

Comment calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une mesure basée sur la taille et le poids. Il s'applique aussi bien aux hommes qu'aux femmes adultes.

Interprétation de l'IMC :

Maigre = inférieur à 18,5
Corpulence normale = 18,5 à 24,9
Surpoids = 25 à 29,9
Obésité = 30 ou supérieur

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{taille en mètres}^2}$$

Comment estimer votre consommation d'alcool ?

Une unité d'alcool équivaut à 10 ml (ou environ 8 grammes) d'éthanol pur. La consommation excessive d'alcool augmente le risque d'ostéoporose et de fractures.

Petit guide

Unités d'alcool par verre*:



*La taille standard des verres ainsi que la quantité d'alcool par boisson varient d'un pays à l'autre. Ainsi la quantité de liquide et les pourcentages d'alcool ont été utilisés de préférence plutôt que l'unité « verre ».

Comment estimer votre consommation d'alcool ?

L'ostéoporose est une maladie se caractérisant par une diminution de la densité et de la qualité des os. Elle affaiblit le squelette et augmente le risque de fractures, particulièrement au niveau de la colonne vertébrale, du poignet, de la hanche, du bassin et du bras. Les fractures dues à l'ostéoporose ont de sérieuses répercussions sur votre santé et sont des causes importantes de morbidité et mortalité. Ces fractures sont souvent douloureuses, peuvent entraîner une invalidité à long terme et une perte d'indépendance.



Agissez pour avoir des os en bonne santé

Même si vous n'avez pas ou peu de facteurs de risque, vous devriez cependant agir afin d'améliorer la santé de vos os en adoptant un style de vie sain qui inclut :

- Des exercices physiques réguliers des articulations portantes qui renforcent votre musculature.
- Une alimentation saine et riche en calcium et protéines, ainsi qu'un apport adéquat en vitamine D grâce à une exposition appropriée au soleil et à une supplémentation si vous avez plus de 60 ans.
- Evitez de mauvaises habitudes telles que la fumée et l'abus d'alcool.



Le Test Rapide du Risque d'Ostéoporose de l'IOF

Courez-vous un risque d'ostéoporose?

A travers le monde, une femme sur trois et un homme sur cinq de plus de 50 ans souffriront d'une fracture due à l'ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie silencieuse qui affaiblit vos os et augmente le risque de fractures, qui s'accompagnent de douleurs et d'invalidité à long terme.

Prenez 1 minute pour faire le Test Rapide du Risque d'Ostéoporose de l'IOF, et découvrez si vous êtes à risque.

Le Test Rapide du Risque d'Ostéoporose de l'IOF

19 questions simples pour vous aider à évaluer votre statut osseux

Des facteurs de risque que vous ne pouvez pas changer

Il y a des facteurs de risque avec lesquels on naît ou qu'on ne peut pas changer. Mais cela ne veut pas dire qu'on doit les ignorer. Il est important d'être conscient de ces risques afin qu'on puisse prendre des mesures pour diminuer la perte d'os.

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 (« bosse de sorcière ») ?
 oui non
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 19 kg/m²) ? (voir "Comment calculer votre IMC")
 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 2 unités d'alcool par jour) ? (voir "Comment estimer votre consommation d'alcool")
 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

Comprendre vos réponses :

Si vous avez répondu "oui" à l'une des questions, cela ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose. Les réponses positives indiquent simplement que vous avez des facteurs de risque cliniquement prouvés qui peuvent conduire à l'ostéoporose et/ou à des fractures.

Montrez les résultats de ce test à votre médecin qui vous encouragera peut-être à évaluer votre indice FRAX[®] (disponible sur le site www.shf.ac.uk/FRAX/) et/ou à effectuer une mesure de votre densité minérale osseuse (DMO). De plus, votre médecin pourra vous indiquer si un traitement est recommandé ou non.

Même si vous avez peu ou pas de facteurs de risque, nous vous recommandons de discuter de la santé de vos os avec votre médecin et de surveillez vos risques.

Pour plus d'information sur l'ostéoporose et pour des renseignements sur la façon dont vous pouvez améliorer la santé de vos os, contactez une société nationale de l'ostéoporose proche de chez vous ou visitez le site www.iofbonehealth.org

*N.B. ce test est destiné à vous aider à prendre conscience des facteurs de risque de l'ostéoporose, mais ce n'est **pas** un test scientifiquement validé.*