

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

# AIMEZ VOS OS

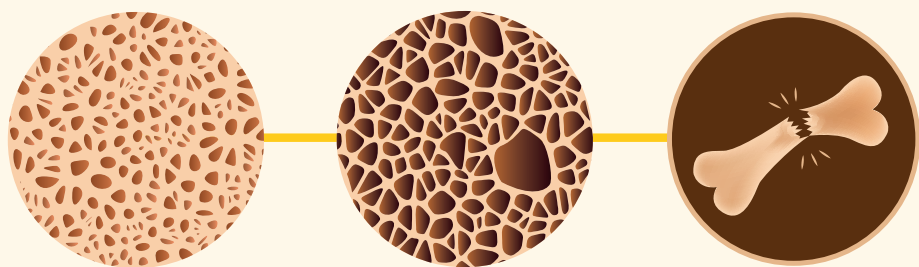
## Protégez votre avenir



**Quel est votre risque d'ostéoporose ?**

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

 International Osteoporosis  
Foundation



L'ostéoporose est un problème d'envergure mondiale et dans de nombreux pays jusqu'à une femme sur trois et un homme sur cinq de 50 ans ou plus souffriront d'une fracture ostéoporotique.

L'ostéoporose fragilise et affaiblit les os qui se brisent facilement – même suite à une chute sans gravité, un choc, un éternuement ou un mouvement brusque. Les fractures causées par l'ostéoporose peuvent mettre en danger la vie des personnes et être à l'origine de douleurs et d'une invalidité à long terme.

## **SOYEZ PROACTIF** **découvrez si vous êtes à risque d'ostéoporose et** **faites-vous dépister !**

Des os solides, associés à des muscles puissants, vous permettront de vivre un futur actif, mobile et indépendant. En clair : l'état de santé de vos os peut déterminer votre future qualité de vie. Les fractures peuvent occasionner des douleurs intenses, l'immobilisation et une invalidité à long terme. Chez les femmes de plus de 45 ans, l'ostéoporose totalise un nombre plus élevé de journées d'hospitalisation que beaucoup d'autres pathologies, comme le diabète, l'infarctus du myocarde ou le cancer du sein. Parmi les fractures les plus graves et les plus menaçantes vis-à-vis du pronostic vital, la fracture de la hanche conduit souvent à la nécessité de soins et à la perte de l'autonomie physique. Moins de la moitié des personnes ayant survécu à une fracture de la hanche retrouve ses capacités fonctionnelles antérieures. Environ 20 à 25 % des personnes victimes d'une fracture de la hanche décèdent dans l'année.

# Est-il possible de prévenir l'ostéoporose et les fractures ?

La réponse est oui, si des mesures sont prises assez tôt. Bien que la perte osseuse puisse être accélérée par certaines pathologies non contrôlables (comme les antécédents familiaux), vous pouvez prendre certaines mesures favorisant la prévention et la lutte contre cette maladie « silencieuse ».

La première mesure, quel que soit votre âge ou l'état de santé de vos os, est d'adopter un mode de vie favorisant la santé osseuse. Cela signifie pratiquer régulièrement des exercices de sollicitation des articulations portantes et de renforcement musculaire, avoir une alimentation saine riche en calcium, en protéines, en vitamine D et autres nutriments essentiels, et éviter les habitudes néfastes pour la santé comme le tabagisme ou la consommation excessive d'alcool.

Cependant, pour les personnes à haut risque de fracture, un mode de vie favorisant la santé osseuse seul est insuffisant pour prévenir la survenue de fractures ostéoporotiques. Si vous présentez un risque élevé, vous êtes susceptible d'avoir besoin d'un traitement médicamenteux contre l'ostéoporose pour vous protéger contre des futures fractures.



**Exercice  
réguliers**



**Alimentation saine**



**Avis médical sur vos  
risques d'ostéoporose**

# 5 MESURES POUR DES OS EN BONNE SANTÉ ET UN AVENIR SANS FRACTURE



## 1. Pratiquer régulièrement des exercices

Les exercices de sollicitation des articulations portantes, de renforcement musculaire et d'équilibre sont les plus indiqués.



