

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Nestlé®

A photograph of an elderly man with white hair and a young girl with brown hair, both smiling and dancing in a living room. The man is wearing a light purple short-sleeved shirt and dark blue trousers, while the girl is wearing a light blue t-shirt and dark blue jeans. They are on a patterned rug in front of a white sofa. The room has a white brick wall, a potted plant, and a side table with a vase.

LES OS

tout au long de la vie

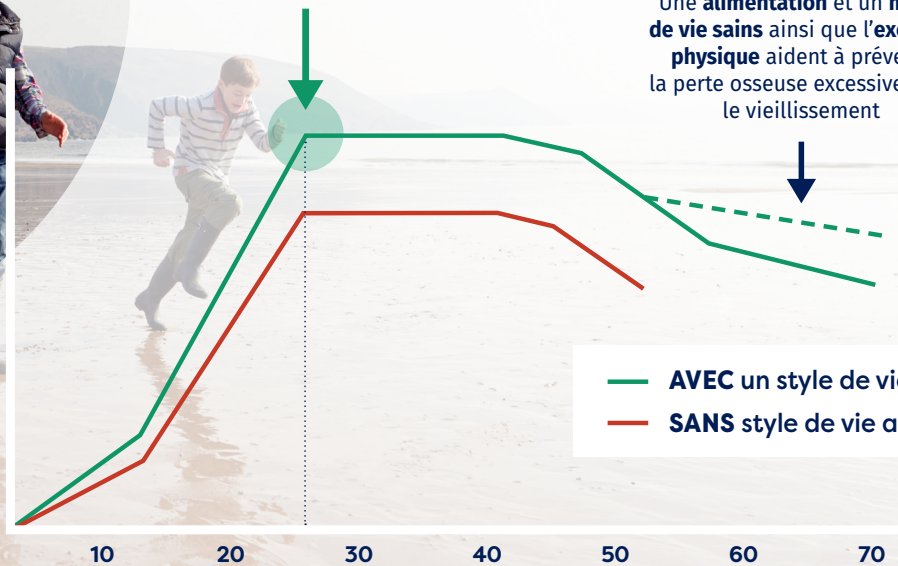
Les os tout au long de la vie



DENSITÉ OSSEUSE

Pic de masse osseuse

Une **alimentation** et un **mode de vie sains** ainsi que l'**exercice physique** aident à prévenir la perte osseuse excessive avec le vieillissement



ÂGE (ANNÉES)

— AVEC un style de vie adéquat
— SANS style de vie adéquat

Remodelage continu du tissu osseux

Pour réparer les usures et prévenir l'accumulation de tissu usé.

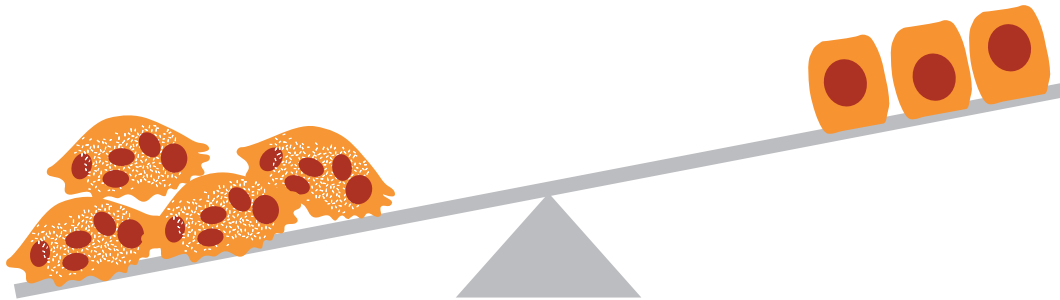
IL S'AGIT D'UN **ÉQUILIBRE** ENTRE :

OSTÉOCLASTES :

