

DONNEZ-VOUS UNE CHANCE!

AFIN DE PRÉVENIR
LES RISQUES DE FRACTURES
LIÉES À L'OSTÉOPOROSE!



L'ostéoporose peut être
responsable de⁽¹⁾:

- fracture
- douleur
- handicap
- perte d'autonomie

OS'sitôt LE GUIDE

Une femme
sur trois est touchée
après 50 ans ⁽¹⁾.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

ET RENSEIGNEZ-VOUS SUR

www.toutsurosteoporose.fr



**grand
mercredi**

À l'initiative de **AMGEN**[®]



Pour plus d'informations connectez-vous sur le site www.toutsurosteoporose.fr

QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?

DÉFINITION

L'ostéoporose, ou maladie de l'os poreux, se caractérise par une diminution de la quantité et de la qualité osseuse. Cette maladie chronique invalidante fragilise l'os et augmente ainsi le risque de fractures, sources majeures de handicap et d'incapacités, surtout chez les personnes âgées^(2,3).



L'os est un tissu vivant qui se renouvelle constamment pour conserver sa solidité.

Jusqu'à environ 45 ans, il existe un équilibre entre la destruction et la formation osseuse. Mais avec l'âge, la destruction osseuse prend le pas sur la formation, avec une accélération de ce déséquilibre chez la femme au moment de la ménopause.

En France, autour de l'âge de 65 ans, on estime que 39% des femmes souffrent d'ostéoporose. Chez celles âgées de 80 ans et plus, cette proportion monte à 70%⁽⁴⁾.

L'ostéoporose est une maladie longtemps silencieuse sans symptôme et indolore. La douleur apparaît avec la fracture, complication qui révèle souvent la maladie⁽⁵⁾.

Les fractures les plus fréquentes sont:

- Les fractures vertébrales
- La fracture de la hanche
- La fracture du poignet

Un diagnostic précoce de la perte osseuse conduira à une prise en charge adaptée pour prévenir le risque de fractures.

À partir de **50 ans**, une femme sur trois et un homme sur cinq subiront une **fracture**⁽³⁾.

DES COMPORTEMENTS À RISQUE

Tabac
Alcool
Sel



DES COMPORTEMENTS À FAVORISER

Aliments: poissons, céréales, oeufs, eau, lait
Activité physique régulière
Soleil



COMMENT RECONNAÎTRE L'OSTÉOPOROSE ?

DIAGNOSTIC

Il est recommandé aux femmes qui présentent un ou plusieurs facteurs de risque d'ostéoporose d'en parler à leur médecin.



En l'absence de manifestation clinique au début de la maladie, plusieurs facteurs de risque peuvent évoquer une ostéoporose. L'ostéodensitométrie est le principal examen pour la diagnostiquer.

La première alerte pour suspecter une ostéoporose est une **réduction de la taille de la personne** (3 cm au moins). Il est donc important de se mesurer régulièrement au-delà de 50 ans⁽⁶⁾. Il existe d'autres facteurs de risque comme une **ménopause précoce** (avant 40 ans), la fracture du col du fémur chez l'un des parents, l'inactivité physique, le tabagisme ou la consommation excessive d'alcool^(6,7).

Diagnostiquer la maladie

La confirmation du diagnostic d'ostéoporose se fait par l'ostéodensitométrie osseuse⁽³⁾.

Cet examen clé mesure avec précision la densité minérale osseuse.

UN PREMIER INDICE VISIBLE: LA RÉDUCTION DE LA TAILLE

Affaissement des vertèbres



COMMENT RECONNAÎTRE L'OSTÉOPOROSE ?

DIAGNOSTIC & OSTÉODENSITOMÉTRIE



L'ostéodensitométrie ou densitométrie osseuse ou absorptiométrie biphotonique est un examen médical permettant de mesurer la densité minérale osseuse par une technique utilisant des rayons X de faible intensité⁽⁶⁾.

La quantité de rayons X qui traverse vos os est mesurée. Plus la quantité de rayons X qui traverse vos os est importante, plus la densité de vos os est faible. La densité des os est appelée densité minérale osseuse (DMO)⁽⁶⁾.

Comment se passe une ostéodensitométrie?

Cet examen, sans douleur et facile à réaliser, ne nécessite aucune préparation particulière. Les mesures de la densité minérale osseuse se font généralement au niveau de la hanche et de la partie haute du fémur et des vertèbres lombaires⁽⁹⁾.

COMMENT PRÉSERVER LA SOLIDITÉ DES OS ?

FACTEURS DE RISQUE



Le risque de fracture est dépendant d'un certain nombre de facteurs, qui ne sont pas nécessairement liés à l'âge^(5,7).