## 2. Avoir une alimentation saine riche en nutriments favorisant la santé osseuse

Calcium, vitamine D et protéines jouent un rôle déterminant dans la santé osseuse. Une exposition raisonnable à la lumière du soleil vous aidera à absorber une quantité suffisante de vitamine D.



## 3. Éviter les habitudes de vie néfastes

Conserver un poids sain, et éviter de fumer et de boire de manière excessive.



## 4. Découvrez quels sont vos facteurs de risque

Et faites en part à votre médecin, particulièrement si vous avez déjà souffert d'une fracture, souffrez de maladies spécifiques ou suivez un traitement médicamenteux affectant la santé osseuse.



## 5. Faites-vous dépister - et traiter, le cas échéant.

Si vous présentez un risque élevé, vous aurez probablement besoin de suivre un traitement médicamenteux qui vous assurera une protection optimale

# PRENEZ DES MESURES pour modifier la tendance

L'une des mesures les plus importantes à prendre pour protéger votre vie future est de définir si vous présentez des facteurs de risque significatifs. L'identification des facteurs de risque d'ostéoporose vous aidera à prendre de façon précoce les mesures appropriées – et une prévention précoce devrait avoir des effets très positifs sur la santé osseuse ultérieure.

Voici quelques facteurs de risque courants dits « modifiables » - c'est-à-dire que vous POUVEZ agir sur ces derniers et réduire le risque de souffrir d'ostéoporose et de fractures :

## Tabagisme

Nous connaissons tous les dangers du tabagisme. Mais de nombreuses personnes ne savent pas que, comparés à des non fumeurs, les fumeurs ou les anciens fumeurs courent un plus grand risque de souffrir d'une fracture. Le tabagisme peut multiplier le risque de fracture de la hanche par 1,8.



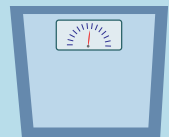
## Consommation excessive d'alcool

Les personnes consommant plus de 2 unités d'alcool quotidiennement courent un risque 40 % plus élevé de souffrir d'une fracture ostéoporotique comparées aux personnes ayant une consommation d'alcool modérée ou nulle. Une consommation d'alcool modérée ou nulle aura des effets bénéfiques sur votre état de santé général, et pas uniquement sur la santé de vos os.



## Indice de Masse Corporelle (IMC) bas

Conserver un poids sain est également important. Un IMC inférieur à 19 est considéré comme insuffisant et constitue un facteur de risque d'ostéoporose. Un IMC bas peut aussi être le résultat d'une mauvaise alimentation et d'apports insuffisants en nutriments essentiels à la santé osseuse comme le calcium, les protéines et la vitamine D.





## Mauvaise alimentation

Un régime alimentaire sain riche en calcium, protéines, fruits et légumes est bénéfique pour la santé de vos os et de vos muscles, et ce à tous les âges. La malnutrition chez les personnes âgées est une préoccupation majeure, notamment parce qu'elles sont davantage exposées au risque d'ostéoporose, de chute et de fracture.

## Déficit en vitamine D

La vitamine D est produite dans notre peau grâce à l'exposition aux rayons ultraviolets de la lumière du soleil. La vitamine D est essentielle à la santé osseuse car elle aide l'organisme à absorber le calcium. Peu d'aliments contiennent de la vitamine D et la lumière du soleil n'est pas toujours une source fiable d'apport en vitamine D. C'est la raison pour laquelle le déficit en vitamine D est fréquent, particulièrement chez les personnes âgées, parmi les populations ne pratiquant pas d'activités en extérieur, ou pendant les mois d'hiver sous les latitudes les plus au nord. L'IOF recommande la prise de compléments aux personnes à risque et aux personnes de 60 ans ou plus en mesure de protection contre les chutes et les fractures.



