

## Problème majeur de santé publique, l'ostéoporose expose, pour des traumatismes minimes, à des fractures.

Cette maladie est également appelée l'épidémie silencieuse car aucun symptôme n'est ressenti avant la fracture.

Toute fracture peu traumatique peut être due à l'ostéoporose, notamment au niveau des vertèbres, du poignet et bien sûr du col du fémur avec 50 000 nouveaux cas par an.

Les conséquences de ces fractures sont souvent importantes, parfois graves, et s'accompagnent fréquemment d'une altération de la qualité de vie.

Favorisée par la ménopause, l'ostéoporose touche plus fréquemment les femmes : 40 % d'entre elles feront une fracture ostéoporotique après 50 ans.

L'ostéoporose peut également toucher les hommes. Près de 15 % d'entre eux feront après 50 ans une fracture liée à cette maladie.

La survenue d'une première fracture multiplie le risque de faire de nouvelles fractures. L'ostéoporose doit donc être diagnostiquée et traitée précocement.

L'examen de référence actuel pour le diagnostic est l'ostéodensitométrie. Il est facile, fiable et non douloureux.

Du fait de la fréquence et de la gravité de la maladie, l'Organisation Mondiale de la Santé a décrété une

**"Journée Mondiale contre l'Ostéoporose".**

## Recommandations

- **Si vous chutez souvent, parlez-en à votre médecin, une prise en charge spécifique peut être nécessaire.**
- **Faites attention si vous prenez des médicaments pour dormir, ils diminuent votre vigilance et peuvent être à l'origine de chutes.**
- **Faites contrôler votre tension, une tension trop basse peut provoquer des chutes au lever.**
- **Attention lorsque vous êtes fatigué, cela favorise les faux mouvements... et la perte d'équilibre.**
- **Si vous devez vous lever au cours de la nuit, allumez la lumière pour éviter une chute dans le noir.**
- **Faites de l'exercice, l'activité physique entretient vos muscles, peut préserver votre capital osseux et surtout maintient votre équilibre.**

## À la maison, apprenons à éviter les dangers



# il n'y a pas que les bibelots qui se cassent quand ils tombent

## Conseils de prévention pour éviter les chutes

- Éviter les sols mouillés ou glissants (carrelages, parquets, lino...), placez des systèmes antidérapants sous vos tapis.
- Bon pied, bon œil : portez des chaussures adaptées, contrôlez votre vue régulièrement et mettez vos lunettes le plus souvent possible.
- Évitez de monter et de descendre inutilement au grenier ou à la cave.
- Au réveil, asseyez-vous quelques instants sur le bord de votre lit avant de vous lever.
- Faites attention à vos animaux domestiques.
- Ne montez pas sur une chaise ou un tabouret, utilisez plutôt un escabeau stable.
- Ne cirez pas vos escaliers et équipez-les de rampes de chaque côté pour faciliter la descente et la montée.
- N'encombrez pas les lieux de passage avec des objets (plantes, guéridons, rallonges électriques...), préférez les téléphones sans fil.
- Aidez-vous de barres d'appui et mettez un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire.
- Assurez-vous que votre éclairage soit suffisant dans toute la maison et que votre chambre soit suffisamment chauffée.