

## Comment calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une mesure basée sur la taille et le poids. Il s'applique aussi bien aux hommes qu'aux femmes adultes.

### Interprétation de l'IMC :

Maigre = inférieur à 18,5

Corpulence normale = 18,5 à 24,9

Surpoids = 25 à 29,9

Obésité = 30 ou supérieur

### Formule de l'IMC :

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{taille en mètres}^2}$$

La formule de l'IMC considère la mesure du poids en kilogrammes et celle de la taille en mètres.

Mètres<sup>2</sup> = mètre x mètre

## Comment estimer votre consommation d'alcool ?

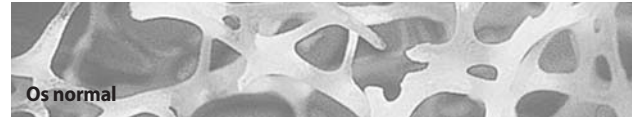
Une unité d'alcool équivaut à 10 ml (ou environ 8 grammes) d'éthanol pur, le composant chimique actif dans les boissons alcoolisées. La consommation excessive d'alcool augmente le risque d'ostéoporose et de fractures.

### Guide indicatif Unités d'alcool par verre

	=		=	
<b>Bière ou cidre</b> (4 % d'alcool) 250 ml = 1 unité		<b>Vin</b> (12,5 % d'alcool) 80 ml = 1 unité		<b>Spiritueux</b> (40 % d'alcool) 25 ml = 1 unité

## Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie se caractérisant par une diminution de la densité et de la qualité des os. Elle affaiblit le squelette et augmente le risque de fractures, particulièrement au niveau de la colonne vertébrale, du poignet, de la hanche, du bassin et de l'épaule. L'ostéoporose et les fractures qui en résultent sont une cause importante d'infirmité et de morbidité.



### Quelques faits importants :

- L'ostéoporose, connue comme "l'épidémie silencieuse", est un problème d'envergure mondiale.
- Environ 1,6 million de fractures de hanche se produisent chaque année dans le monde. D'ici 2050, ce nombre pourrait passer de 4,5 millions<sup>1</sup> à 6,3 millions<sup>2</sup>.
- Chez les femmes de plus de 45 ans, l'ostéoporose totalise davantage de journées d'hospitalisation que la plupart des autres maladies, y compris le diabète et l'infarctus du myocarde<sup>3</sup>.
- On estime que seule une fracture vertébrale sur trois est signalée cliniquement<sup>4</sup>.
- Les femmes qui ont eu une fracture vertébrale courent un risque accru d'avoir une nouvelle fracture dans l'année qui suit<sup>5</sup>.

1. Gullberg B, Johnell O, Kanis JA (1997) World-wide projections for hip fracture. *Osteoporos Int* 7:407-413. 2. Cooper C, Campion G, Melton LJ, 3rd (1992) Hip fractures in the elderly: a world-wide projection. *Osteoporos Int* 2:285-289. 3. Kanis JA, Delmas P, Burckhardt P, et al. (1997) Guidelines for diagnosis and management of osteoporosis. The European Foundation for Osteoporosis and Bone Disease. *Osteoporos Int* 7:390-406. 4. Cooper C, Atkinson EJ, O'Fallon WM, et al. (1992) Incidence of clinically diagnosed vertebral fractures: a population-based study in Rochester, Minnesota, 1985-1989. *J Bone Miner Res* 7:221-227. 5. Lindsay R, Silverman SL, Cooper C, et al. (2001) Risk of new vertebral fracture in the year following a fracture. *J Am Med Assoc* 285:320-323.

**IOF** - International Osteoporosis Foundation  
9 rue Juste-Olivier, CH-1260 Nyon, Suisse  
Tél.: +41 (0)22 994 01 00, Fax: +41 (0)22 994 01 01  
info@iofbonehealth.org, www.iofbonehealth.org

**GRIO** - Groupe de Recherche et d'Informations sur les Ostéoporoses  
**Secrétariat du GRIO** - Centre d'Evaluation des Maladies Osseuses  
Hôpital Cochin - 27, rue du Faubourg Saint Jacques - 75014 Paris  
Fax : 01 44 07 01 07  
www.grio.org

Prenez 1 minute pour faire  
le Test Rapide du  
risque d'Ostéoporose de l'IOF



Testez vos risques sur [www.grio.org](http://www.grio.org)

## Courez-vous un risque d'ostéoporose ?

Êtes-vous **cette femme sur trois**, ou **cet homme sur cinq** qui, dans le monde, sera atteint d'ostéoporose ?

