

ATELIERS ET CONFÉRENCES DE 14H00 À 17H00

14h00 : **Accueil - Présentation des professionnels de santé impliqués dans l'Ostéoporose**

Dr Xuân-Viêt PHAM, Rhumatologue, Chef du Pôle de Soins de Suite et de Réadaptation de l'Appareil Locomoteur, CHRDS

14h15 : « **Les traitements de l'Ostéoporose** »

Dr Mickaël ROUSIERE, Rhumatologue à Paris 17^{ème}

15h00 : **Visite des ateliers***

15h45 : « **Stop aux fractures** »

- **Chutes et fractures aux urgences de Neuilly**
Dr Mireille DUTECH, Chef de Service des Urgences, CHRDS
- **Fracture du fémur : une épidémie ?**
Dr Valéry GLEIZES, Chirurgien Orthopédiste à Neuilly
- **Filière Fracture : un service de liaison pour éviter la répétition des fractures**
Dr Elisabeth BERGÉ, Rhumatologue, CHRDS

16h45 : **Questions diverses et conclusion**

* Les ateliers

- Densitométrie osseuse : tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur cet examen**
- Bien manger pour renforcer les os** (Diététicienne)
- Activité physique adaptée** (Kinésithérapeute & intervenant en activité physique adaptée)
- Réduire le risque de chute à la maison** (Ergothérapeute)
- Les médicaments pour combattre l'Ostéoporose à tout âge** (Rhumatologue, Gériatre et Pharmacien)



PRISES DE RENDEZ-VOUS

Consultations de Rhumatologie Consultations dédiées à l'Ostéoporose

Prenez Rendez-Vous en ligne via
www.ch-rivesdeseine.fr ou www.doctolib.fr
ou Tél. 01.40.88.61.99

Site de Courbevoie (30 rue Kilford)

Dr Xuân-Viêt PHAM, Chef de Pôle
Dr Elisabeth BERGÉ
Dr Hervé CARTER
Dr Christine FAURE

Site de Neuilly (36 bd du Général Leclerc)

Dr Xuân-Viêt PHAM

Densitométrie osseuse

Tél. 01.49.04.31.82

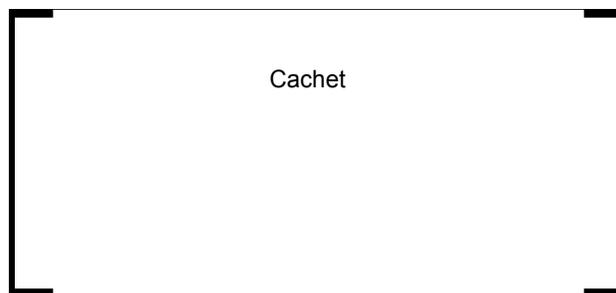
Site de Courbevoie (30 rue Kilford)

Dr Patrick LEMESLE
Dr Mickaël ROUSIERE

RENSEIGNEMENTS

Tél. 01.49.04.31.82

Journée organisée avec la participation de certains de vos rhumatologues traitants ...



Avec le soutien institutionnel de :



12^{ème} Journée Mondiale contre l'Ostéoporose

Soyons prévenants !

Stop aux fractures

VENDREDI
20
OCTOBRE
2017



Ateliers et conférences
de 14h00 à 17h00 (entrée libre)

Centre Hospitalier Rives de Seine
Hôpital de Jour (3^{ème} étage)
30 rue Kilford - 92400 COURBEVOIE

Secrétariat de Soins de Suite de l'Appareil
Locomoteur - Tél. 01.49.04.31.82 -

JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'OSTÉOPOROSE

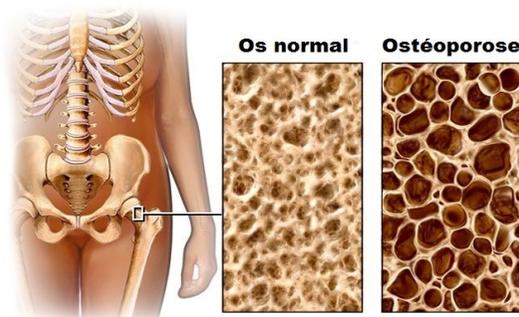
A l'occasion de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose, **informez-vous** pour **mieux protéger votre capital osseux**.

