

# DÉTECTER LES SIGNES D'UNE COLONNE VERTÉBRALE BRISÉE

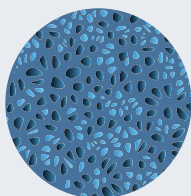


**NE PERDEZ PAS FACE A L'OSTÉOPOROSE**

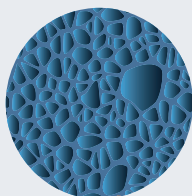


## POUR VOTRE SANTÉ OSSEUSE, NE LAISSEZ RIEN AU HASARD

L'ostéoporose est une maladie entraînant l'affaiblissement des os, lesquels sont davantage sujets aux fractures. La plupart des personnes ne savent pas qu'elles souffrent d'ostéoporose jusqu'à ce qu'elles soient victimes d'une fracture osseuse.



Os sain



Os ostéoporotique



Os cassé

**LA PLUPART DES PERSONNES NE SAVENT PAS QU'ELLES SOUFFRENT D'OSTÉOPOROSE JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT VICTIMES D'UNE FRACTURE OSSEUSE.**



Dans le monde, les fractures osseuses dues à l'ostéoporose (appelées fractures de fragilité) touchent **un tiers des femmes** et **un cinquième des hommes** âgés de **plus de 50 ans**.

Les fractures de fragilité sont une des principales causes de douleur, de handicap, de perte d'indépendance physique et de décès prématuré chez des millions d'individus dans le monde.

**Les fractures vertébrales sont les fractures de fragilité les plus courantes.**

Une simple fracture vertébrale peut entraîner des maux de dos intenses et chroniques, un tassement, un dos voûté (courbure de la colonne, appelée cyphose) et une mobilité réduite.

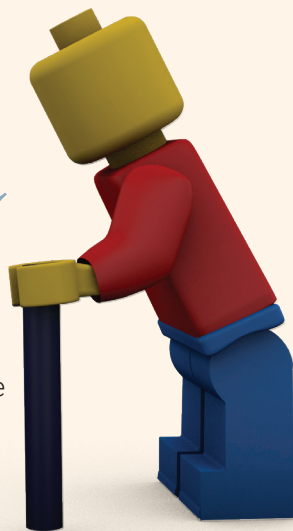


## LE SOUS-DIAGNOSTIC ET LE SOUS-TRAITEMENT DES FRACTURES VERTÉBRALES SONT UN PROBLÈME MONDIAL

Pour les médecins, les fractures vertébrales passent souvent inaperçues. Ce phénomène s'explique notamment par le fait que toutes les fractures vertébrales ne sont pas douloureuses, ou que les médecins prescrivent simplement un traitement médicamenteux pour calmer les « maux de dos » sans pousser plus loin le diagnostic.

**IL NE M'EST JAMAIS VENU À L'ESPRIT QUE MES MAUX DE DOS POUVAIENT ÊTRE UNE CONSÉQUENCE DE L'OSTÉOPOROSE**

Les radiologues peuvent ne pas remarquer le symptôme de tassement vertébral et par conséquent ne pas le signaler – en réalité, seulement 40 % des femmes âgées et moins de 20 % des hommes âgés chez qui la radiographie a révélé des fractures vertébrales visibles sont adressés à un spécialiste pour bénéficier d'une évaluation de l'ostéoporose.



### TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

Les fractures vertébrales entraînent souvent une cyphose qui désigne

**A:** une incapacité à marcher

**B:** une courbure de la colonne vertébrale

**C:** une douleur intense

**D:** un type de radiographie

À l'échelle mondiale, combien de personnes âgées de plus de 50 ans souffriront d'une fracture osseuse due à l'ostéoporose ?

**A:** 1 femme sur 5, 1 homme sur 3

**B:** 1 femme sur 100, 1 homme sur 80

**C:** 1 femme sur 3, 1 homme sur 5

**D:** 1 femme sur 30, 1 homme sur 50

VOUS TROUVEREZ LES RÉPONSES À LA FIN DE LA BROCHURE !

# L'OSTÉOPOROSE EST UNE MALADIE SOURNOISE

Les fractures vertébrales dues à l'ostéoporose sont presque deux fois plus courantes que les autres fractures ostéoporotiques et surviennent chez 30 à 50 % des individus de plus de 50 ans.

## Les fractures vertébrales ont des impacts graves et potentiellement mortels

Les effets graves et durables des fractures vertébrales peuvent remettre en question votre avenir en réduisant considérablement votre qualité de vie et votre indépendance physique.

