



International
Osteoporosis
Foundation

Visez haut, militez pour vos os!

2008 – 2009

Années d'activisme pour la santé des os



Pourquoi l'ostéoporose inquiète-t-elle?

2

L'ostéoporose est une maladie chronique et invalidante caractérisée par une perte de la densité et de la qualité osseuse, entraînant une fragilité du squelette. Plus les os se fragilisent et deviennent poreux, plus le risque de fracture est accru, même suite à un léger choc ou lors d'activités normales de la vie quotidienne.

La perte de la masse osseuse est «silencieuse» et progressive et il n'y a généralement aucun symptôme avant l'apparition de la première fracture. Les fractures, plus particulièrement celles de la hanche et des vertèbres, entraînent d'indicibles souffrances, un long handicap et une qualité de vie nettement amoindrie.

En plus du coût humain et personnel, l'ostéoporose représente un grave problème de santé publique avec un énorme impact économique et social.

- On estime que dans le monde, une femme sur trois, âgée de plus de 50 ans, souffrira d'une fracture ostéoporotique (soit plus que pour le cancer du sein) contre un homme sur cinq (soit plus que pour le cancer de la prostate).
- Entre douze et vingt pour cent des personnes, victimes d'une fracture de la hanche, meurent en l'espace d'un an.
- Les femmes souffrant d'une fracture vertébrale courent le risque accru d'une nouvelle fracture au cours de l'année suivante.
- Malgré ces chiffres préoccupants, les études ont montré que 80% des personnes présentant un risque élevé d'ostéoporose et ayant déjà été victimes d'au moins une fracture, n'ont pas été identifiées ou traitées contre cette maladie.
- Les femmes de plus de 45 ans et souffrant d'ostéoporose comptent le plus grand nombre de jours passés à l'hôpital par rapport à d'autres pathologies comme le diabète, les crises cardiaques et le cancer du sein.



«Même si nous détenons des traitements efficaces contre l'ostéoporose, chaque année, des millions de grand mères finissent infirmes car elles n'ont pas suffisamment et facilement accès au dépistage et aux soins.»

Sa Majesté la Reine Rania de Jordanie, Marraine de l'IOF

L'ostéoporose est un problème mondial

L'ostéoporose ne connaît pas de frontières géographiques ou sociales. C'est un problème de santé mondial.

- On estime que neuf millions de fractures se sont produites dans le monde en 2000 et 1,6 million d'entre elles se situaient au niveau de la hanche.
- La population mondiale vieillissant et vivant plus longtemps, le nombre de fractures ostéoporotiques devrait augmenter de façon considérable.
- D'ici 2050, le nombre de fractures de la hanche en Amérique du Nord et en Europe, devrait doubler. En Asie, leur nombre risque de se multiplier par cinq et par sept en Amérique Latine.
- Beaucoup de gouvernements nationaux ne considèrent pas l'ostéoporose comme une priorité en matière de santé publique et ne fournissent pas les moyens adéquats pour la dépister et la traiter.
- De nombreux régimes d'assurance santé (privés et publics) ne couvrent pas le dépistage et le traitement avant l'apparition de la première fracture, même s'il s'avère pourtant rentable de le faire.

Il est temps de prendre la parole afin de changer cette situation. Nous devons saisir les opportunités pour informer les pouvoirs publics, les professionnels de la santé, les médias et le grand public, sur l'ostéoporose et le fardeau qu'elle représente pour la société. Les personnes présentant un risque de fracture ostéoporotique doivent être prises en charge à temps et bénéficier d'un accès abordable aux traitements éprouvés avant que la première fracture n'ait lieu.

«L'ostéoporose constitue un grave problème de santé publique avec un impact médico-social important. Malgré les nombreux progrès dans le traitement de l'ostéoporose au cours des dix dernières années, il existe encore des disparités majeures en ce qui concerne l'accès aux soins.»

