



Avoir une alimentation saine, riche en calcium et protéines.



Conserver des apports en vitamine D suffisants, tout au long de l'année.



Limiter sa consommation en tabac et alcool.



Rester en bonne forme physique.

JOURNÉE MONDIALE DE L'OSTÉOPOROSE

22 octobre 2025

? Le 20 octobre marque la Journée Mondiale de l'OSTÉOPOROSE !

Mais pourquoi cette Journée Mondiale ?

? L'ostéoporose doit être reconnue comme une maladie à part entière, et non comme une conséquence normale du vieillissement.

Touchant environ 3 millions de femmes et 800 000 hommes en France, cette pathologie silencieuse fragilise les os et augmente le risque de fractures.¹

? Mais il est possible d'agir pour prévenir l'apparition de l'ostéoporose en veillant au maintien d'une bonne santé osseuse.²

? Pour vous aider à mieux comprendre cette maladie, le laboratoire Arrow a créé des brochures dédiées :

- La première définit plus précisément ce qu'est l'ostéoporose
- La deuxième est axée sur sa prévention
- Enfin la troisième permet d'appréhender sa prise en charge

? Elles sont disponibles via le formulaire de contact sur la page Santé osseuse du laboratoire :

<https://lnkd.in/d3WYbpU9>

(1) IOF, “Os brisés, Vies brisées : une feuille de route pour résoudre la crise des fractures de fragilité en France”, 2018, 33p

(2) IOF, Prévention, URL : <https://lnkd.in/eQK-pG5> [consulté le 06/08/2025]