

ⓘ Lutter contre l'ostéoporose - Fiche conseil

Pour aider vos os à conserver leur solidité, respectez les conseils suivants.

- Limitez votre consommation d'alcool et de sodas.
- Arrêtez de fumer.
- Veillez à maintenir une activité physique quotidienne.
- Privilégiez un régime méditerranéen :
 - favorisez les :
 - fruits et légumes de saison,
 - pâtes complètes, riz complet, pain complet,
 - légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...),
 - poisson, notamment les poissons gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...),
 - matières grasses essentiellement apportées par des huiles végétales dont l'huile d'olive,
 - fruits secs (noix, noisettes, amandes, pistache...),
 - limitez :
 - la viande rouge,
 - les produits raffinés et transformés (céréales pour le petit-déjeuner, pain de mie industriel, plats préparés...).
- Conservez des apports suffisants en **calcium**. Pour cela vous pouvez :
 - consommer des produits laitiers (2 à 3 différents par jour),
 - boire une eau fortement minéralisée, avec l'accord de votre médecin (Contrex[®], Hépar[®], Courmayeur[®]). Attention cependant, si vous êtes traité par bisphosphonates par voie orale, le traitement doit être pris avec un grand verre d'eau **non minéralisée**, comme par exemple de l'eau du robinet.
- **Aménagez votre domicile** pour lutter contre les chutes :
 - faites attention aux sols glissants et aux tapis,
 - faites en sorte que vos objets soient aisément accessibles,
 - adaptez votre mobilier.

Pour en savoir plus sur l'ostéoporose et les aliments à favoriser, **scannez les QR codes**.



L'ostéoporose en 100 questions

APHP

Site internet



Alimentation riche en calcium

GRIO

PDF



Le régime méditerranéen

Manger Bouger

Site internet



Activité physique et ostéoporose

Grio

PDF



Éviter les chutes à la maison

GRIO

PDF