

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.

