



# *Ostéoporose* en **100** questions

# Ostéoporose en 100 questions

## **Institut de Rhumatologie**

Professeurs Maxime Dougados, André Kahan, Michel Revel  
**Groupe Hospitalier Cochin, Paris**

*Ce fascicule a été réalisé grâce à la collaboration du/de :*

- Docteur Janine-Sophie Giraudet-Le Quintrec
- Docteur Marie-Anne Mayoux-Benhamou
- Docteur Catherine Cormier
- Professeur Christian Roux  
Médecins des Hôpitaux de Paris
- Sylvie Annonier
- Sandrine Berton-Nobili
- Marie-Laure Communeau
- Marlène Laquière
- Céline Provost
- Valérie Repiquet  
Diététiciennes
- Annie Cavecchi  
Kinésithérapeute
- Malika Benayad
- Patricia Halouze  
Secrétaires médicales
- Jean-François Pichery
- Patricia Serres  
Assistants sociaux

Les patients, les médecins, les pouvoirs publics s'intéressent de plus en plus à l'ostéoporose. Cette attitude est justifiée par l'importance du problème et les progrès réalisés dans le diagnostic et le traitement de la maladie.



## Préface

# Ostéoporose en 100 questions

Actuellement, parmi 100 femmes françaises atteignant l'âge de la ménopause, on estime que 40 auront avant la fin de leur vie une fracture due à la fragilité des os. L'augmentation de l'espérance de vie est importante et continue. Les prévisions sur la fréquence des fractures sont donc très pessimistes. Ces fractures, si elles consolident normalement, peuvent compromettre la qualité de vie en raison de douleurs persistantes et avoir des conséquences plus graves, en particulier dans les suites de la fracture du col du fémur. Les connaissances actuelles permettent de considérer ces fractures comme des complications en grande partie évitables de l'ostéoporose. Les médecins disposent de moyens diagnostiques et thérapeutiques performants. L'ostéopo-

rose n'est pas une simple maladie liée au vieillissement ; elle n'est pas inéluctable.

Qui, mieux que le patient lui-même, peut gérer son capital osseux ? Le patient se doit de connaître les facteurs de risque de l'ostéoporose car beaucoup d'entre eux peuvent être corrigés. C'est l'étape indispensable pour une prise en charge efficace.

Nous espérons avec ce fascicule pouvoir répondre de façon très concrète aux questions pratiques que se pose le patient lors de la découverte de cette affection d'une grande actualité.

*Dr Janine-Sophie Giraudet-Le Quintrec*

*Dr Marie-Anne Mayoux-Benhamou  
Dr Catherine Cormier  
Pr Christian Roux*

# SOMMAIRE

- 01] À quoi servent les os ?
- 02] Comment sont constitués les os ?
- 03] Tous les os sont-ils constitués de la même manière ?
- 04] Comment peut-on "perdre de l'os" ?
- 05] Quelle est l'évolution de la masse osseuse ?
- 06] Qu'est-ce que l'ostéoporose ?
- 07] Quand penser à l'ostéoporose ?
- 08] Comment faire le diagnostic d'ostéoporose ?
- 09] L'ostéoporose est-elle douloureuse ?
- 10] Quelles sont les complications de l'ostéoporose ?
- 11] Qu'est-ce qu'un tassement vertébral ?
- 12] Quelle différence y a-t-il entre ostéoporose et rachitisme ?
- 13] La spasmophilie est-elle liée à l'ostéoporose ?
- 14] Quelles sont les fractures les plus fréquentes au cours de l'ostéoporose ?
- 15] Quelles sont les causes de l'ostéoporose ?
- 16] Peut-on voir une ostéoporose chez l'enfant ?
- 17] Peut-on voir une ostéoporose chez l'homme ?
- 18] Peut-on être atteint d'ostéoporose à 30 ans ?
- 19] Si l'on a une ostéoporose, peut-on ou doit-on rechercher la maladie chez ses enfants ?
- 20] Quels sont les facteurs de risque de l'ostéoporose ?
- 21] Qu'est-ce que la densitométrie ?
- 22] Quelles sont les méthodes de la densitométrie ?
- 23] Quel est le résultat de la densitométrie de la colonne vertébrale ?
- 24] Quel est le résultat de la densitométrie de l'extrémité supérieure du fémur ?
- 25] La densitométrie est-elle fiable ?
- 26] Quelles précautions faut-il prendre avant de faire une densitométrie ?
- 27] Quel est le résultat important en densitométrie ?
- 28] Combien coûte une densitométrie ?
- 29] À quel âge faut-il faire une densitométrie ?
- 30] Faut-il répéter les densitométries ?
- 31] Quels sont les risques de la densitométrie ?
- 32] Qu'est-ce que le "seuil fracturaire" ?
- 33] Pourquoi faut-il surveiller la taille ?
- 34] Est-il normal de se "tasser" ?
- 35] Les radiographies sont-elles utiles dans l'ostéoporose ?
- 36] Y-a-t-il un rapport entre ostéoporose et arthrose ?
- 37] La grossesse et l'allaitement favorisent-ils l'ostéoporose ?
- 38] Comment traiter une fracture vertébrale ?
- 39] La consolidation des fractures est-elle normale au cours de l'ostéoporose ?
- 40] Peut-on bénéficier d'une prothèse totale de hanche lorsque l'on a de l'ostéoporose ?

