

LORSQU'UN SIMPLE ETERNUEMENT PEUT
VOUS BRISER LES OS

CA, C'EST L'OSTEOPOROSE

Un mini guide sur l'ostéoporose, sa prévention et son traitement

Journée Mondiale de l'Ostéoporose
20 octobre

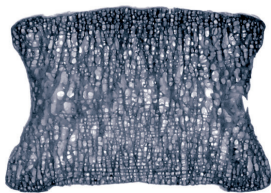
www.worldosteoporosisday.org



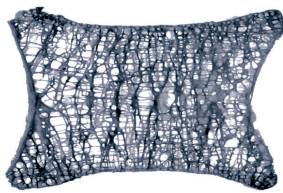
CA, C'EST L'OSTÉOPOROSE

- ▶ L'**ostéoporose** est une maladie qui rend les os poreux, moins résistants et fragiles. Conséquences: un risque accru de fractures osseuses, également appelées fractures de fragilité.
- ▶ L'**ostéoporose** est une maladie silencieuse, sans signes ni symptômes visibles, jusqu'à la survenue d'une fracture. Chez une personne souffrant d'ostéoporose, une chute anodine de toute sa hauteur, un choc, un mouvement brusque ou le simple fait de se plier ou de se relever peuvent entraîner une fracture.
- ▶ Les fractures liées à l'**ostéoporose** sont généralement localisées au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale, du poignet ou de la partie supérieure du bras. Pour autant, les autres os ne sont pas à l'abri d'une cassure. Une fracture osseuse entraînant une autre, il est important de diagnostiquer et de traiter la maladie le plus tôt possible.
- ▶ Les fractures liées à l'**ostéoporose** touchent une femme sur trois et un homme sur cinq de 50 ans ou plus dans le monde.

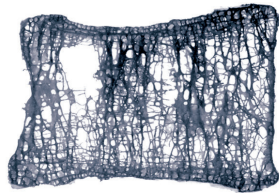
OS NORMAL



OS OSTÉOPÉNIQUE



OS OSTÉOPOROTIQUE



UNE MALADIE AUX CONSÉQUENCES GRAVES

Si l'ostéoporose en elle-même est une maladie indolore, les fractures de fragilité quant à elles peuvent engendrer des conséquences graves et mortelles.

VOICI QUELQUES FAITS PARMIS D'AUTRES:



Quand l'ostéoporose touche les os de la colonne vertébrale, **elle entraîne généralement des douleurs, une perte de hauteur ainsi qu'une posture voûtée ou courbée.**



La douleur et une mobilité réduite entraînent une **baisse de la qualité de vie, une perte d'autonomie, l'incapacité à réaliser les tâches et activités du quotidien** et un sentiment d'isolement ou de dépression.



Le degré d'**invalidité** causé par l'ostéoporose est identique ou supérieur à celui causé par beaucoup d'autres maladies courantes. Chez les personnes toujours en activité, les fractures sont à l'origine d'un nombre significatif de **jours de travail perdus**. Certaines fractures compliquent même la poursuite de l'activité professionnelle.



33% des patients victimes d'une fracture de la hanche sont totalement dépendants ou placés dans une maison de retraite dans l'année qui suit la fracture. Jusqu'à **20-24% des patients décèdent dans l'année suivant la fracture.**



Une fracture accroît considérablement le risque de fractures subséquentes, ce qui entraîne une cascade de nouvelles fractures à l'origine d'une spirale de douleurs et d'invalidité potentielle.

POURRIEZ-VOUS ETRE A RISQUE?

Les personnes âgées de plus de 60 ans présentent un risque d'ostéoporose plus élevé que les personnes plus jeunes. Chez les femmes, la ménopause marque le début d'une perte osseuse rapide. Il est néanmoins possible de souffrir d'ostéoporose à un âge plus précoce. C'est pourquoi les femmes doivent être particulièrement attentives à leur santé osseuse.

L'ostéoporose étant une maladie silencieuse, il est important de signaler à votre médecin si vous êtes concerné par certains facteurs de risque de l'ostéoporose. Les facteurs de risque les plus courants sont:



Fracture d'un os après 50 ans



Perte de hauteur de 4 cm ou plus, avec le dos voûté



Ménopause précoce



Insuffisance pondérale (indice de masse corporelle inférieur à 19)



Pathologies liées à l'ostéoporose comme la polyarthrite rhumatoïde, le diabète, le cancer du sein ou de la prostate et certaines maladies digestives



Prise de médicaments associés à l'ostéoporose, comme l'utilisation quotidienne sur le long terme de glucocorticoïdes (stéroïdes)



Antécédents familiaux de fracture de la hanche ou d'ostéoporose



Faibles apports en calcium, peu d'exposition au soleil



Mode de vie sédentaire (peu d'activité physique)



Tabagisme et/ou alcoolisme

ÉVALUATION DU RISQUE D'OSTÉOPOROSE

Pour en savoir plus sur les facteurs de risque liés à l'ostéoporose et découvrir si vous en présentez certains, réalisez l'Évaluation du Risque d'Ostéoporose mise au point par l'IOF riskcheck.iofbonehealth.org

DIAGNOSTIQUER L'OSTÉOPOROSE

L'analyse de l'état de santé de vos os inclut généralement l'évaluation du risque de fracture (avec l'outil FRAX®, par exemple) afin de déterminer si vous présentez des facteurs de risque. Selon votre âge ou votre niveau de risque, votre médecin peut aussi vous prescrire une ostéodensitométrie.

