

FAIBLE DENSITÉ OSSEUSE DANS LE SPORT

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Une mesure précise n'est possible qu'avec une DXA

Causes

- Menstruations irrégulières
- Apport énergétique insuffisant
- Apport insuffisant en calcium
- Carence en vitamine D
- Faible masse musculaire
- Faible charge sur les os
- Inflammation chronique
- Prise de médicaments
- ...



Conséquences

- Fractures de fatigue
- Blessures articulaires
- Retard d'entraînement
- Baisse de performance
- Ostéoporose
- ...



Se produit plus fréquemment dans les sports à faible impact (p. ex. cyclisme, natation, ...)

Les mesures nutritionnelles : Assurer un apport suffisant d'énergie, de protéines, de calcium et de vitamine D (calcium et vitamine D éventuellement temporairement