Êtes-vous un sujet à risque ?

Si vous cochez au moins un de ces items, venez nous voir à la journée contre l'Ostéoporose ou parlez-en à votre médecin.

- Vous êtes une femme ménopausée et vous ne prenez pas de traitement hormonal substitutif.
- Vous avez déjà eu une fracture pour un traumatisme mineur.
- Votre mère s'est fracturée le col du fémur.
- Vous pesez moins de 50 kg.
- Vous êtes traité(e) au long cours par cortisone.
- Vous êtes sédentaire.
- Vous fumez depuis 30 ans et/ou buvez 2 verres de vin à chaque repas.
- Vous faites un régime sans laitage.

QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?



L'Ostéoporose est caractérisée par un amoindrissement de la densité des os et une détérioration de l'architecture du tissu osseux.

Cette plus grande fragilité osseuse expose pour un traumatisme minime comme une chute de sa hauteur, à des fractures, particulièrement du col du fémur, du bassin, de l'épaule, des vertèbres, des côtes, du poignet.

OÙ EN EST LA PRÉVENTION DES FRACTURES EN FRANCE ?

En France, chaque année, on recense 50.000 fractures du col du fémur. Une femme sur trois et un homme sur six vivant jusqu'à 90 ans auront une fracture au cours de leur vie.

La mobilisation du corps médical, relayée par les médias, commence à porter ses fruits. Ainsi a-t-on enregistré une diminution du risque individuel de fracture de hanche entre 2002 et 2008 chez la femme ainsi qu'une diminution de la mortalité après fracture du fémur chez la femme.

Cependant, il faut rester vigilant car le traitement hormonal de la ménopause n'étant plus que très rarement prescrit, nous allons voir ce que nous réservent les années à venir !

Elle survient le plus souvent chez la femme après la ménopause, mais les hommes ne sont pas épargnés.

L'ostéoporose est souvent «une maladie silencieuse» car la perte osseuse ne provoque pas de douleurs.

Les femmes sont de mieux en mieux informées ; les hommes beaucoup moins !

L'Ostéodensitométrie permet le dépistage de l'Ostéoporose ; elle reflète la solidité des os.

Depuis le 1er juillet 2006, elle est remboursée si vous avez un ou plusieurs facteurs de risque d'Ostéoporose. Il est important de réaliser une densitométrie osseuse après la survenue d'une fracture.

Vous pouvez consulter le texte officiel sur le site internet de la Haute Autorité de Santé.

www.has-sante.fr

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

OÙ EN EST LE TRAITEMENT ?

La santé osseuse passe par la pratique régulière d'une **activité physique**, une alimentation riche en **calcium** et le maintien d'un taux suffisant de **vitamine D**.

Sur le site de l'association GRIO (Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses), il est possible d'évaluer ses apports alimentaires en calcium.

www.grio.org



Aujourd'hui des traitements de l'Ostéoporose réduisent de près de 50 % le risque de fracture.

Des traitements médicamenteux de l'Ostéoporose sont disponibles depuis une vingtaine d'années. Au fil du temps, les indications, les séquences, la durée, les effets secondaires de ces traitements sont de mieux en mieux maîtrisés.

Certains médicaments sont à présent délivrés sous leur forme générique.

Des accompagnements ont été prévus pour vous informer et vous aider à prendre régulièrement votre traitement.

COMMENT PRÉVENIR LES CHUTES ?

- En étant bien chaussé(e)
- En allumant la lumière la nuit
- En corrigeant des déficiences visuelles
- En faisant des exercices d'équilibre, de renforcement et d'assouplissement musculaire
- En évitant de se précipiter
- En déjouant les pièges au domicile, les tapis, les fils qui traînent