L'absorption biphotonique à rayons X (DXA pour dual-energy X-ray absorptiometry) est la méthode la plus couramment utilisée pour déterminer la densitométrie osseuse. Cette technique d'imagerie rapide, non invasive, à faible irradiation mesure la densité osseuse au niveau de la hanche et de la colonne vertébrale. Les résultats, exprimés sous forme d'un T-score (écart type), sont donnés en comparaison avec une densité osseuse d'une population de référence en bonne santé.

Santé osseuse	Ostéodensitométrie
Normalité	T-score ≥ -1
Ostéopénie	$-1 > \text{T-score} > -2,5$
Ostéoporose	T-score $\leq -2,5$
Ostéoporose sévère	T-score $\leq -2,5$ et présence d'une ou plusieurs fractures de fragilité

L'ostéopénie indique que votre densité osseuse est inférieure à la normale, mais toutes les personnes chez qui une ostéopénie est diagnostiquée ne développeront pas une ostéoporose. Si les résultats de votre ostéodensitométrie révèlent une ostéopénie ou une ostéoporose, vous présentez un risque de fracture osseuse.



SOIGNER L'OSTÉOPOROSE

Il est conseillé aux patients présentant un risque élevé de fractures de prendre un traitement médicamenteux qui réduira efficacement le risque de fractures osseuses dues à l'ostéoporose.

Avec les années, les options de traitement contre l'ostéoporose se sont élargies. Le type de traitement qui vous sera prescrit dépend de votre profil de risque individuel.

Les études ont montré que les traitements **réduisent le risque de fracture de la hanche jusque 40%** et **de fracture vertébrale de 30 à 70%**. Certains médicaments permettent également de réduire le risque de **fracture non vertébrale de 30 à 40%**.

Votre médecin peut également vous prescrire une supplémentation en calcium et en vitamine D pour s'assurer que vous ne manquez pas de ces précieux éléments. Des exercices de mise en charge et de renforcement musculaire peuvent être recommandés pour préserver les os, accroître la force musculaire et améliorer l'équilibre. Il est également important de rendre votre maison plus sûre pour réduire le risque de chute.

Comme tous les traitements médicamenteux, les traitements pour l'ostéoporose ne fonctionnent que s'ils sont pris conformément aux indications de votre médecin. En cas de doute, n'arrêtez pas le traitement avant d'en avoir parlé avec votre médecin.

À RETENIR

- ▶ Si vous pensez présenter un risque d'ostéoporose, faites évaluer l'état de santé de vos os lors d'un examen qui inclura sans doute une ostéodensitométrie.
- ▶ Si vous avez souffert d'une fracture, après 50 ans, suite à une chute sans gravité, il peut s'agir de l'ostéoporose. Consultez votre médecin!
- ▶ Les traitements pour l'ostéoporose peuvent être très efficaces et vous permettre de conserver une vie active et indépendante.
- ▶ Les traitements ne fonctionnent que s'ils sont pris conformément aux indications de votre médecin. En cas de doute, n'arrêtez pas le traitement avant d'en avoir parlé avec votre médecin.

PRÉSERVER SA SANTÉ OSSEUSE

Outre les traitements médicamenteux, pour se prémunir des fractures et préserver leur santé osseuse, les personnes atteintes d'ostéoporose (et en fait n'importe qui à n'importe quel âge) peuvent appliquer les principes ci-dessous:

- ▶ **NE PAS FUMER NI BOIRE D'ALCOOL DE MANIÈRE DÉMESURÉE**



- ▶ **ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET RICHE EN NUTRIMENTS**

comprenant du calcium et des protéines



- ▶ **PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

pendant 30 à 40 minutes, 3 à 4 fois par semaine, en alternant des exercices de mise en charge et d'endurance



- ▶ **PASSER PLUS DE TEMPS À L'EXTÉRIEUR**

pour vous assurer d'avoir suffisamment de vitamine D ou opter pour une supplémentation, si nécessaire



5 QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN

1. Est-ce que je présente des facteurs de risque pour l'ostéoporose (en tenant compte de mes problèmes de santé et de tout traitement médical pouvant entraîner une perte osseuse)?
2. Est-ce nécessaire que je passe une ostéodensitométrie?
3. Si vous passez une ostéodensitométrie, que signifient les résultats et dois-je prendre des médicaments pour protéger mes os?
4. Comment puis-je maximiser mes apports en calcium et en vitamine D?
5. Quels types d'exercices dois-je réaliser pour renforcer mes os et mes muscles?

Un monde sans fractures de fragilité, telle est notre vision pour que la mobilité soit une réalité pour tous.






EN SAVOIR PLUS

Découvrez les ressources disponibles pour vous aider, vous, votre famille et vos amis, à préserver votre santé osseuse.

- Contactez votre association locale de lutte contre l'ostéoporose. Une liste est disponible sur www.iofbonehealth.org
- Rejoignez un groupe de soutien pour les patients
- Visitez le site Web de l'IOF www.iofbonehealth.org pour en savoir plus sur l'ostéoporose

PARTICIPEZ À LA JOURNÉE MONDIALE DE L'OSTÉOPOROSE

- Participez à la Journée Mondiale de l'Ostéoporose, qui a lieu chaque année le 20 octobre
www.worldosteoporosisday.org
- Affichez votre soutien aux droits des patients en signant la Charte mondiale du patient de l'IOF sur
www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- Rejoignez ou faites un don à votre association locale de lutte contre l'ostéoporose.

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

La Journée Mondiale de l'Ostéoporose est financée par une subvention à caractère éducatif