

L'activité physique

L'alimentation

L'ostéoporose

Adaptée à votre état de santé général

Bénéfice osseux direct

Marche Gymnastique Tennis



Entretien de l'équilibre

Yoga Tai-Chi Danse



Maintien du capital musculaire et cardio-vasculaire

Vélo Natation Ski de fond



Calcium

Exemple pour un apport de 1200mg de calcium par jour



portion d'emmental (30g) = 300mg



1 yaourt = 190mg



1 litre d'Hépar ou de Contrex = 500mg
(1 litre d'eau du robinet = 80mg)



1 verre de lait = 110 mg



100g de sole = 100mg



1 portion de légumes verts = 120mg

Vitamine D

- Exposez votre visage et vos avant bras 15 min par jour à la lumière extérieure.
- Mangez des poissons gras, du jaune d'oeuf, du beurre.

Qui est concerné?

A partir de 50 ans

1 femme sur 3

1 homme sur 5

Maladie silencieuse

↓
250 000 FRACTURES
chaque année en France

↓
Risque de HANDICAP



Qu'est-ce que l'ostéoporose?

C'est une maladie qui se caractérise par une diminution de la densité et de la solidité des os. Affaiblissant le squelette, elle **augmente le risque de fractures** (colonne vertébrale, poignet, hanche et bassin).

Quels sont les facteurs de risques?

Excès d'alcool

Antécédents familiaux d'ostéoporose

Ménopause précoce (avant 40 ans)

Sédentarité

Trop de tabac

Médicaments (prise de cortisone plus de 3 mois)

Alimentation pauvre en calcium et en vitamine D

Maigreur

→ Parlez-en à votre médecin

Comment puis-je me protéger contre l'ostéoporose?

Pratiquer une activité physique régulière
→ maintien du capital osseux

Privilégier une alimentation variée, équilibrée et riche en calcium

1200mg de Calcium/jour

Eau minérale riche en calcium

Vitamine D

1 produit laitier par repas

Consommation de protéines (fixant le calcium)



Eviter de fumer

Eviter de consommer de l'alcool avec excès

Comment diminuer le risque de chute?

- ▶ Travailler son **équilibre**
- ▶ Faire du **renforcement musculaire**

Avancez en âge en tout équilibre



ATTENTION: certains médicaments (anti-dépresseurs, somnifères, anxiolytiques, anti-hypertenseurs) **peuvent augmenter le risque de chute.**