

# UNE, ÇA SUFFIT



FAITES EN  
SORTE QUE  
**VOTRE  
PREMIÈRE  
FRACTURE**  
SOIT AUSSI  
LA DERNIÈRE

# QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?

L'ostéoporose est une maladie où les os deviennent plus faibles et plus fragiles, ce qui augmente le risque de fracture. Les gens souffrant d'ostéoporose peuvent simplement se fracturer suite à un léger choc ou une chute de leur hauteur durant leurs activités de la vie quotidienne.

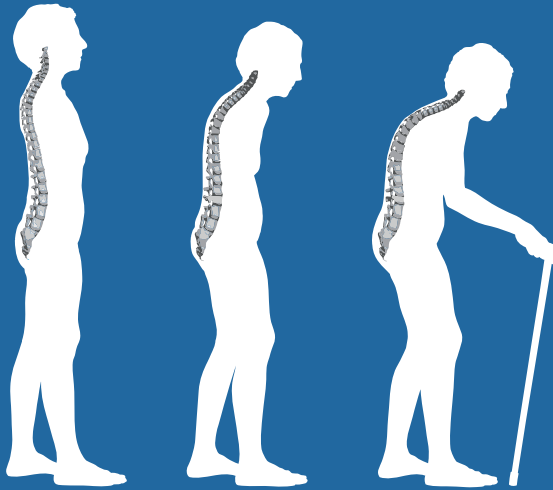
La présence de l'ostéoporose n'est trahie par aucun signe ou symptôme jusqu'à ce qu'une fracture survienne - c'est pourquoi on parle souvent de « maladie silencieuse ».

Les fractures causées par l'ostéoporose se produisent le plus souvent au poignet, au bras, au bassin, à la hanche et à la colonne vertébrale et peuvent provoquer des fortes douleurs, une invalidité significative, allant même jusqu'au décès.

***os normal***



***os ostéoporotique***



## UNE MALADIE FRÉQUENTE

On estime qu'une fracture ostéoporotique survient toutes les 3 secondes dans le monde.

Jusqu'à une femme sur deux et un homme sur cinq de 50 ans souffriront d'une fracture au cours du reste de leur vie.

Chez les femmes âgées de plus de 45 ans, les fractures dues à l'ostéoporose provoquent plus de jours d'hospitalisation que beaucoup d'autres maladies, incluant le diabète, les crises cardiaques et le cancer du sein.

# LES FRACTURES *ne sont pas* DE FRAGILITE *des accidents*

Chaque année, des millions de personnes, la plupart âgées, souffriront d'une fracture dévastatrice de la hanche suite à une simple chute. Un nombre plus important encore de personnes souffrira d'une fracture du poignet, de l'épaule, du bassin et de la colonne vertébrale. Ces fractures ne sont pas des accidents ! Il est très probable que la cause sous-jacente soit l'ostéoporose.



IMAGE  
COURTOISIE DE  
LA NBHA (EUA) DE  
SA CAMPAGNE  
**2MILLION2MANY**

# UNE FRACTURE EN

# ENTRAÎNE UNE AUTRE

- Une personne qui a souffert d'une fracture ostéoporotique a deux fois plus de chance de souffrir d'une nouvelle fracture dans le futur si le diagnostic d'ostéoporose n'a pas été posé et si un traitement n'a pas été donné.
- Environ la moitié des personnes qui ont eu une fracture ostéoporotique auront une autre fracture, le risque de nouvelles fractures augmentant de façon exponentielle après chaque nouvelle fracture.
- Une femme sur quatre, qui a une nouvelle fracture vertébrale, se fracturera à nouveau dans un an.

# *Pourquoi devriez-vous* **VOUS SENTIR CONCERNÉ ?**

Les conséquences d'une fracture due à l'ostéoporose peuvent être très importantes :



**qualité de  
vie**

Des douleurs chroniques, une immobilité, une invalidité à long terme — amenant souvent à une perte d'indépendance et à une diminution de la qualité de vie.

Entre 20-24% des personnes qui ont eu une fracture de la hanche vont mourir durant la première année qui suit leur fracture, et les autres types de fractures sont aussi associés à un risque accru de décès.


