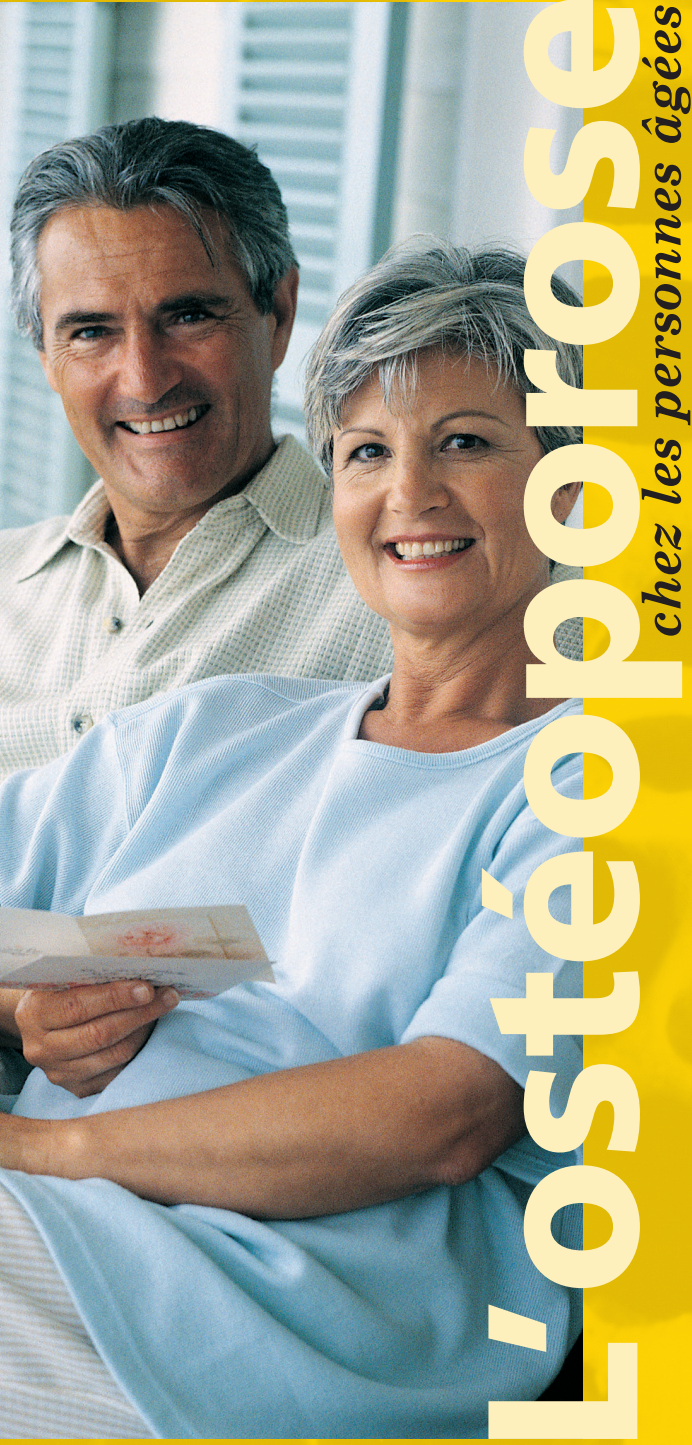


Lucie 58 ans & Romain 67 ans

L'ostéoporose...



**Pas pour nous!
Et vous?**



L'ostéoporose

chez les personnes âgées

A quoi servent les os ?

Le squelette est la charpente du corps. Les os doivent être solides, capables de résister aux traumatismes de la vie quotidienne. Ils sont ainsi constitués de protéines (collagène) et de sels minéraux (calcium et phosphore) nécessaires à leur élasticité et leur dureté.

Comment les os sont-ils formés ?

L'os est un tissu vivant qui se renouvelle en permanence grâce à deux types de cellules osseuses : les ostéoclastes (responsables de la résorption de l'os ancien) et les ostéoblastes (responsables de la fabrication du nouveau tissu osseux). Ces activités de résorption et de construction doivent s'équilibrer pour que l'os soit correctement formé et donc solide. Pourtant, au cours du vieillissement, la diminution de l'activité des cellules risque d'entraîner un déséquilibre et de provoquer une perte de masse osseuse, telle que l'ostéoporose.

Comment la masse osseuse évolue-t-elle durant la vie ?

La croissance de l'être humain dure de l'enfance à la fin de l'adolescence. A 18-20 ans, la phase de croissance osseuse est habituellement terminée, la masse osseuse est alors maximale. Avec l'âge, la quantité de tissu osseux diminue progressivement. Ce processus est très lent au départ mais s'accélère bien souvent à la ménopause. On parle de perte osseuse " post-ménopausique" chez la femme. Chez les personnes âgées de plus de 70 ans, la perte osseuse ne s'arrête pas. Elle est bien souvent aggravée par la carence en calcium et en vitamine D.

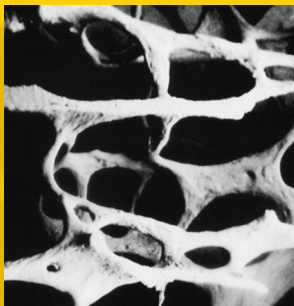
Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose, aussi appelée " épidémie silencieuse ", est une maladie osseuse dont souffrent les hommes et les femmes (1 femme sur 3). Cette maladie du squelette

associe une diminution de la densité des os et des perturbations de leur architecture interne. Elle provoque une diminution de la résistance osseuse, entraînant une fragilité des os. L'ostéoporose peut survenir soit lorsque le capital osseux est trop bas (mauvaise constitution étant jeune), soit lorsque la perte osseuse est trop rapide, soit pour ces deux raisons simultanément.