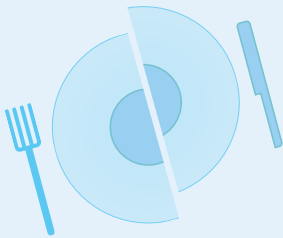
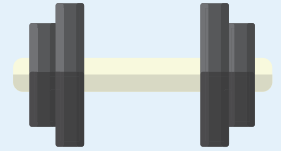
## Chutes fréquentes

Quatre-vingt-dix pour cent des fractures de la hanche sont la conséquence d'une chute. Une mauvaise acuité visuelle, la perte d'équilibre, un dysfonctionnement neuromusculaire, la démence, l'immobilisation et la prise de somnifères (tous ces facteurs étant relativement courants chez les personnes âgées) augmentent de manière significative le risque de chute et de fracture. Si vous êtes enclin aux chutes, vous devriez prendre des mesures en aménageant votre domicile afin de prévenir les chutes et en développant votre force musculaire et votre équilibre par la pratique d'exercices ciblés.



## Manque d'exercice

Le slogan « Bougez et gagnez » (selon le 1 minute risque test) évoque le fait que l'inactivité conduit à l'accélération de la perte osseuse. C'est pourquoi il est important de pratiquer régulièrement des exercices de sollicitation des articulations portantes et de renforcement musculaire. Les adultes ayant un mode de vie sédentaire souffrent d'une perte osseuse plus rapide, et les études ont révélé que les adultes âgés sédentaires sont plus exposés au risque de fracture de la hanche que ceux ayant un mode de vie plus actif.



## Troubles alimentaires

Les troubles comme l'anorexie et la boulimie pouvant engendrer une perte de poids extrême sont dangereux pour la santé osseuse. Chez les jeunes femmes, ces maladies peuvent conduire à un déficit en œstrogènes (un peu comme la ménopause) et un apport en calcium considérablement réduit. La conséquence est la perte minérale osseuse rapide.

## Sortez votre mètre ruban !

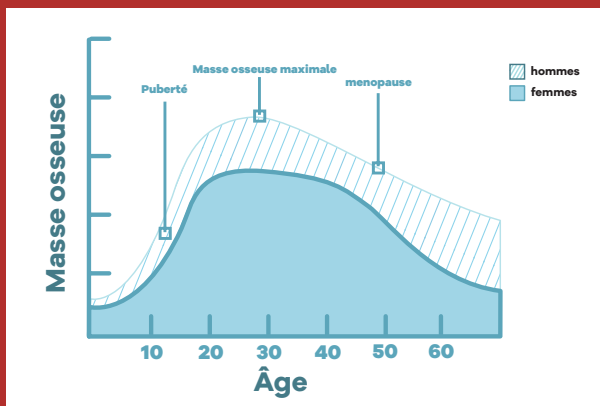
Si vous avez perdu plus de 3 cm (à peine plus d'1 pouce), c'est peut-être le signe de fractures vertébrales (colonne vertébrale) liées à l'ostéoporose. Les fractures vertébrales peuvent être à l'origine d'une colonne vertébrale courbée ou d'un dos voûté.



# IDENTIFIEZ LES FACTEURS DE RISQUE SUR LESQUELS VOUS NE POUVEZ PAS AGIR

Bien qu'il soit impossible d'agir sur certains facteurs de risque (facteurs de risque dits « non modifiables »), vous devez être conscient des facteurs qui peuvent vous toucher.

Le risque global d'ostéoporose est conditionné par l'âge, le sexe et l'ethnie. En règle générale, plus vous vieillissez, plus votre risque d'être concerné par l'ostéoporose augmente. Les femmes sont plus exposées à la perte osseuse que les hommes. Cependant, même si les femmes sont davantage susceptibles d'être victimes d'une fracture ostéoporotique (en raison de la perte osseuse rapide au moment de la ménopause), les hommes ne sont pas épargnés par l'ostéoporose. 20 à 25 pour cent de la totalité des fractures de la hanche est observé chez les hommes âgés, qui courent un plus grand risque d'invalidité et de décès suite à une fracture de la hanche. L'ostéoporose est également plus répandue parmi les populations de personnes de type caucasien et asiatique, probablement en raison des différences au niveau de la structure osseuse et de la masse osseuse maximale.