L'ostéoporose diminue la densité des os et provoque des fractures qui peuvent engendrer de sévères handicaps.

Prenez 1 minute pour faire le Test Rapide du Risque d'Ostéoporose de l'IOF, et découvrez si vous êtes à risque.



## 19 questions simples pour vous aider à évaluer votre statut osseux

### Ce que vous ne pouvez pas changer

#### • Vos antécédents familiaux

1. A-t-on diagnostiqué de l'ostéoporose chez votre père ou votre mère ; ou l'un d'eux s'est-il fracturé le col du fémur à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?

oui  non

2. Un de vos parents est-il voûté ?

oui  non

#### • Vos facteurs cliniques personnels

*Ceux-ci sont des facteurs de risque fixes avec lesquels on est né ou qu'on ne peut pas changer. Mais cela ne veut pas dire qu'ils doivent être ignorés. Il est important de se rendre compte des risques fixes afin de prendre les mesures nécessaires à la réduction de la perte osseuse.*

3. Avez-vous 40 ans ou plus ?

oui  non

4. Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?

oui  non

5. Tombez-vous fréquemment (plus d'une fois par an) ou craignez-vous de tomber parce que vous vous sentez frêle ?

oui  non

6. Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm après l'âge de 40 ans ?

oui  non

7. Êtes-vous trop maigre (votre IMC est-il inférieur à 19 kg/m<sup>2</sup>) ? (voir "Comment calculer votre IMC")

oui  non

8. Avez-vous pris des corticoïdes (cortisone, prednisone, etc.) pendant plus de 3 mois consécutifs (les corticoïdes sont souvent prescrits dans les cas d'asthme, polyarthrite rhumatoïde et certaines maladies inflammatoires) ?

oui  non

9. Souffrez-vous de polyarthrite rhumatoïde ?

oui  non

10. Souffrez-vous d'hyperthyroïdie ou d'hyperparathyroïdie ?

oui  non

#### Pour les femmes:

11. Pour les femmes de plus de 45 ans : Votre ménopause a-t-elle commencé avant l'âge de 45 ans ?

oui  non

12. Vos règles se sont-elles interrompues pendant 12 mois consécutifs ou plus (pour une autre raison que la grossesse, la ménopause, ou une hystérectomie) ?

oui  non

13. Avez-vous subi une ablation des ovaires avant l'âge de 50 ans, sans prendre de traitement hormonal substitutif ?

oui  non

#### Pour les hommes:

14. Avez-vous souffert d'impuissance, d'un manque de libido ou d'autres symptômes liés à un faible taux sanguin de testostérone ?

oui  non

### Ce que vous pouvez changer

#### • Votre style de vie

*Facteurs de risque modifiables qui surviennent principalement en raison des choix de régime ou de style de vie.*

15. Buvez-vous régulièrement de l'alcool au-delà des limites raisonnables (plus de 2 unités d'alcool par jour) ? (voir "Comment estimer votre consommation d'alcool")

oui  non

16. Fumez-vous, ou avez-vous régulièrement fumé des cigarettes ?

oui  non

17. Est-ce que votre niveau d'activité physique est inférieur à 30 minutes par jour (ménage, jardinage, marche, footing, etc.) ?

oui  non

18. Évitez-vous, ou êtes-vous allergique au lait ou aux produits laitiers, sans prendre un supplément de calcium ?

oui  non

19. Passez-vous moins de 10 minutes par jour à l'extérieur (en exposant une partie de votre corps au soleil), sans prendre un supplément de vitamine D ?

oui  non

### Comprendre vos réponses :

Si vous avez répondu "oui" à l'une des questions, cela ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose. Les réponses positives indiquent simplement que vous avez des facteurs de risque cliniquement prouvés qui peuvent conduire à l'ostéoporose et/ou à des fractures.

Nous vous recommandons de montrer ce test à votre médecin qui décidera si une densitométrie osseuse s'avère nécessaire, et qui vous informera des éventuels traitements disponibles.

Même si vous avez peu ou pas de facteurs de risque, nous vous recommandons de discuter de la santé de vos os avec votre médecin et de surveillez vos risques. Nous vous suggérons également de discuter d'ostéoporose avec votre famille et vos amis et de les encourager à faire ce test.

Vous trouverez de plus amples informations et la possibilité de calculer votre IMC sur :