

Ostéoporose, j'adapte mon hygiène de vie : les bons conseils

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis






Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis








Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

Le respect d'une bonne hygiène de vie peut aider à préserver votre capital osseux. L'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien, voire le renforcement, de votre masse osseuse. Voici quelques conseils simples à suivre.

10 bons conseils pour préserver mon capital osseux

	Je mange au moins 3 à 4 produits laitiers par jour pour m'apporter ma dose de calcium nécessaire.
	Je bois des eaux minérales riches en calcium.
	Je ne mange pas de produits riches en calcium avec des aliments riches en céréales : pas de pain avec le fromage !
	J'évite les aliments riches en phosphates, comme les sodas.
	J'évite de manger trop salé.

	J'évite les excès de protéines (viande, poisson ou œufs en grande quantité).
	J'évite les excès d'alcool (2 verres de vin par jour pour les femmes et 3 pour les hommes).
	Je me fais aider si besoin pour arrêter de fumer.
	Je marche tous les jours, à mon rythme. Je vois avec mon médecin l'activité qui me convient le mieux et les exercices que je peux faire chez moi.
	Si nécessaire, je perds du poids.

- Si vous n'aimez pas les produits laitiers, 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...