

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**.

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
