

Comment préserver son capital osseux ?

Notre capital osseux se constitue pendant l'enfance. Dès la fin de la croissance, les os perdent petit à petit de leur solidité. Prenez les bonnes habitudes, alimentaires et sportives, dès le plus jeune âge.

En éliminant certains risques



Éviter les pertes de poids brutales

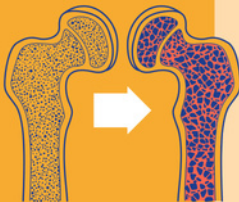
Ne pas consommer trop d'alcool



Ne pas fumer

À savoir

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise les os. En diminuant la masse osseuse, elle augmente le risque de fracture.



En adoptant les bons gestes

Consommer des aliments riches en calcium et en vitamine C



Pratiquer une activité physique au moins 30 minutes chaque jour

Privilégier un sport qui génère un impact au sol (course à pied, tennis, saut...). Cela stimule la densification osseuse.

