

NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : UNE COMBINAISON GAGNANTE POUR LA SANTÉ OSSEUSE

Pascale Grégoire-Pelchat, Dt.P., candidate à la maîtrise, Dt. P., Centre de recherche du CHU Sainte-Justine, Département de nutrition, Faculté de médecine, Université de Montréal. **Alexis Marcotte-Chénard**, M. Sc., Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke. **Eléonor Riesco**, Ph. D. Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke. **Geneviève Mailhot**, Dt.P., Ph. D., Centre de recherche du CHU Sainte-Justine, Département de nutrition, Faculté de médecine, Université de Montréal.



L'acquisition et le maintien de la masse osseuse tout au long de la vie sont des processus dynamiques régulés par plusieurs facteurs. Le bagage génétique explique 60 à 80 % de la variabilité de la masse osseuse alors que les habitudes de vie et le statut hormonal influencent les 20 à 40 % restants. Cet article présente les dernières connaissances sur l'influence de la nutrition et de l'activité physique (AP) sur la santé osseuse. Un accent particulier est mis sur les nutriments et les types d'AP pour lesquels les preuves scientifiques sont les plus solides.