme les sauts ou les exercices de musculation, avec suffisamment de temps de récupération. L'inactivité entraîne par contre une perte de masse osseuse. Une récupération insuffisante lors d'efforts (répétés) de longue durée est synonyme de temps insuffisant accordé pour les processus de réparation et de régénération nécessaires de l'os. Avec, en plus, un risque de diminution de la densité osseuse. Les athlètes qui s'entraînent surtout à la natation, à l'aviron, au cyclisme ou à la course de moyenne et longue distance présentent souvent une densité osseuse plus faible que ceux qui pratiquent des sports de balle, de sprint ou de force.



Facteur calcium

Pour les adultes actifs, 1000 à 1200 mg de calcium par jour sont recommandés. On en trouve principalement dans les produits laitiers, les légumes verts, les noix et l'eau minérale. Les athlètes devraient vérifier si leur alimentation leur apporte suffisamment de calcium (p. ex. à l'aide du [calculateur de calcium sur ligues-rhumatisme.ch](https://www.medic.ch/calculateur-de-calcium-sur-ligues-rhumatisme.ch)) et adapter leur alimentation en cas d'apport insuffisant.



Facteur vitamine D

Un taux trop bas de vitamine D sur une longue période augmente le risque de fracture de stress (= de fatigue). La vit. D est produite par la peau lors de l'exposition au soleil. Quelques minutes au soleil en été suffisent en général. Selon la situation, p. ex. en hiver, en cas de sports en salle ou même de bonne protection solaire, une prise complémentaire de vit. D est nécessaire pour atteindre une quantité assez élevée. Pour les 3 à 60 ans, il est recommandé d'en consommer 600 UI par jour, par le biais d'aliments enrichis ou de préparations spécifiques (p. ex. capsules ou mélanges huileux).

