

# Ostéoporose

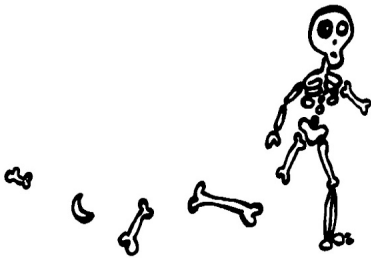


## Les points clés

Il s'agit d'une diminution de la masse et de l'architecture de l'os, ce qui le rend plus fragile. L'ostéoporose augmente le risque de fractures. Elle touche surtout les femmes après la ménopause mais l'ostéoporose n'est pas rare chez les hommes âgés (un homme pour trois femmes).

### > LES SIGNES

L'ostéoporose n'est pas douloureuse. Elle est souvent révélée par des fractures (survenant lors de chocs minimes) qui sont, elles, douloureuses.



### > LES CAUSES

#### - La ménopause

L'ostéoporose résulte d'une carence en œstrogènes qui apparaît à la ménopause.

- **Certaines maladies comme l'hyperthyroïdie**
- **Certains traitements** (corticoïdes au long cours)
- **L'immobilisation prolongée**

En effet, la position debout, en sollicitant les os, stimule la production de tissu osseux.

### > LES FACTEURS FAVORISANTS

- Des facteurs génétiques, la petite taille, la maigreur ;
- Une alimentation pauvre en calcium ;
- Le tabac, l'alcool ;
- La vie sédentaire.

### > L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

Si l'ostéoporose n'est pas traitée, l'os se fragilise de plus en plus et le risque de fracture augmente : ce sont surtout des tassements vertébraux, des fractures du poignet et du col du fémur.

### > LE DIAGNOSTIC

La densitométrie osseuse permet d'évaluer la densité des os et de confirmer le diagnostic. Elle est remboursée dans certains cas. Le bilan sera complété par une prise de sang et une analyse d'urines afin d'éliminer une autre cause de fragilité osseuse.



## La prise en charge

### > LE TRAITEMENT

#### - Le calcium et la vitamine D

Ils sont le "ciment" du tissu osseux. Si l'apport alimentaire est insuffisant, des suppléments sont nécessaires.

#### - Les autres médicaments

Selon les cas, (antécédents de fracture par fragilité osseuse, âge, sexe, facteurs de risque de fracture), votre médecin pourra vous proposer différents types de traitements. Ils devront être pris pendant plusieurs années pour être pleinement efficaces. Leur but est de consolider les os.

### > LES MESURES ASSOCIÉES

#### - Une activité physique régulière

Certains sports favorisent la formation de l'os par l'impact du pied sur le sol (la marche, la course à pied, la gymnastique, la danse etc). D'autres améliorent l'équilibre et limitent les chutes (yoga, tai-chi, danse, tango etc).

- **L'arrêt du tabac et de l'alcool sont essentiels**
- **L'exposition au soleil doit être raisonnable**

Le soleil est indispensable à la fixation du calcium dans les os par la vitamine D. Et La vitamine D est activée par le soleil.



## La prévention

#### - Pour éviter l'ostéoporose

- Évitez de fumer, de boire trop d'alcool
- Constituez-vous un bon capital osseux dès l'enfance : manger des laitages
- Faites du sport.

#### - Pour éviter les fractures

- Limitez les risques de chute
- Portez des chaussures et lunettes adaptées
- Eclairiez bien votre maison
- Méfiez-vous des escaliers, des tapis
- Méfiez-vous des somnifères et autres médicaments qui endorment.

**NB: Les protecteurs de hanche (utilisés chez les personnes âgées en institution) sont efficaces lorsqu'ils sont portés nuit et jour.**



## Quand consulter ?

- Si vous avez mal au dos
- Si vous avez perdu plus de 3 cm.

**Rédaction** : DrAMeneau, DrSustersic, Juin 2010. **Mise à jour, validation** : Comité de lecture de la SSMG, DrMsustersic, avril 2016. **Relecture** : PrPGaudin, PrRJuvain, DRJLambert, avril 2016. **Sources** : AFSSAPS 2006 et 2009, www.ebm-practice.net consulté en avril 2016. **Illustration** : O.Roux.