

# Mieux me protéger de l'ostéoporose

**Durant toute notre existence, nos os se dégradent et se renouvellent en permanence. Mais les cellules chargées de leur rénovation perdent de leur efficacité avec l'âge. L'ostéoporose est cette maladie des os poreux, due au vieillissement et responsable de nombreuses fractures.**

## **L'ostéoporose, une maladie silencieuse**

C'est une fragilisation de la structure osseuse. Son premier signe clinique est souvent une diminution de la taille de la personne atteinte. Mais la maladie n'est fréquemment décelée qu'au moment où survient, suite à un choc pourtant anodin, une fracture du col du fémur, du poignet ou d'une vertèbre (souvent minimisée par le terme de tassement vertébral).

Le premier signe annonciateur de la maladie peut également être une douleur dans le dos, qui se manifeste sans raison apparente. L'ostéoporose peut être diagnostiquée grâce à la mesure de la densité osseuse par un examen radiologique spécifique, totalement indolore : l'ostéodensitométrie. Des examens de sang permettent, en outre, de vérifier qu'il n'existe pas d'autre origine à la perte de densité osseuse.

Les changements hormonaux sont à l'origine de la maladie. Les femmes sont les premières concernées car, à la ménopause, la baisse de production des hormones oestrogènes entraîne une diminution de la densité osseuse. L'ostéoporose atteint aussi les hommes : ils représentent un cas sur cinq. Elle est alors attribuée à une baisse du taux de testostérone.

## **Les facteurs de risque**

- L'âge : chez les femmes, les risques apparaissent essentiellement à la cinquantaine.
- L'hérédité : en effet, l'ostéoporose touche souvent plusieurs membres d'une même famille.
- D'autres maladies : l'hyperthyroïdie, le diabète, certains troubles hormonaux... peuvent contribuer à la perte osseuse.
- Certains médicaments : les corticoïdes, notamment pris sur une longue durée, peuvent empêcher d'absorber correctement le calcium.
- Une mauvaise hygiène de vie : la consommation excessive d'alcool, les déséquilibres nutritionnels et la maigreur, durant toute l'existence, et l'absence de mobilité chez les personnes âgées, sont nocifs et augmentent le risque d'ostéoporose.

## **Prendre soin de son corps**

- Faire régulièrement de l'exercice physique en sollicitant son corps, de façon modérée, rend les os moins fragiles.
- Il faut aussi adopter une alimentation équilibrée et diversifiée tout au long de la vie, particulièrement pendant la croissance et à partir de 60 ans, en faisant la part belle aux aliments riches en calcium (produits laitiers essentiellement), vitamine D (oeufs, beurre, foie, poissons gras...) et phosphore.
- Profiter de la lumière du jour et du soleil active la vitamine D, indispensable à la fixation du calcium.

## **Limitier les effets de l'ostéoporose**

Depuis des années, des traitements hormonaux substitutifs (THS) sont couramment utilisés pour prévenir et limiter les effets de l'ostéoporose. Aujourd'hui controversés, ils ne semblent plus anodins : certaines études ont montré qu'ils pouvaient favoriser l'apparition du cancer du sein et de problèmes cardio-vasculaires.

D'autres médicaments, apparus récemment, peuvent désormais être prescrits. Le mieux est d'en parler à votre médecin. Pour prévenir les chutes, évitez surtout les situations à risque, comme monter sur une chaise, et aménagez votre habitation (tapis antidérapants, barres d'appui, éclairage suffisant...).

### **Pour en savoir plus**

- Le Grio (Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses), formé de médecins, a pour objectif d'informer sur l'ostéoporose : [www.grio.org](http://www.grio.org)
- L'Assurance maladie édite des fiches sur l'équilibre et la prévention des chutes : renseignez-vous auprès de votre caisse.
- L'Afcop (Association des femmes contre l'ostéoporose) informe et milite pour une meilleure prise en charge : 90, bd du Général-Koenig, 92200 Neuilly-sur-Seine.

[Téléchargez la fiche au format pdf](#)

### **Vrai / Faux**

#### **L'ostéoporose touche un grand nombre de personnes.**

**Vrai.** En France, l'ostéoporose serait responsable d'environ 150.000 fractures par an. Un tiers des femmes ménopausées serait concerné.

#### **Les femmes sont les seules touchées.**

**Faux.** Une personne sur cinq atteinte d'ostéoporose est un homme. Mais la perte osseuse est inégale entre les sexes : en moyenne 40% chez les femmes et 25% chez les hommes de 80 ans.

#### **Les personnes atteintes d'ostéoporose peuvent ignorer leur maladie.**

**Vrai.** Tant qu'elle n'a pas de répercussion visible, beaucoup ignorent leur maladie. Au-delà de 50 ans, toute diminution de taille de plus de trois centimètres doit inciter à consulter un médecin.

#### **Pour éviter l'ostéoporose, il faut consommer des aliments avec suppléments en calcium tout au long de la vie.**

**Faux.** Il faut éviter les carences en calcium et en vitamine D durant la croissance et après 65 ans, mais, en dehors de ces âges, aucune étude n'affirme l'utilité de tels suppléments en plus d'une alimentation équilibrée.

#### **L'ostéoporose peut avoir des conséquences graves.**

**Vrai.** Chez les personnes atteintes, les fractures s'accompagnent dans un cas sur deux d'une perte d'autonomie. Elles obligent parfois à utiliser une canne, voire à quitter le domicile pour vivre en institution de façon temporaire ou définitive.

