**Explication au patient**



**Exercice physique**

L’exercice physique avec mise en charge (marche, vélo, raquette, ski de fond) aide à augmenter la force des os et prévenir le risque de chute.

**Nutrition**

***Éviter les excès de sel***

 Chaque g supplémentaire Na**+**= fuite 40-60 mg de Ca**+**

***Éviter les excès de protéines***

 Favoriser produits végétaux

 riches en sels organiques de potassium

 sources importantes d’anti-oxydants

 Favoriser les protéines de soja (phyto-oestrogènes)

***Éviter les carences en lipides*** (acides gras essentiels)

 Favoriser omega-3 et acide linoléique conjugué (CLA)

***Éviter les excès d’alcool***

**Tabac à cesser**

Car entraîne - ménopause précoce possible

 - interférence absorption Ca**+**

 - bronchite chronique… corticothérapie …OP secondaire

**Prévention des chutes**

* Pratiquer des exercices d’équilibre et de force
* Vérifier lunettes et appareils auditifs
* Chaussures fermées
* Éviter pantalons larges ou trop longs
* Fauteuils à accoudoirs; pas de roulettes
* Bon éclairage
* Barre d’appui et antidérapants bain/douche
* Tapis fixé au sol
* Attention aux fils de téléphone