

I PROS

LES OS

OU EST LE  
CALCIUM ?

FAIS  
DU SPORT

PAS ASSEZ  
DE CALCIUM ?

TABAC  
ALCOOL

CONTACT



Je construis mes os  
Tu construis tes os  
...  
Construisons nos os

**I PROS**

Institut de Prévention  
et de Recherche sur l'Ostéoporose

# L'os : un tissu vivant



En vieillissant  
les os se fragilisent,  
il faut manger équilibré  
et faire du sport  
pour les consolider.



IPROS

LES OS

OU EST LE  
CALCIUM ?

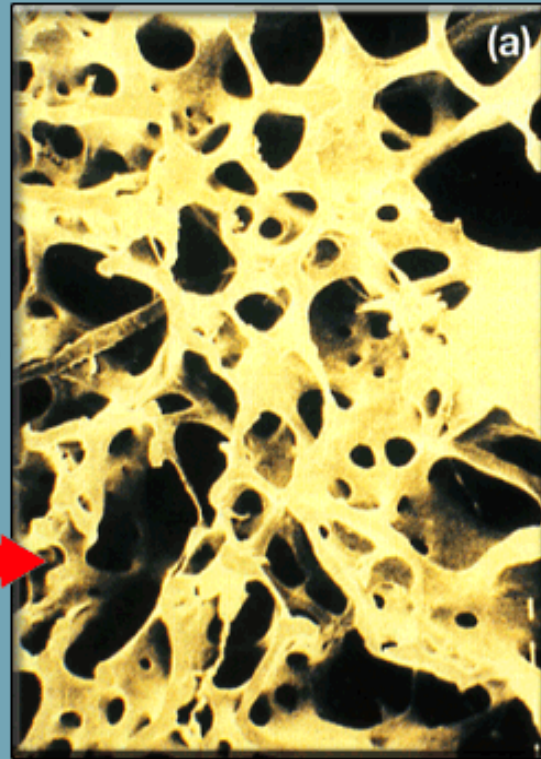
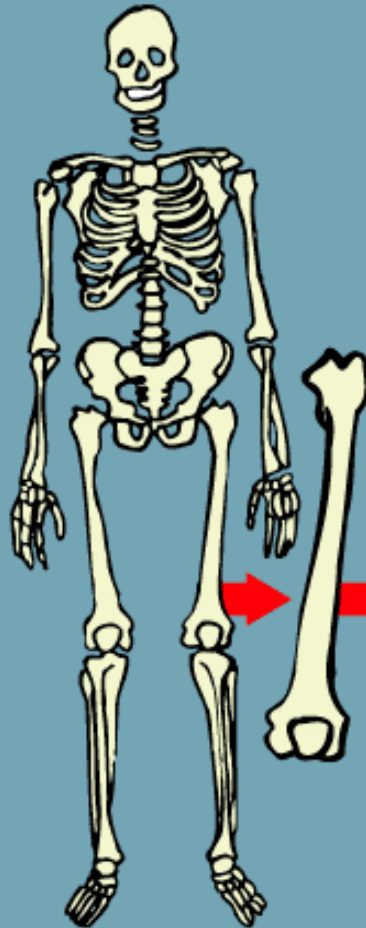
FAIS  
DU SPORT

PAS ASSEZ  
DE CALCIUM ?

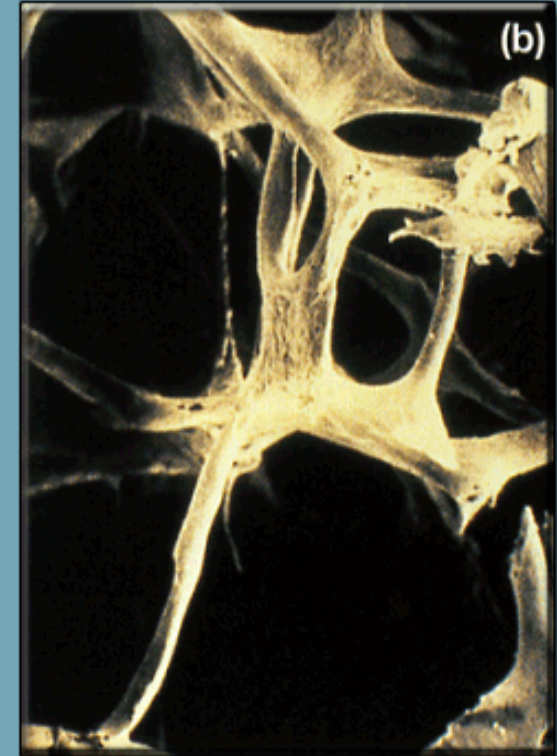
TABAC  
ALCOOL

CONTACT

# Os normal / os porotique



Os normal



Os porotique et fragile



# Solidité des os

os porotique



os normal



Un os normal  
est aussi solide  
qu'une maison  
de briques

Un os porotique est aussi fragile  
qu'une maison en paille ou en bois



# Evolution de la masse osseuse au cours de la vie



Le calcium  
est indispensable  
tout au long  
de la vie





# Où trouve t-on le calcium ?



les produits laitiers



certaines eaux



alimentation équilibrée



# A quoi sert la vitamine D ?



La vitamine D :

- favorise l'absorption du calcium par le tube digestif
- facilite la fixation du calcium sur les os



# Du sport pour des os forts



**L'inactivité fait fuir  
le calcium de ton corps**

tu as plus de risques d'avoir des maladies :  
maladie du cœur - cancer  
diabète - prise de poids (obésité)  
ostéoporose...

**L'activité  
attire  
le calcium  
dans tes os**

tu as moins de risque  
d'avoir des maladies,  
et tu seras  
en forme





# Les sports en charge

- Judo
- Gymnastique
- Danse
- Jeux collectifs
- Saut à la corde
- Marche



# Pourquoi faire du sport ?



- Pour être en bonne santé
- Pour se faire des amis
- Pour renforcer la confiance en soi



# Les enfants ne prennent pas assez de calcium



Il faut prendre un bon petit déjeuner  
Il ne faut pas consommer trop de boissons  
et de produits sucrés



# C'est quoi un bon petit déjeuner ?

**Une boisson**  
chocolat, thé, ...

**Un laitage**

lait, yaourt, fromage blanc, fromage...

**Un produit céréalier**

pain, biscotte, céréales...

**Un fruit frais**

1/2 pamplemousse, orange, kiwi...

Pour varier les plaisirs n'oubliez pas  
le beurre, le miel, la confiture, la compote,  
les fruits pressés, un gâteau yaourt, etc



IPROS

LES OS

OU EST LE  
CALCIUM ?

FAIS  
DU SPORT

PAS ASSEZ  
DE CALCIUM ?

TABAC  
ALCOOL

CONTACT

Ne fume pas, ne bois pas  
mais fais du sport



tabac  
+ alcool  
+ inactivité

---

**OSTEOPOROSE**  
RISQUE D'OS FRAGILES