

# Je suis à risque d'ostéoporose et je fais attention à mon hygiène de vie

## Le site du Docteur Guy LE GOAS

Adresse du site : [www.docvadis.fr/guy-legoas](http://www.docvadis.fr/guy-legoas)



Validé par  
le Comité Scientifique Rhumatologie

## Face à l'ostéoporose, le respect d'une bonne hygiène de vie peut aider à préserver son capital osseux.

L'ostéoporose entraîne une baisse de la qualité de vos os. Ils deviennent plus légers, plus cassants. Il est donc nécessaire de tout faire pour les entretenir.

## Faut-il changer mon alimentation ?

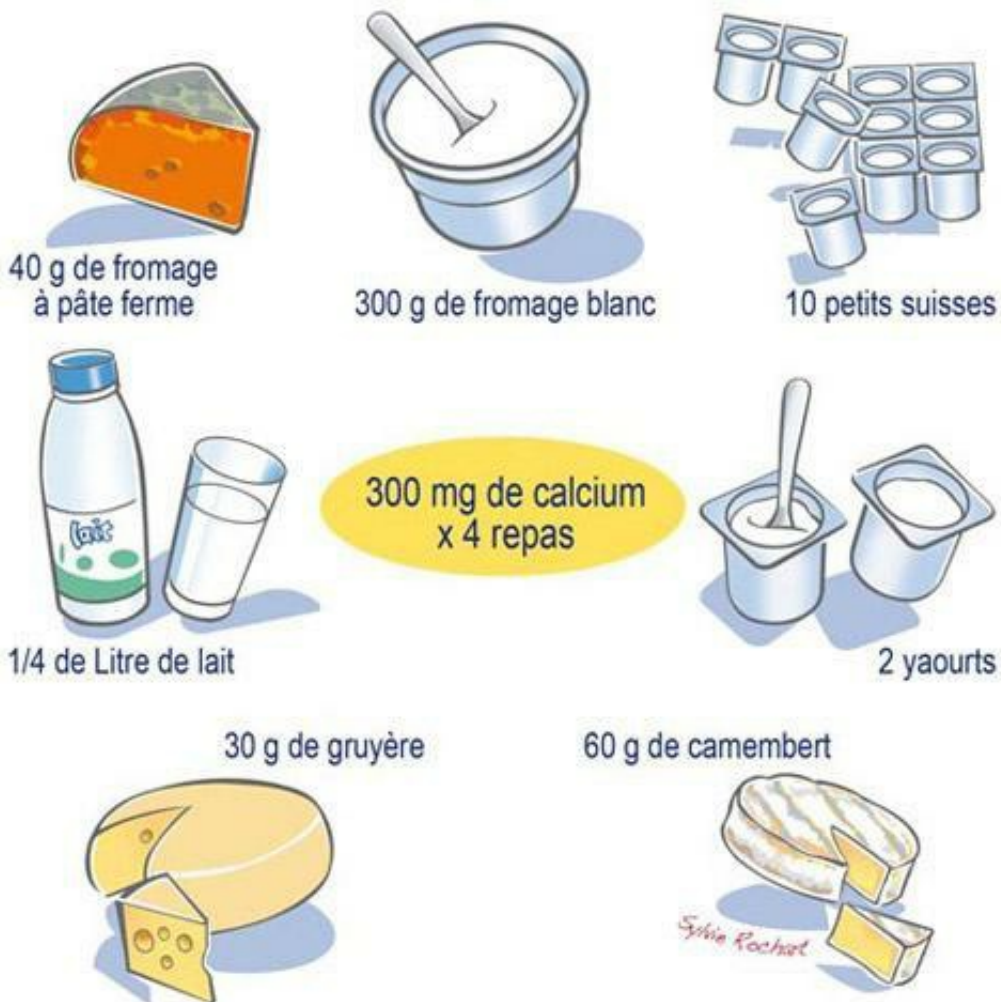
L'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien, voire le renforcement, de votre masse osseuse. Les os sont composés en grande partie de calcium. Il est nécessaire de consommer des aliments riches en calcium pour renforcer votre masse osseuse et en vitamine D pour augmenter l'absorption du calcium. Vous devez faire au moins 3 vrais repas par jour, sans négliger le petit déjeuner. Vous ne devez pas sauter de repas ou grignoter entre les repas.