élimination et résorption des
tissus osseux usés

OSTÉOBLASTES :

formation de nouveaux tissus
osseux pour les remplacer



Le métabolisme des os est influencé par :

le régime alimentaire



- > Protéines
- > Calcium
- > Vitamine D
- > Magnésium
- > Phosphore
- > Manganèse
- > Vitamine K
- > Zinc

l'activité physique



la composition corporelle

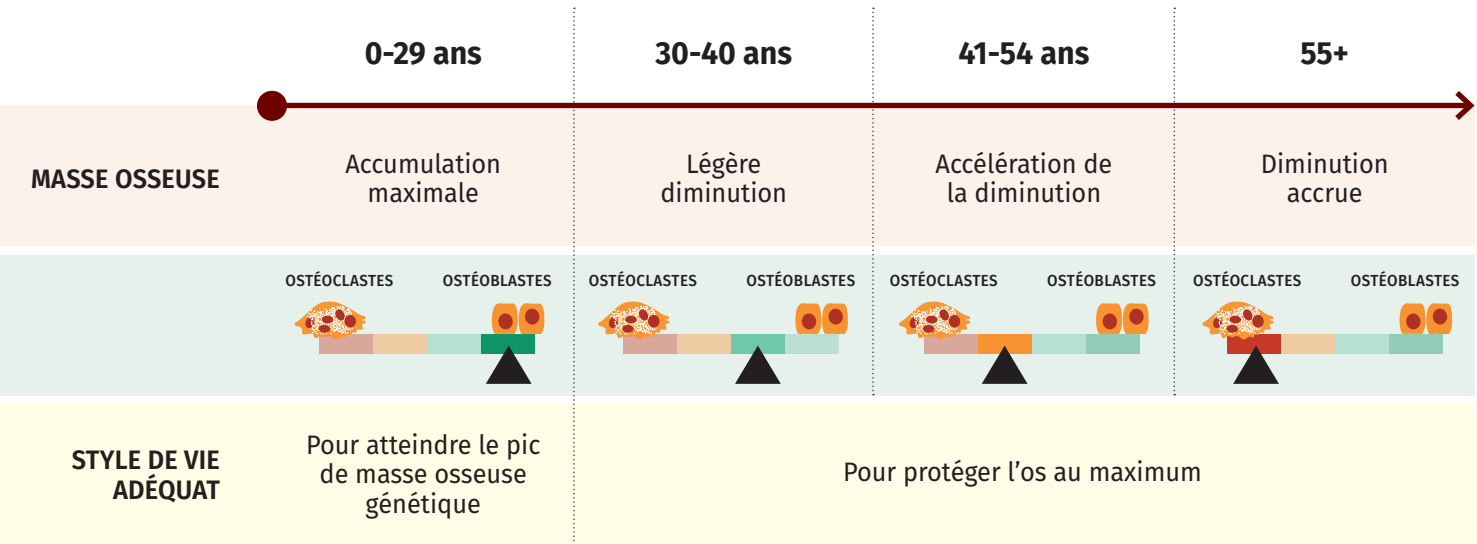
- > Tissu gras
- > Tissu maigre

le vieillissement & les hormones

- > Œstrogène
- > Testostérone



À chaque âge ses priorités



Pic atteint entre 20-30 ans

Risque d'ostéoporose & de fractures

À chaque âge ses priorités



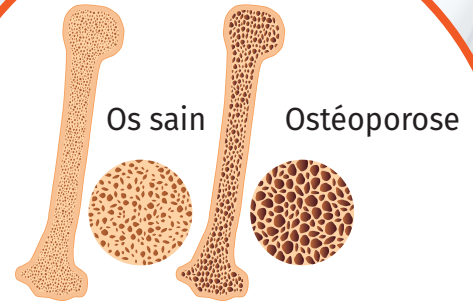
L'accumulation est maximale à l'adolescence



La dégradation des os commence dès 40 ans



Sans actions l'indépendance et la mobilité peuvent être réduite



La santé osseuse ?

Parlez-en à vos patient(e)s !