John A. Kanis, Président de l'IOF



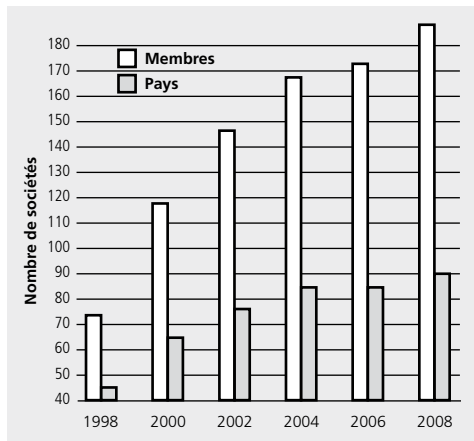
Le mouvement mondial contre l'ostéoporose

4

Bien que l'ostéoporose touche des millions de personnes dans le monde, peu de gens connaissent cette maladie et souvent son diagnostic échappe aux médecins. Le matériel de diagnostic fait souvent défaut ou son potentiel reste sous utilisé et le traitement n'est pas toujours accessible à ceux qui en ont besoin. De ce fait, la Fondation Internationale contre l'Ostéoporose (IOF) et ses sociétés membres font pression sur les pouvoirs publics et autorités de santé pour un changement des politiques, et mènent des campagnes d'information et de sensibilisation auprès des professionnels de la santé.

Heureusement, nous avons beaucoup progressé depuis 1994, quand l'Organisation Mondiale de la Santé a officiellement reconnu l'ostéoporose comme maladie et établi une définition de celle-ci. Le combat contre l'ostéoporose est devenu un vaste mouvement social et mondial, avec des avancées dans les domaines de la science, les soins, la sensibilisation auprès du grand public et le changement des politiques. Les membres du Comité des Sociétés Nationales, affiliées à l'IOF, se trouvent dans les pays, régions ou territoires qui représentent plus de 80% de la population mondiale.

Membres du Comité des Sociétés Nationales affiliées à l'IOF



L'accroissement du mouvement international contre l'ostéoporose reflète le fardeau grandissant de cette maladie sur les personnes et sociétés du monde entier.

A gauche: Activités organisées par la Société de l'Ostéoporose en Serbie, dans le cadre de la Journée Nationale contre l'Ostéoporose.

A droite: A Bangkok, Thaïlande, des reines de beauté issues des quatre continents ont encouragé les femmes à préserver la santé de leurs os, lors d'un événement médiatique international organisé par l'IOF.



Soutenir votre société nationale de lutte contre l'ostéoporose

Une grande partie de la force du mouvement contre l'ostéoporose vient des sociétés nationales de patients et de scientifiques. Ces personnes dévouées luttent en première ligne afin de sensibiliser le grand public et mobiliser les soutiens. La plupart des sociétés sont petites et fonctionnent sur la base du bénévolat, tandis que d'autres sont plus importantes et professionnalisées. Quelle que soit leur taille, les sociétés de lutte contre l'ostéoporose peuvent jouer un rôle clé à plusieurs niveaux: elles soutiennent et informent les patients, et agissent comme catalyseur pour un changement à travers leurs groupes de pression et leur relation avec les médias.

Plus de 180 sociétés de lutte contre l'ostéoporose, présentes dans quelques 90 lieux du globe, sont des membres de l'IOF. En tant que membres d'une importante organisation internationale, les sociétés nationales peuvent tirer des leçons de chacune d'elle, échanger des idées et

des expériences, et bénéficier du soutien professionnel de la Fondation Internationale contre l'Ostéoporose (IOF). Les activités organisées par ces sociétés consistent, entre autres, à faire pression pour une meilleure prévention et des traitements plus efficaces, promouvoir un diagnostic précoce pour les personnes présentant un risque élevé, éduquer les professionnels de la santé et donner plus de pouvoirs aux malades à travers des groupes de soutien offrant des informations indépendantes sur les différents types de traitement et une aide psychologique.

Faites entendre votre voix et soutenez la lutte contre l'ostéoporose en rejoignant votre société nationale de l'ostéoporose.

Les coordonnées des sociétés de l'ostéoporose, présentes dans le monde entier, sont disponibles sur le site Internet de l'IOF: www.iofbonehealth.org



Campagne d'informations sur l'ostéoporose auprès du grand public et des professionnels de la santé, organisée par la Société hellénique de soutien aux patients.

Des personnes atteintes d'ostéoporose témoignent



Renu, Inde

Après avoir souffert de douleurs au dos depuis l'âge de 40 ans et consulté des médecins qui ignoraient l'ostéoporose, Renu s'est rendue dans un centre

d'ostéodensitométrie tenu par la *Osteoporosis Society of India*. Elle y a subi un examen d'ostéodensitométrie et peu de temps après, le diagnostic de l'ostéoporose a été posé et Renu a pu démarrer un traitement. Après avoir rejoint un groupe de soutien local aux personnes souffrant d'ostéoporose, Renu affirme: «J'ai une bien meilleure vision de la vie.»