Il faut notamment considérer^(5,7):

- un **antécédent personnel** de fracture par fragilité
- une prise de corticoïdes par voie systémique ($\geq 7,5$ mg/jour d'équivalent prednisonne pendant au moins trois mois)
- un antécédent de fracture de l'extrémité supérieure du fémur chez son père ou sa mère 0 la maigreur (un indice de masse corporelle inférieur à 19 kg/m^2)
- une **ménopause précoce** c'est-à-dire survenue avant 40 ans
- le **mode de vie** : le tabagisme, l'alcoolisme, l'inactivité physique
- une **baisse de l'acuité visuelle**
- des **troubles** neuromusculaires et orthopédiques
- la **malnutrition**,
- la **malabsorption**,
- les **déficits vitaminiques**, notamment en vitamine D,
- l'**immobilisation** ou la diminution des capacités motrices,
- les **maladies** inflammatoires et endocriniennes,
- la prise de **certains médicaments** (par exemple, les glucocorticoïdes et les antiépileptiques),

PRISE EN CHARGE: LES TRAITEMENTS



POURQUOI TRAITER ?

Le traitement de l'ostéoporose a pour but de **prévenir la survenue des fractures**. Ce type de traitement permet de lutter contre la fragilisation et la destruction des os, ou même de renforcer leur formation pour les rendre plus solides⁽¹⁰⁾.



PEUT-ON GUÉRIR DE L'OSTÉOPOROSE ?

L'ostéoporose est une maladie **chronique et silencieuse** nécessitant un traitement sur le **long terme**⁽³⁾.

Mais de nos jours, les traitements s'avèrent **très efficaces** et certains permettent même de réduire les fractures vertébrales de près de 70%⁽¹¹⁾.

Comme pour la plupart des maladies chroniques, par exemple l'hypertension artérielle ou l'excès de cholestérol, les traitements contre l'ostéoporose ne sont efficaces que sur le long terme. A condition qu'ils soient pris correctement.

Les traitements actuels, aux posologies variables, peuvent être administrés par voie orale ou injectable. Votre médecin vous prescrira le traitement qui convient le mieux en prenant en compte le rapport bénéfice/risque de ce traitement qui est spécifique de votre situation médicale⁽⁷⁾.

PRISE EN CHARGE: ALIMENTATION ET SPORT



Après et pendant la ménopause, l'activité physique contribuerait à freiner la perte de densité osseuse. Dans le même temps, elle agit sur la musculature et l'équilibre diminuant ainsi les risques de chute⁽¹²⁾.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES À PRATIQUER

Pour ralentir la perte de densité osseuse, il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Des exercices d'assouplissement, d'équilibre et de renforcement musculaire sont à privilégier.

Voici quelques sports indiqués pour les patients ostéoporotiques

- La randonnée
- La marche rapide
- Le ski de fond
- La danse

Une alimentation équilibrée et variée contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques.

En cas d'ostéoporose, certains aliments s'avèrent bénéfiques^(12,13).

Ceux qui contiennent du calcium et de la vitamine D sont particulièrement à privilégier.

LES PRINCIPALES SOURCES DE CALCIUM ET DE VITAMINE D

- poissons
- légumes verts
- fruits
- soja, riz, tofu...
- oeufs
- fromages
- produits laitiers

COMMENT ÉVALUER SON RISQUE D'OSTÉOPOROSE ?

FAITES LE TEST

Test accessible sur le site internet de l'AFLAR⁽¹³⁾



QUELLES QUESTIONS POSER À SON MÉDECIN ?

MES NOTES

- 1. Avez-vous plus de 50 ans ?**
 oui non
- 2. Buvez-vous plus de trois verres de boissons alcoolisées par jour ?**
 oui non
- 3. Êtes-vous fumeur/fumeuse ?**
 oui non
- 4. Êtes-vous plutôt maigre: Indice de Masse Corporelle (IMC) inférieur à 19 ?**
 oui non
- 5. Avez-vous pris des corticoïdes par voie orale pendant plus de 3 mois consécutifs ?**
 oui non
- 6. Souffrez-vous de polyarthrite rhumatoïde ?**
 oui non
- 7. Un de vos parents a-t-il eu un tassement vertébral, ou est fortement voûté, ou a eu une fracture du col du fémur suite à une chute ?**
 oui non
- 8. Avez-vous déjà eu une fracture du poignet ou du fémur sans choc brutal ?**
 oui non
- 9. Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm depuis l'âge adulte ?**
 oui non

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Même si vous avez répondu « Non » à la majorité de ces questions, nous vous recommandons de discuter de votre santé osseuse avec votre médecin et d'être vigilant. Il est conseillé de montrer les résultats de ce test à votre médecin.

**DONNEZ-VOUS
UNE
CHANCE!**



**AFIN DE PRÉVENIR
LES RISQUES DE FRACTURES
LIÉES À L'OSTÉOPOROSE!**



Et si vous avez
plus de 50 ans,
nous vous invitons à faire le
**"QUESTIONNAIRE
D'ÉVALUATION DU RISQUE"**
sur le site
www.toutsurosteoporose.fr



**FAIRE LE
"QUESTIONNAIRE
D'ÉVALUATION
DU RISQUE"**



**grand
mercredi**

À l'initiative de

AMGEN®

Pour plus d'informations connectez-vous sur le site **www.toutsurosteoporose.fr**

