

Fiche conseils

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



Activité physique et ostéoporose



Éviter les chutes à la maison



Alimentation riche en calcium



Le régime méditerranéen
