

# Activité : Des produits à la loupe



## Document 1

L'ostéoporose est un processus naturel qui entraîne peu à peu la perte de la masse osseuse. Les os deviennent plus fragiles, d'où un plus grand risque de fractures notamment aux hanches, aux poignets et à la colonne vertébrale.

Pour garder des os en bonne santé, une alimentation saine est indispensable !!

Elle doit comporter de précieux nutriments, comme le calcium, la vitamine D et les antioxydants. On doit aussi éviter les abus de sel, de café, d'alcool et de boissons gazeuses

Le calcium est le minéral le plus abondant de notre organisme. Il se loge à 99 % dans les os. Un déficit en calcium rend les os poreux.

Afin de ralentir l'évolution de l'ostéoporose, il faut avant tout s'assurer d'un apport adéquat en calcium notamment avec des eaux riches en calcium. Cet apport doit absolument être accompagné de vitamine D, qui favorise l'absorption du calcium. L'effet préventif de la vitamine D contre les fractures est bien démontré. Cet effet s'explique par son rôle dans le métabolisme de l'os, mais aussi par sa capacité à améliorer la fonction neuromusculaire et l'équilibre.

### REPUBLIQUE CHIMIQUE

CARTE D'IDENTITE



NOM : eau

Résidu à sec à 180°C : 2,513g/L

Etat Physique à 20 °C : liquide

#### Composition en ions:

Calcium	Ca <sup>2+</sup>	549mg/L
Magnésium	Mg <sup>2+</sup>	119mg/L
Sodium	Na <sup>+</sup>	14,2mg/L
Sulfate	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	1530 mg/L
Nitrates	NO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	4,3 mg/L
Bicarbonate	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	383,7 mg/L
Chlorures	Cl <sup>-</sup>	18,8 mg/L
Fluorures	F <sup>-</sup>	0,4 mg/L
Potassium	K <sup>+</sup>	4,1 mg/L



### REPUBLIQUE CHIMIQUE

CARTE D'IDENTITE



NOM : eau

Résidu à sec à 180°C : 2,170g/L

Etat Physique à 20 °C : liquide

#### Composition en ions:

Calcium	Ca <sup>2+</sup>	565 mg/L
Magnésium	Mg <sup>2+</sup>	56 mg/L
Sodium	Na <sup>+</sup>	0,6 mg/L
Sulfate	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	1477 mg/L
Nitrates	NO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	2 mg/L
Bicarbonate	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	130 mg/L
Chlorures	Cl <sup>-</sup>	0,4 mg/L
Fluorures	F <sup>-</sup>	1 mg/L
Potassium	K <sup>+</sup>	2,8 mg/L



### REPUBLIQUE CHIMIQUE

CARTE D'IDENTITE



NOM : eau

Résidu à sec à 180°C : 0,155g/L

Etat Physique à 20 °C : liquide

#### Composition en ions:

Calcium	Ca <sup>2+</sup>	35 mg/L
Magnésium	Mg <sup>2+</sup>	11 mg/L
Sodium	Na <sup>+</sup>	3 mg/L
Sulfate	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	24 mg/L
Bicarbonate	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	135 mg/L
Fluorures	F <sup>-</sup>	0,5mg/L
Potassium	K <sup>+</sup>	1 mg/L

