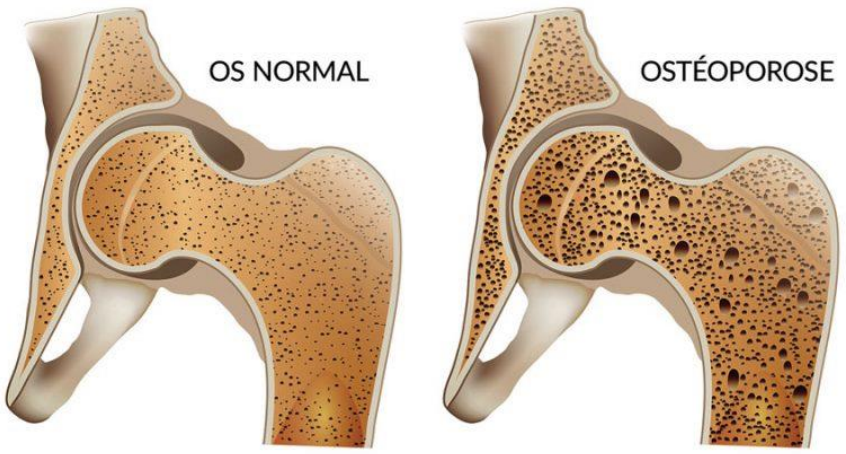
Comprendre l ’ostéoporose



Cette maladie du squelette est caractérisée par une diminution de la densité osseuse. L’os sain est compact. Celui atteint d’ostéoporose est spongieux, plus fragile et moins résistant, ce qui entraîne un risque accru de fracture.

L’ostéoporose est une maladie osseuse très fréquente qui touche plus volontiers les femmes, surtout après la ménopause.

Privilégiez les aliments riches en calcium (laitages, eaux minérales calciques, etc) et ceux qui apportent de la vitamine D (poisson gras, jaune d’œuf, beurre…).

Pratiquez une activité physique.

CHUTE • PRÉVENTION • AUTONOMIE • FRACTURE • OSTÉOPOROSE
CPAFO
Centre Hospitalier Simone Veil Beauvais

aux idées reçues !

1. C’est plutôt une maladie du grand âge — FAUX
2. Il n’y a pas de traitement — FAUX
3. Les traitements sont peu efficaces — FAUX
4. Cela ne concerne que les femmes — FAUX
5. J’ai un médicament de plus — FAUX
6. Les effets secondaires du traitement sont nombreux — FAUX
7. Il n’y a pas de filière dédiée à cette maladie — FAUX

Informations : 03 44 11 28 87

Centre Hospitalier Simone Veil Beauvais

ars Coordination filière gériatrique Oise Ouest et Vexin

• Pôle de Gérontologie • Filière gériatrique OOV • Création : service communication du CHB • Sept. 2023