

# UN PAS EN AVANT *pour améliorer la* SANTÉ OSSEUSE

## QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE?

L'OSTÉOPOROSE EST UNE MALADIE QUI ENTRAÎNE UNE FRAGILISATION DES OS, DE SORTE QU'ILS SE BRISENT FACILEMENT, MÊME APRÈS UNE PETITE CHUTE DEPUIS UNE POSITION DEBOUT, UNE TOUX OU UN ÉTERNUEMENT !



Os normal



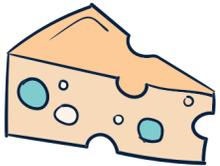
Ostéoporose

## LES 5 ÉTAPES

À TOUT ÂGE, 5 ÉTAPES SIMPLES DOIVENT ÊTRE SUIVIES POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ OSSEUSE, ET AINSI RÉDUIRE VOTRE RISQUE D'OSTÉOPOROSE ET DE FRACTURES.

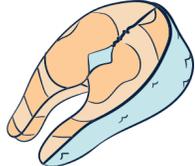
Ca

### 1 AVOIR UNE ALIMENTATION SAINES POUR LES OS



#### CALCIUM

Par ex: fromage, yaourts, lait, boisson au soja fortifiée



#### PROTÉINES

Par ex: viande, noix, poisson, pois chiches

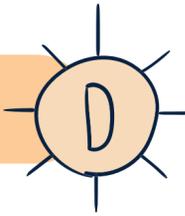


#### VITAMINES ET NUTRIMENTS

Par ex : vitamines D, K, zinc, magnésium

ET RECEVOIR ASSEZ DE VITAMINE D PAR EXPOSITION AU SOLEIL

10-20 minutes d'exposition au soleil par jour (visage, mains et bras)



### CONSOMMEZ-VOUS SUFFISAMMENT DE CALCIUM?

APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS EN CALCIUM\* mg/JOUR À DIFFÉRENTS ÂGES



Jeunes (9-18)  
1300



Adultes (19-50)  
Hommes (51-70)  
1000



Femmes (+51)  
1200



Plus de 70 ans  
1200



60g mozzarella = environ 1/4 des apports journaliers en calcium



50g chou kale cru = environ 32mg de calcium



1 yaourt = environ 1/5 des apports journaliers en calcium

### 2 FAIRE DE L'EXERCICE POUR RENFORCER OS ET MUSCLES



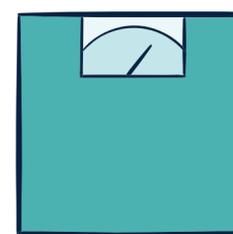
ESSAYEZ DE FAIRE DE L'EXERCICE PENDANT 30 À 40 MINUTES, TROIS À QUATRE FOIS PAR SEMAINE



LES EXERCICES DE MISE EN CHARGE ET DE RÉSISTANCE SONT LES PLUS INDIQUÉS

Pratiquez aussi des exercices d'équilibre!

### 3 MAINTENIR UN POIDS SAIN



UN IMC SUPÉRIEUR À 19 kg/m<sup>2</sup>

INDICE DE MASSE CORPORELLE	SIGNIFICATION
Inférieur à 19	En sous-poids
19.1 - 24.9	<b>Normal</b>
25.0 - 29.9	En surpoids
Supérieur à 30.0	Obèse

### 4 NE PAS FUMER ET ÉVITER D'AVOIR UNE CONSOMMATION D'ALCOOL EXCESSIVE

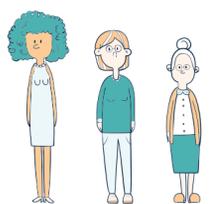


BOIRE PLUS DE DEUX UNITÉS D'ALCOOL PAR JOUR AUGMENTE LE RISQUE DE FRACTURE.



LE FAIT DE FUMER DOUBLE PRESQUE LE RISQUE DE FRACTURE DE LA HANCHE.

### 5 ÊTRE ATTENTIF À TOUS LES FACTEURS DE RISQUE PERSONNEL



#### PERTE DE TAILLE

De 4 cm ou plus?



#### HÉRÉDITÉ

Antécédents parentaux de fracture de la hanche ?



#### MÉDICAMENTS

Par ex des corticostéroïdes ou un traitement contre le cancer ?



#### PATHOLOGIES

Par ex une polyarthrite rhumatoïde ou un diabète?



#### MÉNOPAUSE

Avant 45 ans?

### PASSER LE TEST D'ÉVALUATION DES RISQUES DE L'IOF

Pour savoir si vous pourriez être à risque de développer de l'ostéoporose ou de subir une fracture

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN ET DEMANDEZ À ÊTRE TESTÉ ET À CE QU'UN TRAITEMENT ADAPTÉ SOIT MIS EN PLACE SI BESOIN.



\* Académie Nationale de Médecine (États-Unis)