# SOMMAIRE

- 41] Faut-il faire des examens biologiques lorsque l'on découvre une ostéoporose ?
- 42] Que veut dire "Je ne fixe pas le calcium" ?
- 43] Que signifie "avoir un excès de calcium dans les urines" ?
- 44] Doit-on suivre un régime alimentaire au cours de l'ostéoporose ?
- 45] Quels sont les moyens alimentaires pour lutter contre l'ostéoporose ?
- 46] Le calcium fait-il grossir ?
- 47] Les yaourts entraînent-ils une décalcification ?
- 48] Existe-t-il des aliments néfastes au calcium ?
- 49] Les aliments allégés en graisses sont-ils appauvris en calcium ?
- 50] Peut-on remplacer les produits laitiers par le lait de soja ?
- 51] Le tabac et l'alcool sont-ils néfastes ?
- 52] Y a-t-il une relation entre calcium et sel ?
- 53] Qu'est-ce que la vitamine D ?
- 54] Quels sont les aliments riches en vitamine D ?
- 55] Quel est le temps d'exposition au soleil nécessaire pour prévenir la carence en vitamine D ?
- 56] Les crèmes de protection solaire empêchent-elles l'effet des rayons ultraviolets ?
- 57] Combien de temps doit-on prendre du calcium et de la vitamine D ?
- 58] Comment l'activité physique renforce-t-elle les os ?
- 59] Comment l'activité physique peut-elle prévenir les fractures liées à l'ostéoporose ?
- 60] Quelle gymnastique faut-il faire pour renforcer les os ?
- 61] La marche est-elle utile ?
- 62] La nage est-elle utile ?
- 63] Faut-il éviter certaines activités sportives à cause de l'ostéoporose ?
- 64] Doit-on réduire ses activités quotidiennes quand on a une ostéoporose ?
- 65] Quels sont les sports les plus utiles pour renforcer les os ?
- 66] Quand faut-il commencer à avoir une bonne activité physique pour prévenir l'ostéoporose ?
- 67] Comment faire pour limiter les chutes ?
- 68] Quel entraînement peut-on faire pour éviter de tomber ?
- 69] Faut-il faire de la kinésithérapie après un tassement vertébral ?
- 70] Les corsets font-ils fondre les muscles ?
- 71] Est-il souhaitable de faire des cures thermales ou de la thalassothérapie ?
- 72] Peut-on pratiquer des manipulations vertébrales quand on a mal au dos ?
- 73] Comment stimuler la fabrication de l'os ?
- 74] Comment empêcher la destruction de l'os ?
- 75] Le traitement hormonal de la ménopause est-il utile dans l'ostéoporose ?
- 76] Le traitement hormonal est-il encore efficace plusieurs années après la ménopause ?

# SOMMAIRE

- 77] Quelle est la durée optimale du traitement hormonal pour l'ostéoporose ?
- 78] Quelles sont les contre-indications du traitement hormonal ?
- 79] Quels sont les risques du traitement hormonal ?
- 80] Le traitement hormonal augmente-t-il le risque de cancer du sein ?
- 81] Le traitement hormonal substitutif fait-il grossir ?
- 82] Quelle surveillance faut-il faire au cours des traitements hormonaux ?
- 83] Qu'est-ce que la tibolone ?
- 84] Que sont les phyto-estrogènes ?
- 85] À quoi sert la DHEA ?
- 86] Le traitement hormonal et la pilule : est-ce le même type de traitement ?
- 87] Que sont les biphosphonates ?
- 88] Quelles sont les précautions à prendre lors d'un traitement par biphosphonate ?
- 89] Combien de temps faut-il prendre les biphosphonates ?
- 90] Peut-on associer le traitement hormonal et les biphosphonates ?
- 91] Qu'est-ce qu'un SERM ?
- 92] Quels sont les effets des SERMs sur le squelette ?
- 93] Faut-il surveiller régulièrement l'évolution de l'ostéoporose par des examens biologiques ?
- 94] Faut-il surveiller le taux de calcium dans le sang lorsque l'on prend du calcium en comprimé ?
- 95] Existe-t-il des médicaments néfastes pour l'os ?
- 96] La cortisone donne-t-elle toujours de l'ostéoporose ?
- 97] Peut-on empêcher la survenue de l'ostéoporose lorsque l'on prend de la cortisone ?
- 98] Peut-on bénéficier d'une aide à domicile pour les tâches ménagères si l'on est atteint d'ostéoporose ?
- 99] Peut-on être pris en charge à 100 % quand on a une ostéoporose et que veut dire "prise en charge à 100 %" ?
- 100] Est-il souhaitable de consulter un(e) assistant(e) social(e) quand on a une ostéoporose et comment peut-on solliciter son aide ?

Liste des Annexes ] p. 42