



## Journée Mondiale contre l'Ostéoporose

20 OCTOBRE 2011

Le GRIO, Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses, souhaite cette année rappeler à l'occasion de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose le rôle fondamental que joue l'alimentation, au côté de l'activité physique, dans le développement et le maintien de la qualité des os et donc dans la prévention de l'Ostéoporose.

On sait que l'Ostéoporose évolue sans symptôme jusqu'à ce qu'elle se révèle par une fracture, or, lorsque l'Ostéoporose est diagnostiquée précocement, sa prise en charge peut éviter la survenue de fractures.

**Une alimentation équilibrée,  
et suffisamment riche en Calcium,  
participe à la bonne santé osseuse et ainsi permet de retarder  
significativement la survenue d'une fracture.**

Un apport quotidien, en fonction de l'âge, de 1 000 mg à 1500 mg de calcium, obtenu à partir d'une alimentation équilibrée, est suffisant pour satisfaire nos besoins.

Cette alimentation équilibrée participe par ailleurs au maintien des réserves en vitamine D, qui sous sa forme active, favorise l'absorption digestive du calcium et sa fixation sur le squelette.

L'alimentation intervient à toutes les phases de la vie osseuse, de l'enfance jusqu'au grand âge ; lorsqu'elle est carencée, elle est un des déterminants de la survenue d'une Ostéoporose. Une modification des comportements alimentaires, un enrichissement de la nourriture en calcium, en protéines ou en vitamine D, voire une supplémentation pharmacologique, ont démontré leur capacité à améliorer la santé osseuse.

**Contact Presse :**

Catherine Marielle Communication - Immeuble Verdi 4156 - 19 avenue de Choisy - 75013 PARIS - Tel.01 43 21 03 60  
catherine-marielle@wanadoo.fr