**20-24%**  
**MEURENT**



Les personnes, qui survivent à une fracture de la hanche, vont souvent souffrir de pertes de fonction et d'indépendance. 40% des personnes seront incapables de marcher de façon indépendante et 60% auront besoin d'assistance une année après leur fracture. Dans l'année qui suit la fracture de la hanche, 33% des personnes vivront dans une institution ou seront totalement dépendantes, pesant lourdement sur les membres de leur famille qui vont devenir des soignants pour leurs aînés.

Les fractures représentent un lourd fardeau pour les systèmes de santé et pour les contribuables, résultant dans le besoin d'institutions accueillant des personnes à long terme et induisant des millions de dollars de frais directs.





CECI EST LA  
PREMIÈRE FRACTURE  
DE GEORGETTE. ELLE A  
HEUREUSEMENT ÉTÉ TESTÉE  
POUR L'OSTÉOPOROSE ET  
POURRA DONC RECEVOIR  
LES SOINS APPROPRIÉS POUR  
DIMINUER LES RISQUES  
DE FUTURES  
FRACTURES.



# Les fractures représentent des **SIGNAUX D'ALARME**

Presque la moitié des personnes qui sont traitées dans un hôpital pour une fracture de la hanche ont déjà eu une précédente fracture.

**Cette première fracture était un signal d'alarme !** Cela aurait dû entraîner un dépistage immédiat et, si indiqué, la prise en charge de votre ostéoporose avec un traitement approprié.

Malheureusement, la réalité est telle que la plupart des hôpitaux et des cliniques échouent dans la reconnaissance de la première fracture—laissant les personnes non protégées face à un avenir de douleurs et de handicaps. A plus de 80% des patients fracturés, aucun dépistage et/ou traitement pour l'ostéoporose n'est jamais offert, malgré le fait qu'il y a des traitements efficaces, qui peuvent réduire le risque de fracture de 30-70%.

# DÉJÀ EU UNE FRACTURE ?

## FAITES LE TEST !

Si vous avez 50 ans ou plus et si vous avez déjà eu une fracture, vous devriez demander à votre médecin un bilan osseux qui inclura une minéralométrie, et si cela est disponible dans votre pays, une évaluation de votre risque de fracture grâce au calculateur FRAX® disponible en ligne (outil d'évaluation du risque de fracture de l'OMS). En fonction des résultats, votre médecin sera en mesure de vous conseiller sur ce que vous pouvez faire pour réduire vos risques d'avoir des fractures dans l'avenir.

*Faites le*  
**TEST RAPIDE DU RISQUE  
D'OSTÉOPOROSE DE L'IOF**  
sur **[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)**  
pour voir si vous êtes  
potentiellement à risque  
d'ostéoporose et discutez de  
la santé de vos os avec votre  
médecin.

# EVITEZ LA PREMIÈRE FRACTURE SOYEZ CONSCIENT DE VOS FACTEURS DE RISQUE

Même si vous n'avez pas encore eu de fractures, vous devriez être conscient des *autres facteurs* qui vous mettent à haut risque d'ostéoporose et de fractures de fragilité. Ceux-ci incluent :

- **perte de l'auteur de 3 cm**
- **ménopause précoce** (AVANTE 45 ANS)
- **traitement à long terme avec des glucocorticoïdes** (PREDNISONNE OR PREDNIOLOLONE) **de 3 mois ou plus**
- **maladies digestives comme la maladie de Crohn ou la maladie coeliaque**
- **histoire familiale d'ostéoporose**
- **arthrite rhumatoïde**
- **hypogonadisme primaire ou secondaire chez l'homme**
- **fait d'être en sous-poids** (IMC <19 KG/M<sup>2</sup>)
- **style de vie incluant la fumée, la consommation excessive d'alcool, une faible activité physique et des taux bas de calcium et de vitamine D**



Journée Mondiale de l'**Osteoporose**  
20 octobre

AIMEZ  
VOS OS



Pour plus d'information à propos de l'ostéoporose, prenez contact avec l'association locale de patients ostéoporotiques ou l'organisation médicale - trouvez la liste sur [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org).

Plus d'information à propos de la Journée Mondiale de l'Osteoporose à [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org).

**International Osteoporosis Foundation** rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

©2012 **International Osteoporosis Foundation** • DESIGN **Gilberto D Lontro** IOF