Parmi ces effets figurent :

- > **La déformation prononcée** (cyphose, c.-à-d. un dos voûté)
- > **Des maux de dos** chroniques et aigus
- > **Des difficultés à se pencher** et à se lever
- > **Des difficultés dans les activités quotidiennes, par exemple : difficulté à s'habiller ou à monter des escaliers**
- > **La dépression**
- > Un nombre de **jours d'hospitalisation** plus élevé
- > **Des difficultés respiratoires**
- > **Des problèmes de digestion**



## VOTRE SQUELETTE PEUT-IL ÊTRE AUSSI FRAGILE QU'UN CHÂTEAU DE CARTES ?

La colonne vertébrale est constituée de **24 os individuels**, appelés vertèbres, empilés les uns sur les autres. Les fractures vertébrales s'observent lorsque l'un des os de la colonne vertébrale se tasse ou se fracture.

Ce type de fracture survient généralement après une chute, mais la fracture peut également résulter d'un mouvement brusque, d'un éternuement ou d'une quinte de toux, ou simplement du fait de se pencher pour lacer ses chaussures.



## DÉTECTER LES SIGNES D'UNE COLONNE VERTÉBRALE BRISÉE !

Les symptômes associés aux fractures vertébrales, particulièrement chez les personnes de plus de 50 ans, incluent :



Les fractures vertébrales surviennent plus généralement près de la taille ou légèrement au-dessus (milieu du thorax) ou en dessous de celle-ci (bas du dos). La douleur est généralement constante, mais s'accroît avec le mouvement, particulièrement lors des changements de position.

**Si vous pensez souffrir d'une fracture vertébrale, adoptez une attitude proactive et demandez de l'aide.** Ne supposez pas simplement que vos maux de dos soudains sont dus à l'arthrose à une déchirure musculaire ou à d'autres causes – demandez à faire une radiographie et un dépistage de l'ostéoporose.

# VOUS SOUFFREZ DÉJÀ D'UNE FRACTURE ? UNE, CA SUFFIT!

Tous les patients âgés de 50 ans ou plus qui signalent une fracture vertébrale pour la première fois ont un risque élevé d'être victimes d'une nouvelle fracture, et doivent être adressés à un spécialiste pour bénéficier d'une évaluation de leur masse osseuse et d'un traitement contre l'ostéoporose. Cette démarche doit intervenir dans les trois mois suivant le diagnostic de la fracture vertébrale, car au cours de l'année qui suit une fracture vertébrale, le risque d'être victime d'une nouvelle fracture ou d'un autre type de fracture augmente de manière considérable.

**En l'absence de traitement, environ 20 % des femmes souffriront d'une nouvelle fracture vertébrale dans l'année.**

01.

ADRESSEZ-VOUS À VOTRE MÉDECIN  
POUR BÉNÉFICIER D'UNE ÉVALUATION  
DE VOTRE SANTÉ OSSEUSE  
qui comprend des examens d'imagerie

02.

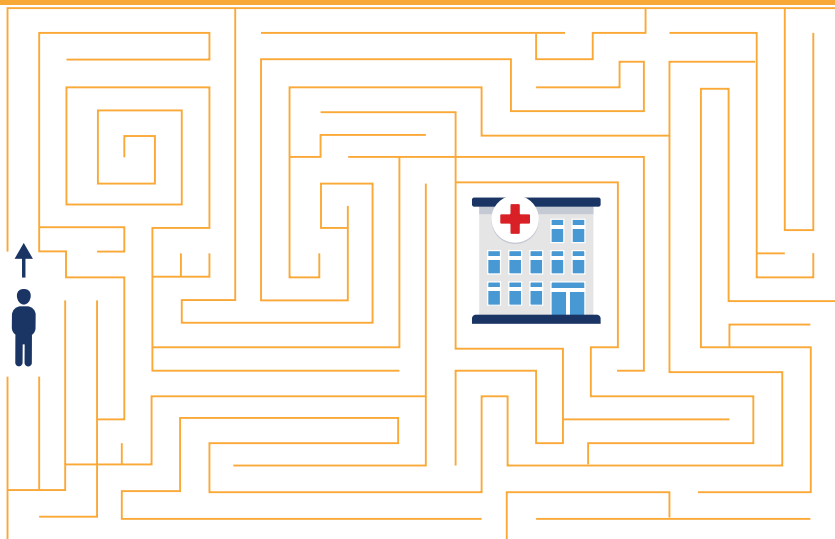
SI LE DIAGNOSTIC  
DE FRACTURE OSSEUSE DUE  
À L'OSTÉOPOROSE EST CONFIRMÉ  
demandez à bénéficier d'un traitement  
médicamenteux approprié contre l'ostéoporose

03.

