

LES BONNES RÉSOLUTIONS 2026 POUR VOTRE SANTÉ OSSEUSE

17 décembre 2025

🦴Adoptez, dès à présent, les bonnes résolutions 2026 pour votre santé osseuse … Il n'y a pas d'âge pour commencer à agir !

L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et des altérations de la micro-architecture des os. Ces altérations rendent l'os plus fragile et augmentent le risque de fracture.
S'il est impossible de modifier certains des facteurs de risque (âge, prédisposition génétique, antécédents médicaux particuliers, …), on peut agir sur beaucoup d'autres, notamment via l'hygiène de vie. (1)

À tout âge, en adoptant un mode de vie plus sain et équilibré, vous agissez sur votre santé osseuse ! (2)

Pour plus d'informations, téléchargez la brochure «Ostéoporose, des infos, des réponses pour prévenir et agir», disponible en téléchargement en cliquant ici : **https://lnkd.in/dBw2RHUa**, ou sur demande sur le site internet du laboratoire Arrow.

Sources:
1- **https://lnkd.in/dVTrFUUb** ; Site mis à jour le 26/02/2025
2- Ministère de la Santé Luxembourg, Ostéoporose : conseils, prévention, traitement, Ossature respectée longévité, ISBN 978-99959-41-31-4, 2016.

Optez pour une alimentation saine, contenant suffisamment de calcium et de protéines.

Ces deux éléments sont essentiels à la bonne santé de vos os.

La supplémentation en calcium et en vitamine D n'est pas un traitement contre l'ostéoporose, mais un prérequis pour la prévenir.

Buvez sans excès et évitez de fumer.

L'alcool et le tabac endommagent vos os et augmentent les risques d'ostéoporose.

Soyez attentifs aux facteurs de risque de l'ostéoporose et parlez-en avec votre médecin.

Prévenir vaut mieux que guérir : avant même l'apparition des premiers signes, écoutez les conseils de votre médecin pour éviter le développement de l'ostéoporose.

Assurez-vous de conserver toute l'année un apport suffisant en Vitamine D.

15 minutes d'exposition au soleil par jour suffisent, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

Restez en forme !

Pratiquer une activité physique régulière aide à garder votre corps en bonne santé.

Pour plus d'informations, téléchargez la brochure «Ostéoporose, des infos, des réponses pour prévenir et agir».



Disponible en téléchargement ou sur demande sur le site internet du laboratoire Arrow.

#Rhumatologie #Ostéoporose #Santéosseuse