

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

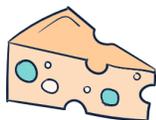


Ostéoporose

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.

1 AVOIR UNE ALIMENTATION SAINE 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



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



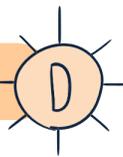
50g chou kale cru = environ 32mg de calcium



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

ET RECEVOIR ASSEZ DE VITAMINE D PAR EXPOSITION AU SOLEIL

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



2 FAIRE DE L'EXERCICE POUR RENFORCER OS ET MUSCLES



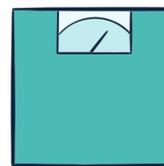
ESSAYEZ DE FAIRE DE L'EXERCICE PENDANT 30 À 40 MINUTES, TROIS À QUATRE FOIS PAR SEMAINE



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/m²

INDICE DE MASSE CORPORELLE	SIGNIFICATION
Inférieur à 19	En sous-poids
19.1 - 24.9	Normal
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.

