



FICHE PRATIQUE

OSTÉOPOROSE

QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?

L'ostéoporose est une **maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse**. Cela rend les os plus fragiles et susceptibles de se fracturer même après une chute légère.

POURQUOI VOS OS SONT-ILS FRAGILES ?

Derrière leur apparente solidité, **nos os cachent une fragilité insoupçonnée**. Et certains coupables, souvent discrets, travaillent en silence à les affaiblir.

VOICI LES COUPABLES !



Manque de calcium



Tabac et alcool



Carence en vitamine D



Vieillesse naturelle



Nos os sont comme les piliers d'une maison : solides et indispensables. Mais lorsque **l'ostéoporose** survient, elle les fragilise et met en danger toute la structure



EN SAVOIR PLUS



www.cpts-metz.fr



FICHE PRATIQUE OSTÉOPOROSE

ACCÉDER AU PARCOURS SUR L'OSTÉOPOROSE

1 Accédez au site web de la CPTS Metz et environs via le QR code ci-dessous.

2 Faites le point sur la santé de vos os en répondant à notre questionnaire.

3 Une infirmière prendra contact avec vous.



www.cpts-metz.fr

PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE : LES BONS GESTES À ADOPTER

✓ Prendre du calcium et de la vitamine D

✓ Dites non au tabac et à l'alcool

✓ Faites un contrôle de santé régulier

✓ Restez actif



L'ostéoporose est une maladie silencieuse : elle fragilise les os, provoque fractures, perte de taille et douleurs. Tout le monde peut être touché, **mais elle est deux fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.**