David, Royaume Uni

On a diagnostiqué l'ostéoporose chez David après que celui-ci ait ressenti une douleur du dos insoutenable, lors d'un match de volley ball.

«La Société nationale de l'ostéoporose m'a énormément aidé» dit-il. «Je suis maintenant secrétaire d'un groupe de soutien local aux personnes souffrant d'ostéoporose et je rencontre d'autres personnes de mon âge ou d'autres plus jeunes qui sont atteintes de cette maladie.»



Ciara, Irlande

Ciara, 23 ans, s'est rendu compte que quelque chose n'allait pas lorsqu'elle a consulté son généraliste car elle s'inquiétait d'avoir perdu du poids lors d'un voyage à l'étranger. Après

un scanner DXA, le diagnostic a révélé que Ciara souffrait d'ostéoporose. «Je participais à des sports de combat alors que j'avais l'ossature

d'une femme de 80 ans. J'ai rejoint la Société de l'ostéoporose en Irlande et je découvre leur immense travail de sensibilisation auprès du grand public sur les facteurs de risque de la maladie.»



Sergio, Mexique

Il y a plusieurs années, Sergio, chauffeur de bus et mécanicien, a commencé à souffrir d'une douleur dans un bras. Après une longue période d'incertitude, le

diagnostic a finalement révélé qu'il souffrait d'ostéoporose. «J'étais très frustré car je pensais qu'il n'y avait aucune véritable solution, jusqu'au jour où ma femme a entendu une émission à la radio où l'on parlait de l'ostéoporose avec un numéro de téléphone à appeler. Elle a appelé COMOP, notre Comité mexicain local pour la prévention de l'ostéoporose. Le traitement a démarré immédiatement mais j'avais très peur. Au bout de quelques mois, j'ai subi un examen qui a montré que le traitement fonctionnait.»



Jamal, Bahreïn

Seulement dix mois après avoir créé la Société d'Ostéoporose de Bahreïn (BOS), Jamal a découvert qu'il était atteint d'ostéoporose. «Je suis un

chirurgien orthopédique très actif mais quand j'ai commencé à œuvrer pour la création de la Société d'Ostéoporose de Bahreïn, jamais je n'aurais cru que j'aurais pu moi-même souffrir de cette maladie contre laquelle je faisais de la prévention; et certainement pas à l'âge de 41 ans. Aujourd'hui, l'ostéoporose n'est pas uniquement une maladie que je m'engage à combattre, c'est également un défi personnel.»

Il existe plusieurs moyens pour garder une ossature en bonne santé. L'exercice régulier, une alimentation riche en calcium et en vitamine D, un mode de vie sain et des bilans de santé réguliers permettant un diagnostic précoce, constituent les piliers de la prévention.

Nutrition

- Assurer un apport en calcium suffisant à tout âge.
- Les produits laitiers, certains légumes verts (brocoli, le chou frisé, le fenouil), les noix, les petits poissons en conserve (ex: sardines) et le tofu enrichi en calcium, sont les premières sources de calcium consommables de suite.
- Assurer un apport adéquat en vitamine D en vous exposant suffisamment au soleil, à travers la nourriture ou grâce aux compléments alimentaires.
- Assurer un apport adapté en protéines. Une carence en protéines constitue un risque important de fracture de la hanche et peut entraîner une mauvaise rémission chez les personnes victimes d'une fracture.
- Inclure quantité de fruits et légumes dans votre alimentation car ceux-ci sont bons pour vos os et votre santé en général.

«L'ostéoporose est une maladie qui entraîne une fragilisation des os et un risque élevé de fracture. Je conseille aux jeunes filles et garçons de faire du sport et de l'exercice physique. Bougez et gagnez!»

Gregory Coupet, footballeur, membre de l'équipe de France de football

Entraînement musculaire

La masse osseuse et l'exercice sont inextricablement liés. Une activité physique associée à un régime alimentaire équilibré et un mode de vie sain, peut vous aider à préserver votre masse osseuse et ralentir le processus de l'ostéoporose. Chez les personnes âgées, l'exercice physique améliore aussi l'équilibre, la force et l'agilité, aidant ainsi à prévenir les chutes provoquant des fractures.

