



## Prévention de l'ostéoporose : un squelette sain pour la vie

### Feuille d'information destinée au public

La plupart des gens pensent que l'ostéoporose est une maladie de personnes âgées. Il est vrai qu'avec l'âge, les personnes perdent de la masse osseuse. Toutefois, il est essentiel de parvenir à une croissance osseuse optimale durant l'enfance et l'adolescence afin de prévenir l'ostéoporose plus tard dans la vie.

La taille et la solidité des os augmentent durant l'enfance. La masse osseuse qui se constitue durant cette période détermine la santé du squelette pour le reste de la vie. Plus la masse osseuse est élevée après l'adolescence, mieux on est protégé contre la perte ultérieure de masse osseuse.

L'enfance est une phase cruciale en ce qui concerne le développement d'habitudes de vie favorisant une bonne santé du squelette. La consommation de tabac débute parfois durant l'adolescence et empêche d'atteindre un niveau optimal de masse osseuse.

Une alimentation saine est essentielle à une croissance normale. Comme tous les tissus, l'os nécessite un régime équilibré, des calories en suffisance et des nutriments appropriés. Par exemple, est recommandé pour les enfants âgés entre 9 et 17 ans, une consommation de calcium de 1.300 mg/jour (800 mg/jour pour les enfants âgés entre 3 et 8 ans).

Le calcium est le nutriment le plus important pour atteindre un niveau optimal de masse osseuse. Il prévient et traite l'ostéoporose. Le corps nécessite de la vitamine D pour absorber efficacement le calcium. La plupart des nouveaux-nés et des jeunes enfants reçoivent suffisamment de vitamine D dans le lait enrichi. Mais de nombreux adolescents ne consomment pas autant de produits laitiers. Suivre des régimes et jeûner en vue de maigrir peut dérégler l'alimentation et nuire à la santé des os.

Certains groupes d'enfants et d'adolescents courent le risque d'avoir des os de mauvaise qualité, notamment :

- les enfants prématurés et ayant un faible poids à la naissance qui ont une masse osseuse plus faible que prévu au cours des premiers mois d'existence
- les enfants qui prennent des médicaments tels que des corticostéroïdes systémiques ou inhalés pour traiter des maladies inflammatoires chroniques ou des troubles respiratoires comme l'asthme
- les enfants qui ont une maladie coeliaque ou une maladie intestinale inflammatoire puisque ces affections entravent l'absorption correcte des nutriments par le corps
- les adolescentes qui ont des cycles menstruels minimes, des retards menstruels ou des cycles irréguliers en raison d'un entraînement athlétique épuisant, de stress émotionnel ou d'un faible poids corporel
- les enfants souffrant d'une infirmité motrice cérébrale et d'autres pathologies entraînant une mise en appui limitée, en particulier lorsque ces enfants prennent des médicaments chroniques pour le contrôle de crises épileptiques

Bien d'autres études sont nécessaires pour mieux comprendre la manière de maximaliser la masse osseuse optimale chez les filles et les garçons. Néanmoins, les parents tout comme les enfants peuvent tirer profit des suggestions suivantes :

- **Veillez à consommer suffisamment de calcium et de vitamine D tout au long de votre vie**
- **Faites régulièrement des exercices et pratiquez des activités de résistance et à impact élevé**
- **Mangez sainement et menez un style de vie équilibré**