

450'000
Le nombre de personnes atteintes d'ostéoporose en Suisse



1 homme sur 4 et 1 femme sur 2 après 50 ans sont concernés par l'ostéoporose

L'ostéoporose

Cette maladie chronique se caractérise par une diminution de la densité minérale osseuse et de la qualité de l'os. Avec l'âge, les os deviennent en effet poreux et fragiles, ce qui entraîne un risque accru de fractures, notamment au niveau des poignets, des vertèbres et des hanches.

Experts :
Prs Serge Ferrari, Idris Guessous et Johanna Sommer

Le remodelage des os

L'os est composé de collagène et de minéral (dont le calcium). Il sert de charpente au squelette. Contrairement à une idée reçue, l'os est vivant. Il se régénère continuellement au cours de la vie par ce que l'on appelle le remodelage osseux. Après un accident ou une fracture, ce processus permet à l'os de se renouveler en partie au bout d'un an déjà.

20

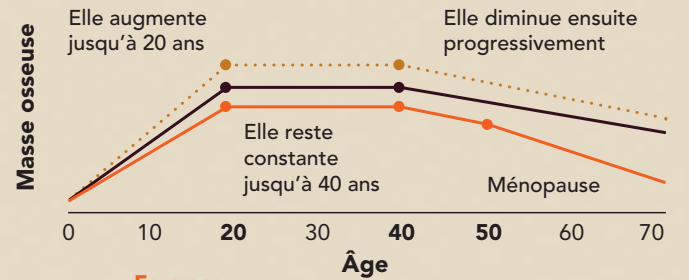


75'000

Le nombre de fractures par an liées à l'ostéoporose en Suisse

Les effets de l'âge

La densité minérale osseuse varie avec l'âge.



Pulsations

Femmes
La chute de la production des hormones sexuelles (œstrogènes) après la ménopause accélère la perte de densité osseuse et augmente le risque d'ostéoporose.

Hommes
Chez les hommes la densité osseuse baisse de manière moins rapide que chez les femmes, à moins qu'ils présentent une diminution du taux de testostérone.

Avec une bonne hygiène de vie
Pour préserver la densité osseuse, suivez les conseils de prévention (lire en bas de page).

Densitométrie

Examen proposé aux personnes à risque, notamment les femmes ménopausées et les hommes âgés ayant eu une fracture après avoir chuté de leur propre hauteur.

Risque de fracture

Quand la densité osseuse diminue, le risque de fracture augmente. Chez les personnes âgées, les fractures ont parfois des conséquences graves et augmentent le risque de mortalité dans le grand âge. Les fractures ostéoporotiques touchent principalement :

- les poignets
- les hanches
- les vertèbres
- le bassin
- l'humérus



Vertèbre fracturée



Os sain



Os poreux

L'infographie

Traitements

En cas d'ostéoporose avérée avec un risque important de fractures majeures ou après une fracture, plusieurs traitements existent. Les plus courants sont les anti-résorbeurs qui diminuent l'activité des ostéoclastes (cellules qui détruisent des fragments d'os).

21

Prévention

Le soleil

La vitamine D est indispensable pour une bonne absorption du calcium dans l'intestin. Elle est fabriquée avec l'influence de la lumière du soleil (10 mn par jour d'exposition suffisent) même si elle est aussi présente en faibles quantités dans certains aliments comme les poissons gras, le jaune d'œuf et les produits laitiers. Il est conseillé absorber au minimum 800 IU/jour (20 microgrammes).

Les gestes anti-chutes

Quelques conseils simples à adopter : améliorez l'éclairage, utilisez une poignée pour la douche, portez des chaussures d'extérieur et d'intérieur adaptées ou encore aménagez votre domicile pour le rendre moins dangereux.

L'arrêt du tabagisme

La cigarette augmente considérablement le risque d'ostéoporose.

L'activité physique

Bouger stimule mécaniquement la formation osseuse et maintient en outre la force musculaire et l'équilibre. La marche à pied est particulièrement bonne pour les os, car le poids du corps a une action favorable sur la densité osseuse.

L'alimentation

Pour avoir des os et des muscles en bonne santé, une alimentation équilibrée, variée, suffisante en calories, en protéines et en calcium est conseillée. Si nécessaire, votre médecin peut vous prescrire un complément en vitamine D et en calcium.