VEILLEZ À SUIVRE LE  
TRAITEMENT PRESCRIT  
et faites part à votre médecin de  
vos éventuelles préoccupations

Les examens d'imagerie fournissent des informations importantes sur votre fracture et aideront votre médecin à savoir si votre blessure est récente (aiguë) ou ancienne (chronique). La radiographie est l'outil de diagnostic d'une fracture vertébrale le plus courant. L'absorptiométrie biphotonique à rayons X (DXA) associée à l'évaluation des fractures vertébrales est une combinaison également utilisée pour établir un diagnostic.

Savez-vous comment vous rendre à l'hôpital ?

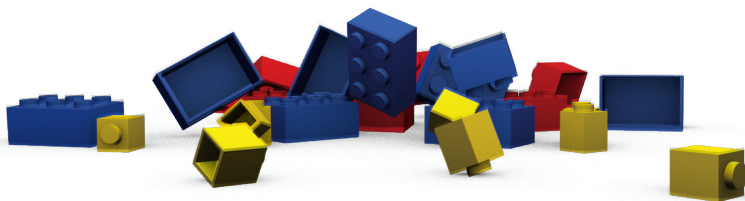


VOUS TROUVEREZ LES RÉPONSES À LA FIN DE LA BROCHURE !

## LA PRISE EN CHARGE DES FRACTURES VERTÉBRALES

Si vous avez été victime d'une fracture vertébrale, votre médecin peut vous recommander les options suivantes afin de soulager la douleur et stimuler la cicatrisation osseuse :

- Soulagement de la douleur à l'aide d'antalgiques et d'anti-inflammatoires
- **Un alitement de courte durée dans les cas de douleurs intenses** (les patients doivent recommencer à se déplacer dès que possible dans les limites de la douleur)
- **Un corset orthopédique pendant les quelques semaines de cicatrisation**
- **Une physiothérapie** – des exercices de renforcement musculaire visant à améliorer la posture
- **Un programme de prévention des chutes**
- **L'hydrothérapie**
- Pour les patients souffrant de douleurs intenses et ne répondant pas aux traitements non chirurgicaux, les interventions permettant de renforcer la vertèbre touchée telles que la kyphoplastie et la vertébroplastie peuvent être envisagées.



## TRAITER L'OSTÉOPOROSE – LA CAUSE SOUS-JACENTE DES FRACTURES OSSEUSES

Il existe de nombreuses options de traitement sûres et efficaces capables de réduire considérablement le risque de nouvelles fractures ou de fractures « secondaires ».

**Une évaluation de la santé osseuse permettra à votre médecin de déterminer votre état de santé osseuse** et d'identifier la stratégie de traitement appropriée pour lutter contre la perte de densité osseuse. En général, le traitement médicamenteux, associé à un régime alimentaire adapté, à l'exercice physique et à une modification du mode de vie, doit être mis en place le plus tôt possible.

**Un traitement efficace peut réduire le risque de fractures vertébrales de 50 à 80 % dans les 6 à 12 mois.**



## TROUVEZ LES MOTS CLÉS LIÉS AUX FRACTURES VERTÉBRALES

- Ostéoporose
- Vertèbre
- Fracture
- Cyphose
- Douleur
- Immobilité
- Médicaments
- Kinésithérapie
- Risque
- Colonne