Les exercices d'impacts et avec des poids sont les meilleurs. Les sports qui impliquent des manèges de poids, du sprint, des sauts et des sautilllements, sont excellents. Voici quelques exemples d'exercices physiques pour garder des os en bonne santé: marche, jogging, danse, tennis, volley-ball, football, basket-ball, tai-chi et l'entraînement musculaire ou des séances d'endurance dans votre club de gym. Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire de l'exercice mais si vous avez un problème médical ou ne pratiquez pas une activité physique régulière, consultez votre médecin avant de démarrer tout programme sportif.



Apprendre à reconnaître les facteurs de risque

8

Reconnaître les facteurs de risque le plus tôt possible et prendre les mesures nécessaires peut avoir un impact énorme sur la santé de vos os, des années plus tard. Au cours des dernières décennies, les médecins et chercheurs ont rassemblé une grande quantité d'informations sur les facteurs de risque d'ostéoporose.

Les facteurs génétiques déterminent largement si un individu présente un risque élevé d'ostéoporose. De plus, les facteurs de risque secondaires comme des problèmes médicaux et les traitements associés, affectent la santé des os tout comme les facteurs liés au mode de vie, tels une alimentation peu équilibrée, un manque d'exercice physique, le tabagisme et l'abus d'alcool.

Si vous pensez que vous présentez un risque d'ostéoporose, consultez votre médecin afin de passer une ostéodensitométrie. Vous pouvez demander à votre médecin d'utiliser l'outil gratuit FRAX™ afin d'évaluer votre risque de fracture ostéoporotique. Beaucoup de personnes, lorsqu'elles découvrent qu'elles encourent un risque de fracture, modifient leur mode de vie et réduisent ainsi ce risque.



Risques modifiables

- Alcool
- Tabagisme
- Faible indice de masse corporelle
- Alimentation carencée
- Troubles de l'alimentation
- Exercice physique insuffisant
- Faible apport en calcium d'origine alimentaire
- Carence en vitamine D
- Chutes fréquentes

Risques non modifiables

- Age
- Sexe féminin
- Antécédents familiaux
- Fracture antérieure
- Ethnie
- Ménopause/hystérectomie
- Traitement de longue durée aux glucocorticoïdes
- Hypogonadisme primaire/secondaire chez l'homme

Une minute pour faire le test de risque d'ostéoporose de l'IOF



Si vous répondez «oui» à l'une de ces questions, cela ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose. Le diagnostic de l'ostéoporose ne peut être établi que par un médecin, grâce à l'ostéodensitométrie. Nous vous recommandons de montrer ce test à votre médecin qui décidera si des examens complémentaires sont nécessaires. La bonne nouvelle est que l'ostéoporose peut être facilement détectée et traitée. Contactez votre société nationale de lutte contre l'ostéoporose pour leur parler des changements nécessaires dans votre mode de vie afin de réduire votre risque d'ostéoporose.

Test de risque d'ostéoporose de l'IOF

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 19kg/m²)? 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 deux unités d'alcool par jour)? 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

Journée Mondiale contre l'Ostéoporose

La Journée Mondiale contre l'Ostéoporose, célébrée chaque année le 20 octobre, devient l'événement majeur pour attirer l'attention du monde entier sur la lutte contre l'ostéoporose. Le taux de participation à la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose s'est formidablement accru au cours des dernières années. Les campagnes ont touché le grand public, les médias, les professionnels de la santé et les responsables politiques. Lors de la campagne «Évitez la casse» sur les facteurs de risque, lancée lors de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose de 2007, le nombre de parutions estimé dans les médias du monde entier, a atteint les 59 millions.

Vous pouvez participer aux activités organisées par la Société de patients la plus proche, dans le cadre de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose. Si aucune manifestation n'est prévue dans votre région, vous pouvez rejoindre

un groupe qui y participe. Si vous avez une histoire personnelle concernant la maladie, vous serez peut être amené à parler aux médias afin de les sensibiliser encore plus à l'ostéoporose. La réussite d'une Journée Mondiale contre l'Ostéoporose dépend souvent du travail et du dévouement de bénévoles.

