

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 10

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ostéoporose

## 1 femme sur 3 en souffre

Aujourd'hui nous savons y remédier naturellement.

**U**ne bonne ossature se constitue dès le plus jeune âge pour atteindre son apogée vers la trentaine. Par la suite la formation des os n'est plus permanente, nous pouvons alors perdre entre 5 et 20% de notre masse osseuse tous les 10 ans.

### Pas tous égaux

L'ostéoporose est un mal silencieux qui frappe de manière inégale. L'hérédité, l'indice de la masse corporelle, l'alimentation, la sédentarité et l'âge sont autant de facteurs influents. Mais la différence entre les sexes est prépondérante. Durant la ménopause, la production hormonale diminue fortement et accélère la décalcification des os. Par ailleurs, les femmes vivent plus longtemps que les hommes, ainsi l'ostéoporose a plus de temps pour se propager et affaiblir l'ossature.

A 80 ans, une femme aura perdu en moyenne 40 % de sa masse osseuse, alors qu'un homme en aura perdu environ 25%.

### On devient plus petit avec l'âge

Si l'ostéoporose n'est pas douloureuse et est rarement un risque vital direct, ses conséquences sont souvent dramatiques. Outre la déformation de la colonne vertébrale qui nous fait perdre quelques centimètres, on estime que plus de 50% des femmes et 20% des hommes souffriront d'une fracture dite

ostéoporique après leur 50 ans. Des fractures du col du fémur et de la colonne vertébrale qui handicapent trop souvent les personnes âgées, les obligeant à séjourner en maison de retraite médicalisée.

### Prévention et solutions

Il y a quelques années encore, beaucoup de femmes se voyaient prescrire des traitements hormonaux afin de freiner la perte osseuse. Mais ils ne sont presque plus utilisés depuis que l'on a découvert qu'ils favorisent l'apparition de cancers du sein.

Fort heureusement il est possible d'agir naturellement en prévention ou en renfort. Sous nos latitudes nous consommons suffisamment de produits laitiers pour couvrir nos besoins en calcium qui joue un rôle essentiel dans la constitution de nos os. Cependant des études ont démontré que le calcium doit être accompagné d'autres éléments tels que la vitamine D pour qu'il puisse se fixer sur nos os. Sans cela, son efficacité est nulle ou presque.

C'est pourquoi l'utilisation de compléments alimentaires composés de calcium et de vitamine D est recommandée à tout âge pour assurer au quotidien l'apport des micro-nutriments indispensables à la solidité de nos os. Pensez à vous, agissez dès aujourd'hui!

### Des os naturellement solides

Élaborée en Suisse, la préparation **Calcium & Vitamine D** apporte à vos os de précieux micro-nutriments qui les renforceront.

Elle se présente sous forme de comprimés à prendre régulièrement en cure de 3 mois, renouvelable afin de pérenniser les résultats.



100% naturelle et sans effet délétère, la préparation **Calcium & Vitamine D** peut être consommée à tout âge, en prévention ou en renfort.

### Pour plus d'informations ou pour commander

Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard, 1442 Montagr  
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

- Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.
- Je désire recevoir une cure Calcium & Vitamine D
  - Cure 3 mois (3 flacons 150 comprimés chacun)
  - au prix de CHF 180.00 ~~CHF 162.80~~ (+ frais de port)

Nom \_\_\_\_\_

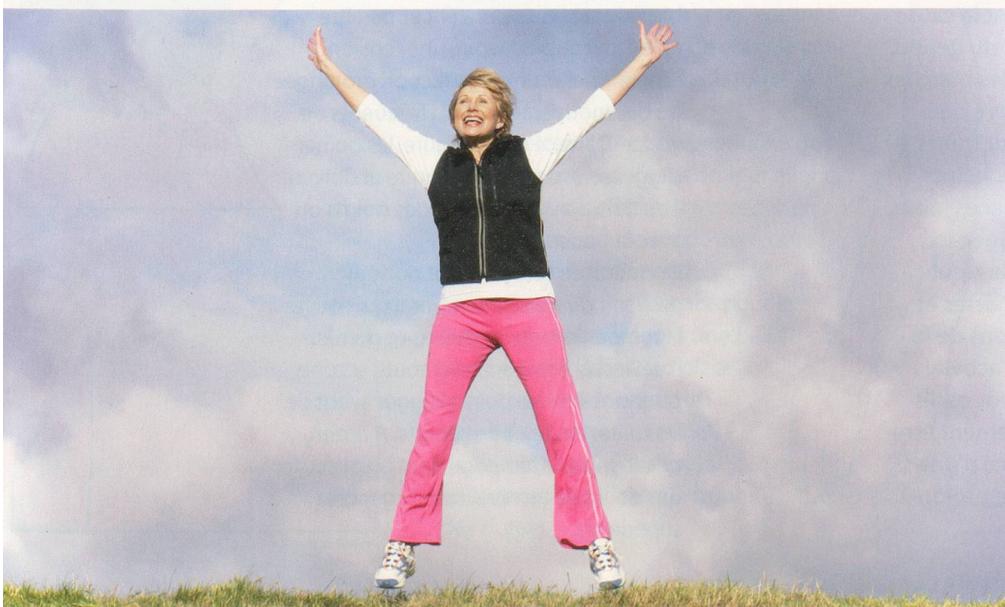
Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_



 **Sekoya**  
mieux vivre au naturel