

# 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<sup>®</sup>, Hépar<sup>®</sup>, Courmayeur<sup>®</sup>). 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**.

Ce traitement peut, dans de rares cas, entraîner des lésions de l'œsophage. Afin de réduire ce risque, veillez à prendre le traitement :

- au lever, à jeun, au moins 30 minutes avant la première prise alimentaire de la journée,
- en position assise ou debout,
- avec un grand verre d'eau plate peu minéralisée (eau du robinet par exemple).

**Ne vous allongez pas dans les 30 minutes suivant la prise**, ni avant la prise alimentaire suivante.

---



L'ostéoporose en 100 questions



Activité physique et ostéoporose



Éviter les chutes à la maison



Alimentation riche en calcium



Le régime méditerranéen

---