

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.e 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)



Calcium dans l'alimentation (GRIO)



Qu'est-ce que le régime méditerranéen ?



Activité physique dans l'ostéoporose (GRIO)



Éviter les chutes (GRIO)
