

# Comment limiter le risque d'ostéoporose ?

## 1. Apports en calcium adaptés, réguliers et répartis sur la journée

Cadre général: pour un adulte, un apport de calcium de 1000mg/jour est recommandé (environ 3 produits laitiers par jour).

Après la ménopause, on recommande 1200 mg/jour.

Ces cibles peuvent être adaptées selon votre pathologie.

Vous n'aimez pas les produits laitiers ? Le calcium peut se trouver ailleurs, scannez le QR code ci-contre pour en savoir plus.



## 2. Activité physique "en charge" : faire bouger et appuyer sur vos os les stimule à se reformer.

## 3. Avoir un capital en vitamine D normal : 25OH vitamine D = 30-60 ng/mL

Ne prenez pas de vitamine D non remboursée, elles n'ont pas suivi le circuit du médicament et exposent au surdosage.

## 4. Arrêter un éventuel tabagisme et limiter l'alcool.

## 5. Traiter une cause pourvoyeuse d'ostéoporose éventuellement associée.

## 6. Des traitements médicamenteux vous seront éventuellement proposés, selon votre âge, les résultats de densitométrie osseuse et vos antécédents éventuels de fractures osseuses.

