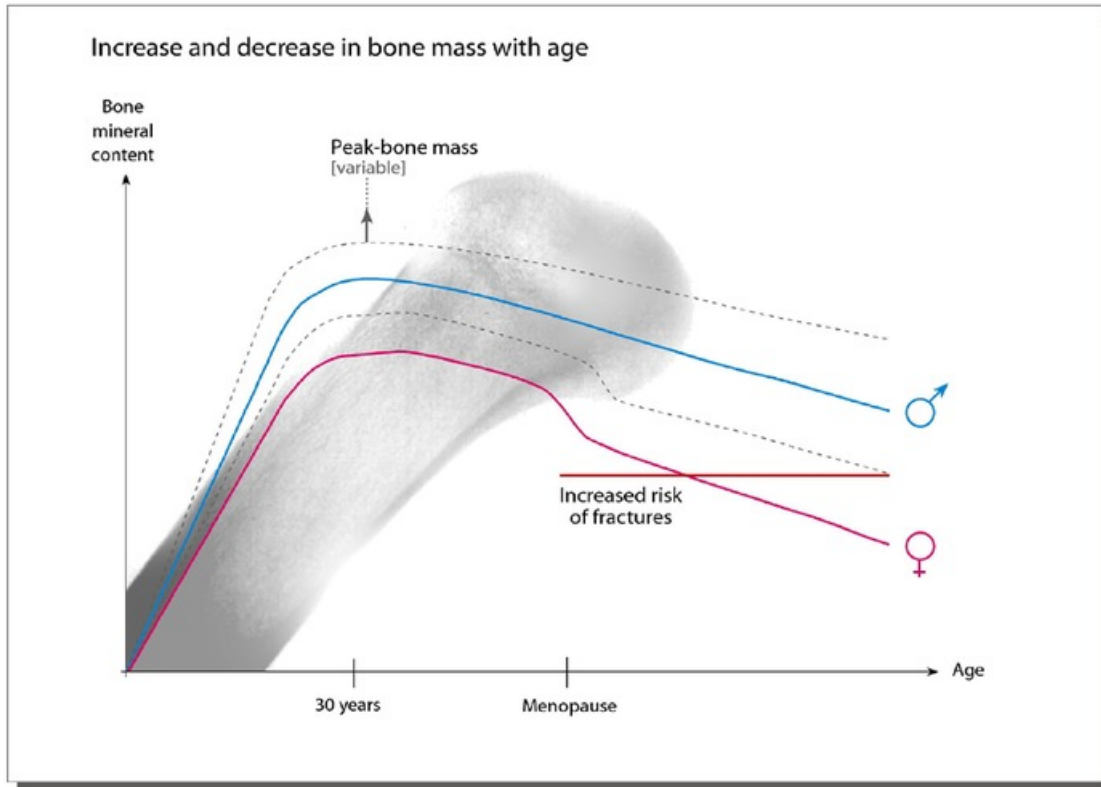


07.03.2007 - 11:00 Uhr

## Se protéger de l'ostéoporose - L'os est un tissu vivant



Bâle (ots) -

- Indication: Un graphique et une version longue du communiqué de presse peuvent être téléchargés sous:

<http://www.presseportal.ch/de/story.htx?firmaid=100010521> -

En Europe, un os se casse toutes les 30 secondes à cause de l'ostéoporose. Chaque année, près de 1,5 million d'Américains âgés de plus de 50 ans souffrent de fractures causées par cette maladie des os.

L'os est un tissu vivant qui est régénère en permanence pendant toute la vie. Le pic de la masse osseuse est atteint vers l'âge de trente ans (voir figure).

Passé cet âge, la masse osseuse commence à diminuer. Obtenir un bon pic de la masse osseuse est important pour réduire le risque d'ostéoporose à un âge plus avancé. Ce pic de la masse osseuse agit comme un "capital osseux" utilisé pendant tout le reste de la vie d'adulte.

L'équipe pour les os: le calcium et les vitamines D et K

Une prise journalière suffisante de calcium est très importante pour avoir des os en bonne santé. Mais l'ostéoporose n'est pas uniquement un problème de calcium. Le calcium dépend de la vitamine D pour pouvoir être stocké dans les os.

Pendant de nombreuses années, les scientifiques ont cru que la propre production du corps en vitamine D suffisait à couvrir tous les besoins des humains. Mais un manque de luminosité pendant les mois d'hiver et l'absence d'exercice en plein air peuvent conduire à une carence en vitamine D.

Lorsque le corps manque de cette vitamine du soleil, les os perdent de plus en plus leur contenu minéral. Petit à petit,

l'ostéoporose se développe, augmentant le risque de fracture des os. Les scientifiques ont reconnu ce fait et recommandent une augmentation du dosage journalier de vitamine D. Les experts conseillent à tous les adultes - aussi bien les jeunes que les plus âgés - de recevoir au moins 800-1000 UI (20-25 microgrammes) de vitamine D par jour.

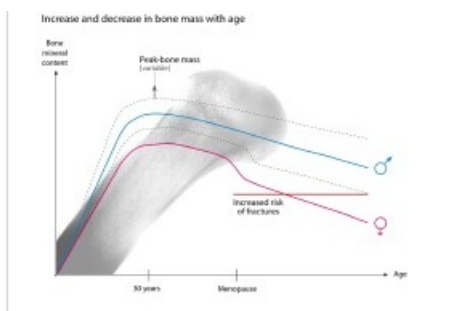
Dans le même temps, de nouvelles données ont également montré que la vitamine K était un partenaire important du calcium et de la vitamine D dans le métabolisme osseux. L'os n'est bien préservé que si toute l'équipe, constituée du calcium et des deux vitamines, est active. Dans ce but, des aliments enrichis ou des compléments alimentaires sont essentiels.

Une version complète de ce communiqué de presse peut être téléchargée gratuitement à l'adresse:  
<http://www.presseportal.ch/de/story.htx?firmid=100010521&lang=2>

Contact:

Charlotte Frederiksen  
Directrice des communications externes  
DSM Nutritional Products  
Tel.: +41-61-687-33-63  
Fax: +41-61-687-37-16  
E-Mail: [charlotte.frederiksen@dsm.com](mailto:charlotte.frederiksen@dsm.com)  
Internet: <http://www.dsmnutritionalproducts.com>

#### Medieninhalte



*En Europe, un os se casse toutes les 30 secondes à cause de l'ostéoporose. Chaque année, près de 1,5 million d'Américains âgés de plus de 50 ans souffrent de fractures causées par cette maladie des os. Texte complémentaire par ots. L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Reproduction sous indication de source: "obs/DSM"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100010521/100526362> abgerufen werden.