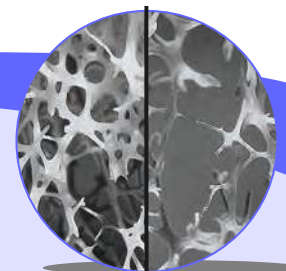




## Comment faire pour avoir des os solides

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os fragiles. Ces derniers se brisent très facilement à la suite d'un simple mouvement comme soulever un objet, exécuter une torsion, trébucher, glisser, culbuter ou tomber. La plupart des fractures ostéoporotiques surviennent à la hanche, à la colonne, à l'épaule et au poignet.

Se briser les os peut être douloureux. Même une fois guéri, il se peut que vous ne recouvriez pas votre force d'antan. Chez les aînés, subir une fracture à la hanche représente un sérieux problème qui les rend, le plus souvent, invalides.



os en santé | os ostéoporotique

### Une bonne alimentation est essentielle pour avoir des os solides

- Grâce à un régime équilibré contenant des aliments des quatre groupes alimentaires vous maintenez vos os solides et prévenez les fractures.
- La vitamine D est importante pour garder vos os solides et pour prévenir les chutes également. Au Canada, les personnes adultes devraient prendre un supplément de vitamine D tout au long de l'année. Demandez à votre médecin quelle est la dose qui convient à votre situation.
- Le calcium est essentiel à la santé osseuse. Il est préférable d'en obtenir à partir des sources alimentaires telles que le lait, le fromage, le yogourt, les boissons de riz, de soya et d'amandes enrichies et le jus d'orange enrichi de calcium. Si vous ne consommez pas suffisamment de produits laitiers, vous aurez probablement besoin de prendre un supplément de calcium. Ne jamais prendre un supplément sans en avoir, au préalable, discuté avec votre médecin.
- La consommation d'alcool doit être réduite à deux verres ou moins par jour.
- Cesser de fumer.

### Quel est l'apport quotidien recommandé en calcium et en vitamine D?

Âge	Calcium	Vitamine D
19 à 50 ans	1 000 mg	de 400 à 1 000 UI
50 ans et +	1 200 mg	de 800 à 2 000 UI

mg = milligramme      UI = unité internationale

## Teneur en Calcium des Aliments

Source alimentaire	Portion	Calcium
Lait – 2 %, 1 %, écrémé et au chocolat	1 t./250 ml	300 mg
Lait enrichi de calcium	1 t./250 ml	400 mg
Fromage - cheddar, édam, gouda	Dé 1 ¼”/ 3 cm	245 mg
Yogourt - nature	¾ t. / 185 ml	295 mg
Saumon en boîte, avec les arêtes	½ boîte / 105 g	240 mg
Boisson de soya ou de riz enrichie	1 t. / 250 ml	285 mg
Jus d'orange enrichi	1 t. / 250 ml	300 mg
Fèves soya cuites	1 t. / 250 ml	170 mg
Tofu - avec sulfate de calcium	3 oz. / 84 g	130 mg
Gruau instantané enrichi de calcium	1 sachet / 32 g	150 mg
Figues séchées	10	150 mg



### Des exercices pour maintenir vos os et vos muscles solides

- Des muscles puissants aident à maintenir les os solides. Faites de l'exercice pour augmenter la force musculaire à l'aide de bandes élastiques ou avec des haltères, au moins 3 fois par semaine, en ciblant tous les principaux groupes musculaires.
- Les chutes peuvent entraîner des fractures. Améliorez l'équilibre et la coordination en faisant chaque jour des exercices d'équilibre ou du tai-chi.
- Faites des exercices d'aérobic pendant au moins 30 minutes par jour. Les exercices durant lesquels les os supportent votre poids (p. ex., marche rapide, danse) sont mieux que les activités dans lesquelles votre poids est supporté (p. ex., natation, vélo) pour le maintien de la solidité des os.
- Exercez-vous chaque jour pour maintenir ou améliorer votre posture p. ex., exercices d'étirement de la colonne vertébrale.
- Les personnes âgées souffrant d'ostéoporose ou de fractures de la colonne vertébrale doivent suivre un programme d'entraînement qui comprend la force physique et l'équilibre. Les personnes présentant des fractures de la colonne vertébrale doivent conserver un alignement postural approprié dans leurs activités quotidiennes et consulter un physiothérapeute.



### Êtes-vous à risque?

Si vous êtes âgé de plus de 50 ans, vous devriez parler avec votre médecin de votre risque de fracture. Votre médecin doit mesurer votre taille une fois l'an et évaluer vos facteurs de risque afin de déterminer si vous avez besoin ou non de passer un test de densité osseuse. Parmi certains des facteurs de risque importants nécessitant un test de densité osseuse, on retrouve : être âgé de plus de 65 ans, avoir subi une fracture de fragilisation après l'âge de 40 ans, avoir un antécédent familial de fracture de la hanche et suivre un traitement à la prednisonne.

### Des médicaments pour rendre vos os encore plus forts

Il se peut que l'exercice et la bonne alimentation ne suffisent pas à maintenir vos os solides et à prévenir les fractures. Vous aurez peut-être à prendre également un médicament prescrit. Parlez-en avec votre médecin afin de choisir le traitement qui vous convient le mieux.

**Ostéoporose Canada**  
**1 800 977-1778**  
[www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)