



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

Agir contre l'ostéoporose

Homme ou femme, l'ostéoporose peut vous frapper à n'importe quel moment de votre vie. Le "voleur silencieux" dérobe lentement et silencieusement la matière osseuse. Les symptômes n'apparaissent qu'à la première fracture. L'ostéoporose touche une femme sur trois et un homme sur huit âgés de plus de cinquante ans.¹ Cependant, que vous soyez un homme ou une femme et quel que soit votre âge, vous pouvez vous préparer et prévenir cette maladie. La première étape consiste à vous informer quant aux facteurs de risques de l'ostéoporose.

Quel risque courez-vous ?

L'ostéoporose est due à des causes multiples. Cependant, certains facteurs augmentent le risque. Combien de facteurs de risques présentez-vous ?

Facteurs de risque

- ✓ Pour les femmes (les hommes sont aussi vulnérables)
- ✓ Être âgée de 50 ans ou plus.
- ✓ Avoir dépassé l'âge de la ménopause.
- ✓ Insuffisance prolongée d'hormones sexuelles.
- ✓ Ovariectomie ou ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans).
- ✓ Régime alimentaire déficient en calcium.
- ✓ Faible exposition au soleil ou régime alimentaire pauvre en vitamine D.
- ✓ Activité physique limitée.
- ✓ Antécédents familiaux d'ostéoporose.
- ✓ Minceur et / ou petite ossature.
- ✓ Souche eurasienne, bien que d'autres groupes ethniques puissent être concernés.
- ✓ Tabagisme.
- ✓ Prise excessive de caféine.
- ✓ Prise excessive d'alcool.
- ✓ Utilisation excessive ou prolongée de certains médicaments susceptibles de déclencher une ostéoporose.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie attaquant la densité et la qualité des os, soit les deux facteurs qui déterminent leur résistance. Le squelette est ainsi affaibli et les risques de fracture augmentent, en particulier de la colonne vertébrale, de la hanche, du poignet, du bassin et du bras.² Ces fractures entraînent de longues périodes de rééducation, des pertes de fonctions et d'indépendance, voire le décès. Ces fractures causent davantage de décès de femmes chaque année que le cancer des ovaires et du sein.³

Pourquoi les os perdent-ils leur force ?

Le corps renouvelle constamment son tissu osseux. Pendant la croissance vers l'âge adulte, il produit davantage de tissu osseux qu'il n'en perd, ce qui a pour effet d'accroître la masse osseuse, dont le maximum est atteint en général vers le milieu de la trentaine. Une inversion se produit alors : davantage de tissus osseux sont réabsorbés que créés, la masse osseuse commençant donc à décliner. Lors de la ménopause, lorsque les niveaux d'œstrogène augmentent, la perte osseuse s'accélère et rend les femmes spécialement vulnérables au risque d'ostéoporose.

D'autres facteurs liés au mode de vie contribuent aussi à l'affaiblissement osseux : consommation de tabac et d'alcool, alimentation trop riche (cause également d'obésité), manque d'exercice. Au plan diététique, il faut veiller à un apport suffisant en calcium et en vitamine D, cette dernière favorisant la fixation du calcium. L'utilisation excessive ou prolongée de médicaments risque aussi d'affaiblir les os : certains diurétiques; traitements contre les attaques et le cancer; antiacides contenant de l'aluminium; corticostéroïdes.



Diagnostic

La première manifestation de ce “voleur silencieux” consiste généralement en une fracture du poignet ou en douleurs lombaires. Le diagnostic est établi après des tests mesurant la densité minérale osseuse de plusieurs parties du corps. Ces tests permettent de détecter une éventuelle diminution de densité avant qu'elle n'entraîne de fracture; ils servent également à confirmer un diagnostic positif; à estimer les risques potentiels de fractures, à évaluer le taux de perte osseuse ou à déterminer votre réaction à la thérapie.

Peut-on guérir ?

Il n'existe pas, à l'heure actuelle, de moyen permettant de guérir complètement de l'ostéoporose, ce qui explique que la prévention soit si importante.

Prévention et traitement reposent sur le régime alimentaire, le mode de vie et, le cas échéant, la prise de médicaments : certains parviennent en effet à ralentir ou interrompre la perte osseuse, à renforcer la densité osseuse et à réduire le risque de fracture.

Quelle prévention ?

Voici quelques-unes des mesures préventives qui peuvent être prises contre l'ostéoporose. Commencez par évaluer vos facteurs de risque et suivez les recommandations ci-dessous.

En volant la force de votre ossature, l'ostéoporose vous prive également de votre joie de vivre. Votre meilleure défense consiste à adopter des mesures de prévention dès que possible.

- ✓ Adoptez un régime alimentaire équilibré, riche en calcium et en vitamine D. Les sources de calcium sont : les produits laitiers écrémés, les légumes verts, les sardines et le saumon. Si votre régime alimentaire est moins riche en calcium que ce qui est recommandé, un complément de calcium peut s'avérer utile. La vitamine D, qui aide à absorber le calcium, s'obtient par exposition directe au soleil ainsi qu'en mangeant des produits laitiers fortifiés, du jaune d'œuf, des poissons de mer et du foie.
- ✓ Faites de l'exercice ! L'exercice physique accroît la solidité des os. Il contribue en outre à améliorer la mobilité, la coordination, la souplesse, l'équilibre et la force musculaire.
- ✓ Marcher, danser, courir, monter des escaliers, ainsi que les sports de raquette et la randonnée, sont des activités particulièrement indiquées.
- ✓ Adoptez un mode de vie plus sain : pas de tabac ne de consommation excessive d'alcool.
- ✓ Si vous prenez des médicaments connus pour causer des pertes de densité osseuse, informez-vous sur la possibilité d'interrompre ces traitements.
- ✓ Faites tester votre densité osseuse et prenez les médicaments prescrits le cas échéant.
- ✓ Pensez à prévenir les chutes. Le sol et les couloirs doivent être libres d'obstacles, méfiez-vous des surfaces glissantes ou inégales, portez des chaussures à semelles bien adhérentes.

Pour d'autres informations, consultez le site de la Fondation internationale de l'ostéoporose, www.osteofound.org.

Source :

¹ International Osteoporosis Foundation, www.osteofound.org/osteoporosis/index.html

² International Osteoporosis Foundation, www.osteofound.org/what/index.html

³ *Ibid.*