Les manifestations autour de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose peuvent prendre diverses formes dont des émissions radio ou télévisées, des conférences de presse en compagnie d'experts ou de célébrités, des rassemblements publics, des séances d'exercice physique, des concerts et événements visant à récolter des fonds. Les activités éducatives vont des séminaires à l'attention des professionnels de la santé aux manifestations communautaires, destinées au grand public dans les centres commerciaux, places et parcs publics.

Dans le sens des aiguilles d'une montre en partant de la gauche : manifestations lors de la Journée Mondiale de l'Ostéoporose à Hong Kong, Mexique, le Brésil, Turquie et Thaïlande.



Il est temps de se faire entendre

«Même dans mes rêves les plus fous, je n'aurais jamais pensé être une candidate à l'ostéoporose. J'aurais du mieux prendre soin de mon ossature...»

Soyez responsable de vos os. Allez voir votre médecin et parlez lui de l'ostéoporose.»

Joan Rivers, comédienne



L'ostéoporose fait des ravages personnels et économiques dans toutes les régions du monde. Nous devons faire passer le message qu'il reste beaucoup à faire pour que l'ostéoporose devienne une priorité de santé et assurer que les personnes présentant un risque de fractures ostéoporotiques aient accès au diagnostic et à une thérapie efficace. Il ne s'agit pas seulement d'inciter les gouvernements et responsables des politiques de santé à agir. L'IOF appelle aussi les individus à «visez haut» et ne pas devenir des victimes de l'ostéoporose.

Les enfants et les adolescents doivent:

- Bénéficier d'un apport suffisant en calcium.
- Avoir une alimentation saine et consommer des protéines.
- Assurer un apport adéquat en vitamine D à travers leur alimentation et en s'exposant suffisamment au soleil.
- Avoir une activité physique régulière.
- Eviter de fumer.
- Etre conscients des risques liés à l'abus d'alcool.

Les adultes doivent:

- Assurer un apport suffisant en calcium et vitamine D (les recommandations varient d'un pays à l'autre, en fonction de l'âge).
- Avoir une activité physique régulière.
- Eviter de fumer.
- Boire de l'alcool avec modération.
- Prendre une minute pour faire le test de risque d'ostéoporose de l'IOF. Si un facteur de risque est identifié, consulter rapidement un médecin pour faire évaluer les risques par un professionnel.

Les personnes souffrant d'ostéoporose doivent:

- Rejoindre la société d'ostéoporose la plus proche ou chercher un groupe de soutien aux patients.
- S'informer sur la maladie.
- Trouver un médecin spécialisé dans le dépistage et le traitement de l'ostéoporose.
- Si prescrit, suivre régulièrement leur traitement.
- Avoir une alimentation et un mode de vie sains, en y incluant de l'exercice physique.
- Etre conscients des facteurs de risque dans la famille et chez les amis.

Agissez, visiez haut, militez pour vos os!

Pour plus d'informations sur l'ostéoporose, rendez vous sur le site de l'IOF où vous découvrirez un ensemble de publications à télécharger, dont «L'ostéoporose et vous» qui traite des implications de l'ostéoporose, l'importance du diagnostic précoce, les modes de vie et les différents types de traitement existants.

La Fondation Internationale contre l'Ostéoporose (IOF), établie en 1998, constitue une alliance mondiale de patients, d'associations médicales et de recherche, de scientifiques, de professionnels de la santé et de l'industrie de la santé. La vision de l'IOF est celle d'un monde sans fractures ostéoporotiques. L'IOF œuvre en partenariat avec ses membres et autres organisations du monde entier, afin de sensibiliser et assurer une meilleure vie aux personnes atteintes d'ostéoporose.

Pour plus d'informations et obtenir les coordonnées des sociétés d'ostéoporose dans le monde, rendez vous sur le site de l'IOF à l'adresse suivante: www.iofbonehealth.org

IOF

9, rue Juste-Olivier

CH-1260 Nyon, Suisse

Tél. +41 22 994 0100

Fax +41 22 994 0101

info@iofbonehealth.org

«S'il y a une chose avec laquelle je ne veux pas prendre de risque, c'est la santé de mes os car sans une ossature solide, je n'aurais pas pu naviguer sur les mers. Je ne vais pas prendre de risques avec mes os et vous non plus.»

Dame Ellen MacArthur, navigatrice en solo

*Visez haut,
militez pour vos os!*



Soutenu par une contribution non conditionnelle des quatre «Gold sponsors» de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose.