N	S	I	Q	H	W	O	X	E	G	P	A	N	M	R	U	R	Y	S	F	Y	X	Q
B	N	U	T	R	I	T	I	O	N	A	L	D	I	S	O	R	D	E	R	S	U	N
H	E	Y	R	I	S	Q	U	E	U	A	I	B	G	L	O	V	Z	U	E	M	R	U
Y	G	U	T	S	P	V	R	F	R	A	C	T	U	R	E	A	P	A		I	Y	X
H	U	I	R	A	M	L	W	O	S	T	E	I	P	O	R	O	Z	U	U	M	S	Q
U	A	I	B	G	L	O	B	A	Z	I	P	W	C	H	S	R	P	A	E	M	O	U
I	S	A	N	E	M	O	S	T	E	O	P	O	R	O	S	E	S	A	N	O	Z	U
K	T	M	Z	Y	K	I	Q	I	U	V	V	K	P	R	U	W	R	U	T	B	Y	L
T	X	I	J	B	U	A	U	P	N	Y	E	Z	O	R	B	L	R	I	F	I	I	K
Z	O	L	B	L	R	I	F	S	P	G	R	E	N	W	Y	H	E	N	A	L	N	U
A	C	Y	E	E	N	G	C	O	L	O	N	N	E	M	T	E	I	O	L	I	O	H
M	Y	H	N	I	O	B	G	A	L	I	E	T	H	L	J	I	G	R	L	T	R	E
I	P	I	O	G	R	R	B	I	P	K	N	N	O	S	T	X	E	J	S	E	A	I
E	H	S	T	Y	A	P	E	D	P	T	R	E	Y	Q	J	B	R	A	U	P	D	P
N	O	T	A	T	T	G	S	T	L	P	A	L	T	U	C	O	B	O	Q	Y	Y	A
O	S	O	L	U	S	E	T	R	A	O	U	M	Y	U	S	I	E	H	W	O	X	R
R	E	R	P	S	E	I	U	U	K	Z	B	E	H	T	R	V	T	O	U	X	F	E
E	S	Y	I	T	C	Y	S	D	P	T	U	D	E	I	R	E	R	S	A	O	A	H
T	U	A	A	O	W	E	O	T	I	P	B	I	I	L	C	Z	E	K	L	I	M	T
S	T	U	T	R	O	U	S	A	O	R	R	C	Y	S	I	V	V	A	L	C	I	I
E	O	B	E	X	L	E	S	S	I	V	E	A	L	C	O	H	O	L	S	Y	O	S
T	S	E	S	E	Z	B	P	E	G	P	R	M	T	I	U	N	S	I	Q	Y	Y	E
W	A	T	U	B	U	A	U	L	E	W	R	E	I	R	U	T	A	Y	I	O	N	N
O	A	R	E	S	I	T	I	R	H	T	R	N	D	I	O	T	A	M	U	E	H	I
L	J	B	U	N	I	W	I	P	H	T	R	T	U	I	G	E	A	M	S	E	L	K

VOUS TROUVEREZ LES RÉPONSES À LA FIN DE LA BROCHURE !

# DÉFINISSEZ VOTRE STRATÉGIE POUR UNE BONNE SANTÉ OSSEUSE TOUT AU LONG DE LA VIE

N'attendez pas d'être victime d'une fracture pour réagir contre l'ostéoporose !

## 1 ADOPTEZ UN MODE DE VIE FAVORISANT VOTRE SANTÉ OSSEUSE

Un mode de vie favorisant la santé osseuse contribue à conserver des os solides et permet de réduire le risque de fracture. Veillez à pratiquer régulièrement des exercices sollicitant les articulations portantes et des exercices de renforcement musculaire, et à maintenir un régime alimentaire sain et équilibré assurant un apport suffisant en calcium, vitamine D et protéines. Évitez le tabagisme et la consommation excessive d'alcool.

## 2 AYEZ CONNAISSANCE DE VOS FACTEURS DE RISQUE INDIVIDUELS

Le Test rapide du risque d'ostéoporose de l'IOF pourra vous indiquer vos facteurs de risque personnels éventuels. Ou demandez à votre médecin de compléter l'outil d'évaluation des risques FRAX, un simple questionnaire en ligne qui calcule votre risque de fracture à 10 ans.

## 3 ADRESSEZ-VOUS À VOTRE MÉDECIN POUR BÉNÉFICIER D'UNE ÉVALUATION DE VOTRE SANTÉ OSSEUSE

Chez les femmes, la ménopause est le moment idéal pour effectuer une évaluation de la santé osseuse. À tout âge, si vous présentez des facteurs de risque d'ostéoporose, n'hésitez pas à demander de plus amples informations à votre médecin et à passer des tests si besoin.

## 4 SUIVEZ UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX POUR RENFORCER VOS OS

If you have had a fracture due to osteoporosis, or your doctor finds that you are at high risk for other reasons, it is likely that you will be prescribed an appropriate medication to reduce the risk of future broken bones. Make sure you take the medication as prescribed and, if you're concerned about any side effects, speak to your doctor. By continuing with treatment, you can protect your bones against more damaging and potentially life-threatening fractures.

## 5 PRÉVENTION LES CHUTES

If you have weak bones, you need to take extra steps to prevent falls, including doing exercises to improve your strength and balance, having your eyes checked, and making your home safer.

Passez le Test rapide du risque d'ostéoporose de l'IOF pour savoir si vous présentez des facteurs de risque d'ostéoporose.

