

## ATELIERS ET CONFERENCES DE 10H00 17H00

### 10h00 : Accueil

Dr Xuân-Việt PHAM, Chef du Pôle de Soins de Suite de l'Appareil Locomoteur du Centre Hospitalier de Courbevoie-Neuilly-Puteaux (CHCNP)

### 10h30 : L'Ostéodensitométrie : Quelle est sa place ?

Dr Xuân-Việt PHAM

### 11h00 : Visite des ateliers

### 11h15 : L'Ostéoporose n'est pas une fatalité

Mme Laurence CARTON, AFLAR

### 11h30 : Calcium, vitamine D : Questions-réponses

Dr Elisabeth BERGÉ, Rhumatologue, CHCNP

### 12h00 : Visite des ateliers

### 13h00 : L'Ostéoporose rime avec ménopause ou pas

Dr Carola WASTIAUX, Rhumatologue à Courbevoie

### 13h30 : Visite des ateliers

### 14h00 : La prévention des chutes : Pensez-y !

Dr Antoine LYNCH, Gériatre, CHCNP

### 14h30 : Visite des ateliers

### 15h00 : La fracture du col du fémur, une nouvelle épidémie ?

Dr Valéry GLEIZES, Chirurgien orthopédiste à Neuilly-sur-Seine

### 15h30 : Visite des ateliers

### 16h30 : Présentation d'activités physiques



5/6

## RENSEIGNEMENTS ET PRISE DE RENDEZ-VOUS

Consultations de Rhumatologie  
Consultations dédiées à l'Ostéoporose  
Densitométrie osseuse

**Tél. 01.49.04.31.82**

### Site de Courbevoie

Dr Xuân-Việt PHAM, Chef de Pôle  
Dr Elisabeth BERGÉ  
Dr Hervé CARTER  
Dr Christine FAURE  
Dr Patrick LEMESLE (Densitométrie)

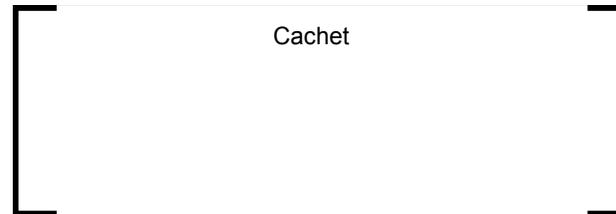
### Site de Neuilly

Dr Xuân-Việt PHAM



Centre Hospitalier  
Courbevoie • Neuilly • Puteaux

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



Avec le soutien institutionnel de :



CHCNP/Comm/nl/10/2014

6/6



Centre Hospitalier  
Courbevoie • Neuilly • Puteaux

# Journée Mondiale contre l'Ostéoporose



Avec le soutien de la Ville de



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

## JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'OSTÉOPOROSE

A l'occasion de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose, **venez vous informer auprès des professionnels de santé et poser toutes vos questions sur la santé osseuse.**

Le dépistage de l'ostéoporose repose sur la réalisation d'une **ostéodensitométrie et sur la réalisation d'un questionnaire évaluant le risque de fracture : le FRAX**

### 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 augmente le risque de fracture, particulièrement du col du fémur, du bassin, de l'épaule, des vertèbres, des côtes et du poignet.

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.**

## 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 !

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

Depuis le 1er juillet 2006, la densitométrie osseuse peut être remboursée par l'Assurance Maladie, s'il existe des facteurs de risque.

Les conditions de remboursement sont détaillées dans le texte officiel sur le site de la Haute Autorité de Santé

[www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)



## 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](http://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.**