

Ménopause : comment prévenir l'ostéoporose ?

Publié le 02/03/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



La ménopause s'accompagne souvent d'une **perte de masse osseuse**. Les os se fragilisent, les risques de fractures augmentent... Ce sont les symptômes bien connus de l'ostéoporose. Entre 40 et 70 ans, les femmes perdent en moyenne environ 40 % de leur masse osseuse. Découvrons ensemble tous les conseils pour préserver votre santé osseuse après 40 ans.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

En vieillissant, la masse osseuse diminue naturellement. Pendant l'enfance et l'adolescence, les os se construisent et la masse osseuse augmente progressivement jusqu'à atteindre son niveau maximum vers l'âge de 20 ans. Elle se stabilise ensuite pendant plusieurs années. Passé 40 ans, c'est physiologique : la masse osseuse commence à diminuer. Quand celle-ci s'affine en deçà d'un certain seuil, on parle alors d'ostéoporose. **Poreux et cassant, l'os devient particulièrement fragile**. La moindre chute peut entraîner une ou plusieurs fractures, notamment au niveau des vertèbres, du col du fémur et du poignet.

Si l'ostéoporose est favorisée par l'âge, d'autres facteurs peuvent accélérer la perte osseuse : le terrain génétique, certaines pathologies comme le diabète ou l'hyperthyroïdie, certaines maladies digestives, les rhumatismes inflammatoires, la sédentarité, la consommation de tabac et d'alcool, une **carence en calcium et en vitamine D...** ou encore la ménopause.

Quel est le lien entre ménopause et ostéoporose ?

Inévitable, la ménopause est un grand chamboulement hormonal qui touche les femmes entre 45 et 55 ans (lire l'article sur [la ménopause, cette période incontournable](#)). Elle marque l'**arrêt de la production naturelle d'œstrogènes** par l'organisme. En tant qu'hormones sexuelles, les œstrogènes sont des régulateurs du cycle sexuel féminin. Elles jouent aussi un rôle important dans la régulation de la croissance et du remodelage osseux en freinant l'activité des ostéoclastes, les cellules destructrices de l'os.

Ainsi, quand la sécrétion d'œstrogènes baisse au moment de la ménopause, le risque d'ostéoporose se développe chez les femmes.

Comment prévenir l'ostéoporose avant et, pendant et après la ménopause ?

Heureusement, l'ostéoporose chez les femmes ménopausées est loin d'être une fatalité. Avant même que les premiers symptômes de la ménopause se déclarent, il est possible de la prévenir en **optimisant son alimentation** et en adoptant une **bonne hygiène de vie quotidienne**.

Les bienfaits du sport contre l'ostéoporose

De nombreuses études scientifiques démontrent que la sédentarité accentue la fragilisation osseuse et le risque de fracture. Maintenir une activité physique régulière est donc primordial pour préserver son capital osseux. Lorsque vous vous activez, vous entretenez votre masse musculaire et votre équilibre. Par conséquent, vous vous protégez aussi des divers risques de chutes et de fractures.

Quant à l'activité idéale, nul besoin de miser sur un sport très intense. Le plus important, c'est la **régularité**. Pour s'y tenir, mieux vaut choisir un sport qui procure du plaisir : la marche, la randonnée, la danse, le vélo, le yoga... Les sports

d'impact comme la course à pieds peuvent être intéressants mais nécessitent toutefois l'avis d'un médecin. En effet, ils peuvent notamment être déconseillés en cas de problèmes articulaires. D'une façon générale, il est essentiel de continuer à **bouger chaque jour** : en descendant un arrêt de bus plus tôt, en allongeant le trajet lorsque l'on promène son chien, en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur... Tous les moyens sont bons pour se dépenser !

Une complémentation en calcium

Côté alimentation, priorité aux produits laitiers comme le lait, les fromages et les yaourts. Le calcium étant le principal constituant de l'os, il joue un rôle important dans la rigidité et la solidité du squelette.

Certains légumes comme le persil, le cresson, les épinards, le fenouil ou les brocolis sont également des sources de calcium non négligeables. Bonus : les légumes, mais aussi les fruits, présentent en plus l'avantage de préserver l'équilibre acido-basique. Une bonne chose quand on sait que l'excès d'acidité peut favoriser la déminéralisation en obligeant l'organisme à aller puiser dans ses réserves alcalines, notamment osseuses.

Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), les besoins nutritionnels sont de 1000 mg par jour chez les 19-23 ans et de 950 mg chez les plus de 24 ans. Pour prévenir les déficiences, une solution est de se tourner vers des compléments alimentaires de qualité. Le Laboratoire Lescuyer a développé [LITHOCAL](#), un complexe naturel à base de lithothamne, une petite algue calco-magnésienne, source naturelle de calcium et magnésium marins. Cette algue apporte également à l'organisme des oligo-éléments issus du milieu marin : fer, silice, et manganèse. Un allié de taille pour maintenir une ossature optimale de façon naturelle.

...et en vitamine D

La [vitamine D](#) est très importante pour la croissance et la santé osseuse car elle facilite la fixation du calcium sur les os. Malheureusement, l'alimentation en est assez peu pourvue, ce sont les poissons gras qui permettent essentiellement d'en faire le plein. Pour savoir quelles sont les sources de vitamine D les plus intéressantes, n'hésitez pas à consulter notre article : [le top 20 des aliments riches en vitamine D](#).

La vitamine D est surtout fabriquée par l'organisme grâce aux rayons du soleil. C'est pourquoi une **déficience en vitamine D peut s'observer en hiver**, quand le soleil peine à montrer le bout de son nez, ou chez les personnes sortant peu. Une **complémentation quotidienne d'octobre à mars permet alors d'éviter les déficiences** et de préserver sa santé osseuse. Le Laboratoire Lescuyer propose un flacon compte-gouttes de VITAMINE D3 1000 UI et un flacon spray de VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE à destination des adultes. Sachez que dans le cas de la ménopause associée à l'ostéoporose, les besoins en vitamine D peuvent être accrus. Dans ce cas, privilégiez le flacon compte-gouttes [VITAMINE D3 2000 UI](#) qui possède un dosage plus concentré. N'hésitez pas à échanger à ce propos avec votre médecin pour évaluer vos besoins et consommer ainsi la dose recommandée pour votre organisme.



Vitamine D3 2000 UI

96% of 100

[\(125\)](#)

La vitamine essentielle pour les besoins accrus Une vitamine D3 d'origine naturelle. 1 seule goutte = 2000 UI

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages

25/10/2017

3 minutes de lecture

Les massages sont souvent appréciés pour leur propriété relaxante mais ils peuvent également avoir une action plus ciblée sur les gênes articulaires. Découvrez nos conseils pour masser vos articulations.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Nos conseils santé

Études INCA, comment améliorer nos apports en micronutriments ?

10/05/2019

2 minutes de lecture

Bilan sur l'état de nos apports en micronutriments et conseils pour les améliorer.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Les bienfaits du sport lors de la ménopause

15/10/2020

3 minutes de lecture

Pratiquer une activité physique selon vos besoins peut vous permettre de limiter la prise de poids et de contribuer au maintien de la masse musculaire en période de ménopause.

[Lire la suite](#)