Quel que soit votre âge, votre sexe ou votre ethnie, il existe certains facteurs de risques personnels importants qui doivent vous conduire à demander une évaluation de la santé de vos os. Parmi ces facteurs figurent :

## Les antécédents familiaux

La génétique et des facteurs communs relatifs à l'alimentation et au mode de vie conditionneront votre masse osseuse maximale et le taux de perte osseuse dont vous souffrirez à un âge avancé. Si l'un de vos parents a souffert d'une fracture, spécifiquement d'une fracture de la hanche, vous présentez un risque élevé d'ostéoporose.

## Fracture antérieure

Les personnes ayant déjà souffert d'une fracture ostéoporotique sont deux fois plus exposées à une deuxième fracture comparées aux personnes sans fracture. Toute personne victime d'une fracture à l'âge de 50 ans doit se faire examiner pour déterminer son bilan osseux. Dans la plupart des cas, un traitement doit être prescrit pour prévenir la forte probabilité de futures fractures.



**1ère  
fracture**



**Parlez-en à  
votre médecin**



**2ème  
fracture**



## Certains médicaments

Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires qui affaiblissent directement les os ou augmentent le risque de fracture causée par une chute. Les patients prenant l'un des médicaments suivants devraient consulter leur médecin en raison du risque accru pour leur santé osseuse :

- Glucocorticoïdes - par voie orale ou en inhalation (pour le traitement de l'asthme et de l'arthrite par exemple)
- Certains immunosuppresseurs (inhibiteurs de phosphatase calmoduline / calcineurine)
- Traitement par hormone thyroïdienne (L-Thyroxine)
- Certaines hormones stéroïdiennes (acétate de médroxyprogestérone, agonistes de l'hormone de libération des hormones lutéinisantes)
- Inhibiteurs d'aromatase (utilisés dans le traitement du cancer du sein)
- Certains antipsychotiques
- Certains anticonvulsants
- Certains médicaments antiépileptiques
- Lithium
- Inhibiteurs de la pompe à protons



## Hypogonadisme primaire/secondaire chez l'homme

Les hommes jeunes atteints d'hypogonadisme avec des taux de testostérone bas présentent une faible densité osseuse, laquelle peut être augmentée par un traitement de substitution de la testostérone. À tout âge, l'hypogonadisme aigu, observé par exemple suite à une orchidectomie dans le traitement du cancer de la prostate, accélère la perte osseuse à un taux semblable à celui observé chez les femmes ménopausées. La perte osseuse suite à une orchidectomie est rapide sur plusieurs années et dans la plupart des cas, un traitement doit être prescrit pour prévenir ce phénomène.

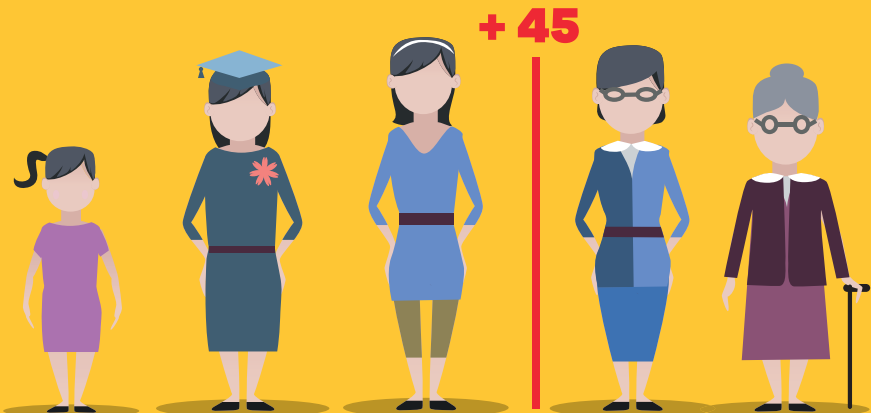
## Certains problèmes médicaux

Certaines maladies, ainsi que des médicaments utilisés pour traiter ces maladies, peuvent affaiblir les os et augmenter le risque de fracture. Parmi les maladies et les problèmes les plus courants susceptibles de vous exposer au risque d'ostéoporose figurent :

