



la fiche conseil

l'ostéoporose



La maladie des os fragiles touche les hommes comme les femmes. Comment prévenir les risques de fracture et traiter l'ostéoporose.

Comment le corps réagit

Une simple chute. Les poignets, l'humérus ou la hanche qui se cassent... Ce type de fracture incite à suspecter une diminution de la densité minérale osseuse du squelette. En un mot, une ostéoporose. Pour s'en assurer, le médecin va ordonner une densitométrie osseuse ainsi qu'un examen radiologique qui mesure le contenu minéral de l'os et évalue sa micro-architecture. Il évaluera également les divers facteurs de risques de fracture.

Ménopause, hérédité, certains médicaments, hygiène de vie déséquilibrée, tabac, alcool... Pour les hommes comme pour les femmes, le risque de fracture due à l'ostéoporose augmente avec l'âge: de moins de 10% vers 50 ans (vers 60 ans chez l'homme), il passe progressivement à plus de 30% à 80 ans. Or, chez la femme, le remodelage osseux, notamment, est essentiellement géré par les œstrogènes, des hormones féminines produites par les ovaires, dont l'activité cesse au moment de la ménopause. En cas de confirmation d'une ostéoporose, diverses possibilités de traitement existent et de nouveaux médicaments, fruits de la recherche, devraient être mis prochainement sur le marché. Certains médicaments – tels que les bisphosphonates et le traitement hormonal substitutif (THS) – permettent de ralentir la perte osseuse. D'autres, dont le téraparatide, vont activer la formation des os.

Ce que l'on peut faire soi-même

- Bougez! Une activité physique régulière, pratiquée dès le plus jeune âge, favorise la solidité des os et ralentit la perte de masse osseuse chez les plus âgés. De quoi réduire également le risque de chute en renforçant la musculature, améliorant ainsi la mobilité et l'équilibre. Une piste intéressante: les ligues cantonales contre le rhumatisme proposent le programme de gymnastique Ostéogym.
- Bon à savoir, les protéines animales et végétales sont également essentielles au développement et au maintien de la masse musculaire, nécessaire à la conservation d'os forts.
- Le développement de la masse osseuse est particulièrement important de la puberté à l'âge de 20 ans. On comprendra qu'il est alors essentiel de soutenir la consolidation de l'os par une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière.
- A la ménopause, le déficit en hormones féminines est susceptible d'avoir des conséquences à court mais aussi à long terme, telles que la perte osseuse. Ce déficit peut être compensé par le THS dont l'administration est à estimer au cas par cas avec la patiente, par le gynécologue ou le médecin de famille.

Le conseil plus

Pour maintenir vos os en bonne santé, misez aussi sur un apport suffisant en calcium et en vitamine D. Bon à savoir, alors que cette dernière est peu présente dans les aliments, les produits laitiers et certaines eaux minérales notamment, sont riches en calcium (En savoir plus: <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/les-denrees-alimentaires/composants/sels-mineraux/>). Une supplémentation peut toutefois s'avérer nécessaire, par exemple chez les aînés.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

