



Tout sur L'OSTÉOPOROSE

Rechercher

TOUT SAVOIR VOS QUESTIONS L'ÉVALUER ACTUALITÉS WEBTV SIMULATEUR



Site recommandé par



Vous allez maintenant être redirigé vers un site externe.
Souhaitez-vous quitter le site ?

Vous êtes sur www.tout-sur-osteoporose.fr

Vous êtes :

PATIENT **AIDANT**

Tout savoir

Anatomie de l'os

Mécanisme, causes et symptômes

Conséquences de l'ostéoporose

Soigner l'ostéoporose

L'importance de l'observance des traitements

Les traitements médicamenteux

Traitements non médicamenteux

Accueil > Tout savoir > Soigner l'ostéoporose > Traitements non médicamenteux

Traitements non médicamenteux

L'ostéoporose ne se traite pas uniquement par des médicaments. Les traitements non médicamenteux s'envisagent dans une hygiène de vie globale qui prévient efficacement les complications liées à l'ostéoporose.



Le mode de vie, l'alimentation et l'activité physique sont des points importants à considérer pour prévenir l'ostéoporose dès l'âge de 50 ans.

Une alimentation équilibrée

C'est le meilleur moyen de faire le plein de calcium. Il faut veiller à consommer tous les types d'aliments :

- laits et produits laitiers
- viandes, poissons et oeufs
- légumes et fruits
- pains et féculents
- matières grasses.

Les meilleures sources sont les produits laitiers, avec une assimilation record du calcium de 35 %. On trouve de la vitamine D notamment dans les huiles de poissons, les poissons gras (hareng, saumon, thon, sardines), le beurre, les céréales, les oeufs et les foies d'animaux. En cas de carences sévères en calcium ou en vitamine D, le médecin peut les prescrire en complément.

Un mode de vie sain

Plus l'âge avance, plus il est important de conserver un mode de vie dynamique en évitant les excès.

- Le tabac, l'excès d'alcool (plus de 2 verres par jour) ou de boissons

A- | A+

Les articles les plus consultés

Comment protéger les jeunes filles en cas d'ostéoporose héréditaire ?

C'est au cours de l'enfance et de l'adolescence que se construit la masse osseuse.

En savoir plus

Quelles sont les complications de l'ostéoporose ?

Souvent qualifiée de « silencieuse », l'ostéoporose n'a pas de symptômes cliniques visibles. Elle peut néanmoins engendrer des complications parfois graves.

En savoir plus

L'ostéoporose post-ménopausique

A l'âge adulte, la densité osseuse diminue. Ce phénomène s'accroît chez la femme à partir de la ménopause. Pourquoi ? Quels sont les éléments qui accélèrent ce processus ? Quelles sont les conséquences de l'ostéoporose post-ménopausique ?

En savoir plus

- S'exposer raisonnablement chaque jour au soleil est le meilleur moyen de fabriquer de la vitamine D, qui aide à la fixation du calcium sur l'os.
- L'activité physique préserve le capital osseux, voire le renforce en augmentant la fixation du calcium sur les os. Les activités de mise en charge contribuent à maintenir la résistance des os. La mise en charge consiste à supporter sa propre masse corporelle (à l'inverse d'une activité telle que la natation où le corps est porté par l'eau). La marche, la danse, le tennis ou tout sport analogue sont recommandés.

Les traitements alternatifs complémentaires

En plus des habitudes de comportements à modifier ou à conserver, certains traitements alternatifs peuvent apporter un soulagement.

- Les massages, la réflexologie, l'ostéopathie et la chiropraxie. Dans tous les cas, il faudra informer le praticien d'un état ostéoporotique afin de prévenir un risque de fracture lors des manipulations.
- L'homéopathie peut soulager les douleurs chroniques et aiguës.
- La progestérone naturelle, utile pour traiter les symptômes de la ménopause, aide à prévenir l'ostéoporose.
- L'acupuncture, l'aromathérapie et la phytothérapie peuvent apporter détente et bien-être général.

NP-PR 13 0511- DMB-FRA-AMG-463-2013-December-NP