- La polyarthrite rhumatoïde
- Les problèmes d'alimentation / gastro-intestinaux (maladie de Crohn, etc.)
- La maladie rénale chronique
- Le VIH
- Les troubles hématologiques / le cancer (notamment le cancer de la prostate et le cancer du sein)
- Certaines maladies héréditaires
- L'hypogonadisme (syndrome de Turner / syndrome de Klinefelter, aménorrhée, etc.)
- Les troubles endocriniens (diabète, syndrome de Cushing, hyperparathyroïdie, etc.)
- L'immobilité

## Ménopause / hystérectomie

Les femmes ménopausées et celles ayant subi une ablation des ovaires ou connu une ménopause précoce avant 45 ans doivent être particulièrement vigilantes vis-à-vis de leur santé osseuse. La perte osseuse rapide débute après la ménopause lorsque l'action protectrice des œstrogènes se dissipe. Chez certaines femmes, un traitement hormonal de substitution peut contribuer à ralentir la perte osseuse s'il est débuté avant 60 ans ou dans les 10 ans qui suivent la ménopause.



# Présentez-vous des facteurs de risque ? Parlez-en avec votre médecin et demandez un dépistage

Le test rapide du risque d'ostéoporose proposé par l'IOF à la page suivante, contenant 19 questions simples, vous indiquera les facteurs de risque qui peuvent vous concerner. Si vous avez plus de 50 ans et présentez un facteur de risque ou plus, vous devriez en parler à votre médecin et demander un dépistage.

Pour mieux évaluer l'état de santé de vos os, votre médecin peut utiliser un outil en ligne d'évaluation du risque de fracture (FRAX® par exemple) qui estime votre risque de souffrir d'une importante fracture ostéoporotique au cours des 10 prochaines années. En fonction de votre niveau de risque ou de votre âge et d'autres facteurs cliniques, vous pouvez être amené à passer un examen de Densité Minérale Osseuse (DMO). L'examen le plus couramment utilisé est le test DXA (absorption biphotonique à rayons X), un examen de radiographie à faibles rayonnements capable de détecter de très faibles pourcentages de perte osseuse.



# Options thérapeutiques efficaces visant à protéger les personnes à haut risque

Selon les résultats de l'examen clinique, votre médecin peut formuler des recommandations spécifiques : prise de compléments en calcium et en vitamine D, prise d'autres compléments, pratique d'exercices et éventuellement intervention pharmacologique avec suivi.

Les patients à haut risque auront besoin d'un traitement médicamenteux pour les protéger efficacement contre les fractures. Aujourd'hui, il existe un éventail d'options de traitements plus vaste qu'auparavant. Le type de traitement recommandé dépendra de votre profil de risque individuel, notamment le risque relatif à un type de fracture spécifique, les autres problèmes médicaux ou les médicaments que vous prenez déjà. Dans l'ensemble, les traitements courants approuvés se sont avérés efficaces et sans danger. Comme pour tout médicament, des effets secondaires peuvent être observés. Bien qu'il soit important d'en être conscient, patients et médecins doivent garder à l'esprit le risque important associé à l'arrêt d'un traitement face à la rareté des effets secondaires.

Si un médicament vous a été prescrit, vous devez poursuivre le traitement recommandé et parler avec votre médecin des difficultés rencontrées pendant la prise des médicaments. Au final, aucun médicament n'est efficace s'il n'est pas pris conformément à la prescription.



# 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. Etes-vous trop maigre (votre IMC est-il inférieur à 19 kg/m<sup>2</sup>) ? (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) ? ?  
 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.shef.ac.uk/FRAX](http://www.shef.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](http://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.*

#LoveYourBones

Journée Mondiale de l'Ostéoporose  
20 octobre

AIMEZ  
VOS OS

Pour plus d'informations sur l'ostéoporose, consultez l'association de patients ou l'organisation médicale traitant de l'ostéoporose de votre région. Vous trouverez une liste sur le site **[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)**.

Des informations sont également disponibles sur le site Internet dédié à la journée mondiale contre l'ostéoporose **[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)**