
OSTEOPOROSE : TOUS ACTEURS

De quoi parle-t-on ?

L'ostéoporose est une diminution de la masse osseuse et une dégradation de l'architecture de l'os. Cela le rend **plus fragile** et augmente le **risque de fracture**. Elle atteint majoritairement les femmes mais existe chez l'homme. Elle touche 39 % des femmes à l'âge de 65 ans et 70% des femmes à l'âge de 80 ans.

C'est une maladie évoluant **silencieusement** souvent révélée par des fractures dites ostéoporotiques, douloureuses, survenant sur des chocs minimes. Elles peuvent concerner presque l'ensemble des os.

Les facteurs de risques : Identifiez-les avec nous :



Il est important de **les repérer et de les signaler à votre médecin** pour pouvoir évaluer votre risque d'ostéoporose de manière précise.

Ce sont : la ménopause avant 40 ans, l'existence d'une fracture ostéoporotique dans le passé, l'existence d'une fracture du col du fémur chez les parents ou fratrie, certaines maladies chroniques passées ou actuelles, certains traitements passés ou actuels, un IMC inférieur à 20 kg/m², des chutes fréquentes, une immobilisation prolongée ou une sédentarité, le tabagisme et une consommation d'alcool à plus de 3 verres par jour.

Une perte de taille de 4 cm ou plus est un signe de fracture des vertèbres. **Grand ou petit, mesurer sa taille c'est essentiel !**

Comment faire le diagnostic ?



L'**ostéodensitométrie** (DMO) permet d'évaluer la densité osseuse et de confirmer le diagnostic. Examen semblable à une **radiographie**, vous êtes allongés moins de 15 min, sans injection ni prélèvement. De même, votre médecin peut **calculer votre risque** de faire une fracture dans les 10 prochaines années.

Prévention avant tout



L'**arrêt du tabac et de l'alcool** sont importants. Avoir une **activité physique régulière** est fondamentale pour favoriser la formation de l'os, entretenir les muscles et améliorer l'équilibre. Lorsque l'équilibre est difficile, il faut intervenir pour **prévenir les chutes** avec des adaptations des chaussures, ou l'aménagement du domicile. Selon votre alimentation, des compléments alimentaires à base de **calcium et de vitamine D** peuvent être prescrits. Si besoin, un traitement vous sera proposé, pris sur plusieurs années pour être efficace.

