

OSTÉOPOROSE :

Que faut-il en connaître ?

Comment protéger ses os et limiter son risque de fracture ?



Préambule

L'ostéoporose est une maladie très courante qui fragilise les os.

Elle est indolore et sans symptôme jusqu'à ce qu'une fracture apparaisse suite à un traumatisme mineur. Peuvent alors survenir douleurs, perte d'autonomie et complications diverses.

Cette maladie touche les femmes et les hommes :

1 femme sur 3



1 homme sur 5



de plus de 50 ans souffrira d'une **fracture** due à l'**ostéoporose**

En Belgique, parmi les personnes à très haut risque de fracture de fragilité, seulement 20% bénéficient d'un traitement pour leur ostéoporose !

Ce document est destiné à vous informer à propos de cette maladie et des moyens pour la diagnostiquer, la prévenir et la soigner.

C'est quoi, l'ostéoporose ?

Notre squelette se renouvelle et se répare de manière continue au cours de notre vie.

Cependant, après l'âge de 50 ans ou suite à divers facteurs externes, **nos os peuvent perdre à la fois en qualité et en résistance au fil du temps.**

Quand cette dégradation est importante et que le risque de fracture est augmenté, on parle d'ostéoporose.



Structure osseuse normale



Ostéoporose

Les fractures ostéoporotiques les plus fréquentes sont celles du **poignet**, de la **colonne vertébrale** et de la **hanche**



Qui est concerné par l'ostéoporose ?

C'est essentiellement **après l'âge de 50 ans** que l'ostéoporose peut apparaître.

Les hommes et les femmes peuvent développer une ostéoporose. Les femmes sont un peu plus souvent atteintes que les hommes, surtout après la ménopause.

D'autres éléments peuvent vous exposer à un plus grand risque d'ostéoporose. Il s'agit de :

- un parent (père et/ou mère) atteint d'ostéoporose ou de fracture de fragilité
- maigreur importante (Indice de Masse Corporelle < 19)
- traitement à base de dérivés de cortisone durant plus de 3 mois consécutifs
- maladies telles que polyarthrite rhumatoïde, diabète, hyperthyroïdie, hyperparathyroïdie, maladie de Crohn, maladie cœliaque
- ménopause précoce (avant 45 ans)
- consommation quotidienne d'alcool (plus de 2 unités standards)
- tabagisme actif ou de nombreuses années de tabagisme
- consommation absente ou rare de produits laitiers
- sédentarité (moins de 30 minutes d'activité physique/jour)

Si vous avez 1 ou plusieurs facteurs de risque d'ostéoporose cités ci-dessus, il est utile d'en parler à votre médecin généraliste afin d'évaluer votre masse osseuse.

Comment diagnostique-t-on l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est actuellement diagnostiquée sur base d'une mesure de la qualité des os. Cet examen porte le nom de **densitométrie osseuse ou ostéodensitométrie**. Cet examen est bien standardisé, ce qui veut dire qu'il est réalisé de la même façon dans tous les centres du pays et d'Europe. Il est totalement indolore et remboursé tous les 5 ans sous certaines conditions*.



Malheureusement, l'ostéoporose sera parfois diagnostiquée seulement après la survenue d'une fracture de fragilité. Le type d'accident et le type de fracture permettront au médecin de confirmer l'origine ostéoporotique de la fracture.

* Votre médecin les trouvera sur: Moniteur Belge 28 juin 2010 (<http://www.ejustice.just.fgov.be/mopdf/2010/06/282.pdf#Pages39728-39729>) dernière consultation novembre 2022. ET www.inami.fgov.be, dernière consultation novembre 2022.

Que peut-on faire pour prévenir l'ostéoporose ?

Pour conserver des os de bonne qualité, il est utile, mais pas toujours suffisant, d'adopter un mode de vie sain :



Pratiquer une activité physique pendant 30 minutes chaque jour, par exemple marcher, jardiner, nager, danser.



Ne pas fumer.



Ne pas boire d'alcool ou ne pas dépasser 2 unités standards/jour.



Consommer des aliments riches en calcium (produits laitiers, fruits secs, certains légumes, sardines...).



Veiller à ne pas être carencé en vitamine D et donc prendre un complément de cette vitamine si nécessaire.



Eviter d'être trop maigre et garder un poids optimal avec un IMC* compris entre 20 et 25.

* Calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) = poids (en kg) / taille² (en m)
Pour quelqu'un de 60 kg qui mesure 1,65 m, l'IMC est de $60/(1,65 \times 1,65) = 60/2,75 = 22$

Que doit-on faire pour combattre l'ostéoporose ?

Si votre médecin vous a diagnostiqué une ostéoporose, il est important et utile de mettre en place des actions pour combattre cette fragilité de vos os.



Primo, mangez tous les jours des aliments riches en calcium et vitamine D, choisissez des chaussures et pantoufles qui tiennent bien aux pieds afin d'éviter les chutes, évitez de porter de hauts talons, réalisez régulièrement un contrôle de votre vue, écarter les tapis, câbles électriques et objets qui entravent les lieux de passage, pratiquez quotidiennement une activité physique pour entretenir votre mobilité, ne fumez pas et limitez à maximum 2 verres votre consommation en alcool.

Vous trouverez des conseils nutritionnels et des exercices adaptés sur le site www.osteoporosenews.be



Secundo, si votre médecin vous prescrit un **traitement médicamenteux**, il est important de le suivre de manière adéquate afin de bénéficier pleinement des effets thérapeutiques sur votre ostéoporose. Ne le stoppez pas de votre propre initiative. En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant.



Envie d'en savoir plus à propos de l'ostéoporose ? Consultez

- <https://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/losteoporose/>
- <https://www.osteoporosenews.be/>

Références :

1. Body J-J, Bergmann P, Boonen S, Boutsen Y et al. Non pharmacological management of osteoporosis : a consensus of the Belgian Bone Club. Osteoporos Int. 2011;22:2769-88.
2. <https://www.osteoporosis.foundation/>, dernière consultation octobre 2022.
3. Centre fédéral d'expertise des soins de santé. Prévention médicamenteuse des fractures ostéoporotiques. KCE report 159B. 2011.
4. Harvey NC et al., Mind the (treatment) gap: a global perspective on current and future strategies for prevention of fragility fractures. Osteoporos Int, 2017; 28: 1507-29.
5. National Institute for Health and Care Excellence NICE: Clinical Guideline [CG146] - Osteoporosis: assessing the risk of fragility fracture. 2012
6. Hernlund E, Arch Osteoporos. 2013;8:136.