## Quelle quantité de produits laitiers dois-je manger ?

Il est recommandé de manger au moins **3 produits laitiers par jour et jusqu'à 4 pour les personnes âgées**. Ils doivent vous apporter les 1 200 mg de calcium recommandés pour maintenir vos os en forme. A titre d'exemple, voici les portions nécessaires pour vous apporter un quart du calcium dont vous avez besoin quotidiennement :

3 produits laitiers par jour pour atteindre la dose journalière de 1200mg de calcium

Notez que le gruyère et le parmesan comptent parmi les aliments les plus riches en calcium.



*3 produits laitiers par jour pour atteindre la dose journalière de 1200mg de calcium*

## Si je n'aime pas le fromage ?

Il existe beaucoup d'aliments riches en calcium et certains apportent également de la vitamine D : les sardines en conserve, les amandes, les figues sèches, le chocolat notamment au lait, certains légumes verts (épinards, fenouil, brocolis, chou, persil), les légumes secs...

Voici quelques conseils pour enrichir votre alimentation en calcium.

### Au petit déjeuner ou en collation

- Boisson chaude ou froide avec du lait, lait concentré ou en poudre ;
- crème dessert ou entremets au lait.

### Au déjeuner et au dîner

- Salade composée avec du fromage en cube ;

- potage enrichi avec du fromage, du gruyère râpé et/ou du lait liquide, en poudre ou concentré ;
- sandwich au fromage ;
- sauces à base de lait sur les poissons (béchamel, etc.) ;
- gratins de poissons, de légumes ou de pâtes ; soufflés ; flans salés ;
- purée de pommes de terre ou de légumes, avec du lait et du gruyère râpé ;
- crème pâtissière et anglaise, lait de poule, flans, gâteaux de riz ou de semoule.

Il est recommandé de boire des eaux minérales riches en calcium.

## **Certains aliments doivent-ils être évités ?**

Certains aliments empêchent l'absorption du calcium au niveau de l'intestin. C'est le cas des aliments riches en fibres comme les céréales. Il est recommandé de ne pas manger en même temps des aliments riches en calcium et des aliments riches en céréales. Concrètement, évitez le pain avec le fromage ! Les aliments riches en phosphates, comme les sodas, empêchent aussi l'organisme d'absorber le calcium. Ne pas manger trop salé. Lorsque la consommation de sel est importante, la perte de calcium dans les urines augmente. Pour les mêmes raisons, il est important d'éviter les excès de protéines (viande, poisson ou œufs en grande quantité). Évitez les excès d'alcool et de tabac. Ils ont une action néfaste sur les cellules qui fabriquent l'os. Limitez votre consommation d'alcool à 2 verres de vin par jour pour les femmes et 3 pour les hommes. Faites-vous aider si besoin pour arrêter de fumer.

## **Faut-il une activité physique ?**

Oui, c'est fondamental ! On sait que l'exercice favorise l'activité des cellules osseuses qui entretiennent la solidité des os. Quelques mouvements faits quotidiennement en pesanteur (droit, debout, les deux pieds à plat sur le sol), un peu de marche à votre rythme, 30 à 40 minutes par jour, sont indispensables pour contribuer au maintien de votre capital osseux. Voyez avec votre médecin l'activité qui vous convient le mieux et les exercices que vous pouvez faire chez vous.

## **Quel doit être mon poids idéal ?**

Maintenez un poids en "accord" avec votre taille. Votre poids est un élément essentiel de votre santé. Il doit être surveillé régulièrement, en tenant compte de votre taille. Grâce à l'IMC, Indice de Masse Corporelle, on évalue le poids idéal d'une personne en fonction de sa taille et de son poids. L'indice de masse corporelle est valable pour un adulte, homme ou femme (18 à 65 ans). Parlez-en à votre médecin.

Pour maintenir son capital osseux, il est important de consommer des aliments riches en calcium et qui apportent de la vitamine D, d'éviter les excès de tabac et d'alcool, d'éviter les aliments trop riches en sel ou en protéines, de maintenir un poids et un indice de masse corporelle normaux ainsi qu'une activité physique.