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

# SOLUTIONS

Les fractures vertébrales entraînent souvent une cyphose qui désigne

**A:** une incapacité à marcher

**B:** une courbure de la colonne vertébrale

**C:** une douleur intense

**D:** un type de radiographie

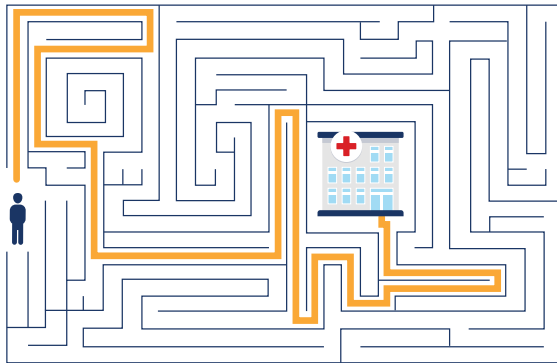
À l'échelle mondiale, combien de personnes âgées de plus de 50 ans souffriront d'une fracture osseuse due à l'ostéoporose ?

**A:** 1 femme sur 5, 1 homme sur 3

**B:** 1 femme sur 100, 1 homme sur 80

**C:** 1 femme sur 3, 1 homme sur 5

**D:** 1 femme sur 30, 1 homme sur 50



N	S	I	Q	H	W	O	X	E	G	P	A	N	M	R	U	R	Y	S	F	Y	X	Q
B	N	U	T	R	I	T	I	O	N	A	L	D	I	S	O	R	D	E	R	S	U	N
H	E	Y	R	I	S	Q	U	B	U	A	I	B	G	L	O	V	Z	U	E	M	R	U
Y	G	U	T	S	P	V	R	F	R	A	C	T	U	R	E	A	P	A	I	Y	X	Q
H	U	I	R	A	M	L	W	O	S	T	E	I	P	O	R	O	Z	U	U	M	S	Q
U	A	I	B	G	L	O	B	A	Z	I	P	W	C	H	S	R	P	A	E	M	O	U
I	S	A	N	E	M	O	S	T	E	O	P	O	R	O	S	E	S	A	N	O	Z	U
K	T	M	Z	Y	K	I	Q	I	U	V	V	K	P	R	U	W	R	U	T	B	Y	L
T	X	I	J	B	A	U	P	N	Y	E	Z	O	R	B	L	R	I	F	I	I	K	
Z	O	L	B	L	R	I	F	S	P	G	R	E	N	W	Y	H	E	N	A	L	N	U
A	C	Y	E	E	N	G	C	O	L	O	N	N	E	M	T	E	I	O	L	I	O	H
M	Y	H	N	I	O	B	G	A	L	I	E	T	H	L	J	I	G	R	L	T	R	E
I	P	I	O	G	R	R	B	I	P	K	N	N	O	S	T	X	E	J	S	E	A	I
E	H	S	T	Y	A	P	E	D	P	T	R	E	Y	Q	J	B	R	A	U	P	D	P
N	O	T	A	T	T	G	S	T	L	P	A	L	T	U	C	O	B	O	Q	Y	A	
O	S	O	L	U	S	E	T	R	A	O	U	M	Y	U	S	I	E	H	W	O	X	R
R	E	R	P	S	E	I	U	U	K	Z	B	E	H	T	R	V	T	O	U	X	F	E
E	S	Y	I	T	C	Y	S	D	P	T	U	D	E	I	R	E	R	S	A	O	A	H
T	U	A	A	O	W	E	O	T	I	P	B	I	L	C	Z	E	K	L	I	M	T	
S	T	U	T	R	O	U	S	A	O	R	R	C	Y	S	I	V	V	A	L	C	I	I
E	O	B	E	X	L	E	S	S	I	V	E	A	L	C	O	H	O	L	S	O	S	
T	S	E	S	E	Z	B	P	E	G	P	R	M	T	I	U	N	S	I	Q	Y	E	
W	A	T	U	B	U	A	U	L	E	W	R	E	I	R	U	T	A	Y	I	O	N	N
O	A	R	E	S	I	T	I	R	H	T	R	N	D	I	O	T	A	M	U	E	H	I
L	J	B	U	N	I	W	I	P	H	T	R	T	U	I	G	E	A	M	S	E	L	K









L'ambition de l'IOF est celle d'un monde sans fracture de fragilité dans lequel la mobilité en pleine santé est une réalité pour tous.

## Charte mondiale des patients de l'IOF

Témoignez votre soutien à la prévention des fractures et améliorez les soins des patients atteints d'ostéoporose partout dans le monde. Signez la Charte mondiale des patients de l'IOF sur

<https://www.iofbonehealth.org/iof-global-patient-charter>

Pour plus d'informations sur l'ostéoporose, consultez l'association de patients ou l'organisation médicale traitant de l'ostéoporose de votre région. Une liste est disponible à l'adresse suivante : [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2018 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • 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) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)