Os sain



Os atteint d'ostéoporose

Quand faut-il penser à l'ostéoporose ?

Plusieurs situations sont possibles :

- en cas de fractures après un traumatisme minime : fracture du poignet, tassement vertébral, fracture du col du fémur ;
- en cas de perte de taille importante, de douleurs ou de déformations de la colonne vertébrale ;
- en cas de carence en calcium et en vitamine D (plus fréquente chez les personnes âgées) ;
- en cas de " transparence marquée " des os sur les radiographies ; on parle alors de " déminéralisation " des os ;
- en cas de maladies ou de prise de médicaments favorisant l'ostéoporose.

Quelles sont les conséquences de l'ostéoporose ?

La complication classique de l'ostéoporose est la fracture. Les plus fréquentes sont le tassement vertébral, la fracture du col fémoral ou des os de l'avant-bras,

mais presque tous les os peuvent être le siège d'une fracture de fragilité.

L'absence de douleur ne signifie nullement que la perte osseuse est stoppée. La douleur n'apparaît qu'au moment d'une complication qui peut révéler la maladie : le tassement vertébral, la fracture, etc. Même sévères, les tassements sont peu douloureux, sauf lors d'un " faux mouvement " ou d'une chute. A plus long terme, ils entraînent une réduction de la taille, des déformations de la colonne vertébrale, des douleurs dans le bas du dos et une perte de la qualité de vie.

Au Luxembourg, les données annuelles de 1999 et 2000 de l'Union des caisses de maladie indiquent qu'environ 550 personnes ont souffert d'une fracture de hanche. Ce dernier type de fracture a des conséquences particulièrement dramatiques pour le patient (perte d'autonomie, difficultés lors de ses déplacements, dégradation de l'état général, etc.), pour son entourage (dépendance du sujet, organisation de l'aide appropriée, soutien social, etc.), et pour les coûts de santé (longs séjours à l'hôpital, soins à domicile, placement dans une maison de soins, etc.)

Quelles sont les différents types de fractures ?

Toutes les fractures ont 2 caractéristiques épidémiologiques communes : une prédominance féminine et une augmentation avec l'âge.

- ***La fracture de la hanche et du fémur :***
ces fractures sont fréquentes chez le sujet âgé, suite au risque de chute plus important. Elles entraînent toujours une hospitalisation et une opération. Les séquelles peuvent être très sérieuses : perte d'autonomie, handicap, nécessité d'aide à la marche, voire placement dans une maison de soins.
- ***Les fractures du bras :***
ou de l'avant-bras sont d'autres conséquences de l'ostéoporose. Souvent, elles sont provoquées par

une chute. Il peut s'écouler des mois, voire des années avant que le bras fracturé ne redevienne complètement fonctionnel.

- ***Les tassements des corps vertébraux :***

ils peuvent survenir dès 45 ans, et leur nombre augmente avec l'âge. Souvent, le simple fait de soulever un lourd panier à provisions ou de rater une marche suffit pour provoquer une telle fracture. Celles-ci ne sont pas toujours identifiées comme telles, car elles sont souvent assimilées à un lumbago, de fortes douleurs dorsales ou de " simples troubles de la vieillesse ".

Des déformations irréversibles de la colonne vertébrale suite à une ou plusieurs fractures passées inaperçues entraîneront une taille réduite et un dos voûté.

Comment prévenir les chutes et les fractures ?

Certaines mesures simples peuvent être prises afin de diminuer les risques de fracture et d'assurer une sécurité maximale tant à l'intérieur du domicile qu'à l'extérieur.

Des mouvements à éviter :

- Se pencher vers l'avant pour soulever un poids en pliant le dos :

→ *Il vaut mieux plier les genoux.*

- Porter des objets très lourds à bout de bras :

→ *Portez des objets plus légers, en les maintenant le plus près possible du corps.*

- Porter des objets lourds à bout de bras au-dessus de la tête :

→ *Placez les objets fréquemment utilisés à des endroits que vous pouvez atteindre facilement.*

- Se déplacer en portant des objets qui nous cachent la vue :

→ *Assurez-vous que votre champ de vision est bien dégagé pour voir où vous posez les pieds.*

- Faire des exercices avec des sauts ou comportant un risque élevé de chutes :

→ *Veillez à remplacer ces activités par des exercices plus modérés ;*

→ *Soignez votre posture et assurez-vous de bien appuyer votre dos lorsque vous êtes assis.*

Aménager votre logement :

- Évitez tout obstacle sur le sol (fil électrique, plante verte, petit meuble, etc.)
- Eclairez correctement votre domicile.
- Munissez vos sols et vos escaliers de tapis antidérapants.

Se connaître et s'adapter :

- Ayez une activité physique régulière pour entretenir votre forme physique et consolider vos os. Laissez-vous guider par du personnel compétent pour choisir l'activité qui vous convient le mieux.
- Ayez conscience de vos limites pour ne pas prendre de risques excessifs.
- Faites surveiller votre vue.
- Évitez de consommer des médicaments psychotropes, comme les calmants ou les somnifères, qui troublent votre vigilance.
- Évitez de vous lever brusquement de votre lit, surtout si vous avez des problèmes de tension artérielle.
- Évitez de trop boire avant de vous coucher, sinon le risque est grand de devoir vous lever pour aller aux toilettes, et les chutes sont particulièrement fréquentes la nuit.
- Chaussez-vous bien (semelles antidérapantes), et ne portez pas de talons hauts.

Comment prévenir l'ostéoporose ?

Alimentation et modes de vie sains :

- Consommez des produits riches en calcium (yaourt, fromages, lait, etc.) et en vitamine D. Le calcium donne aux os leur force et leur rigidité. Il contribue

également au bon fonctionnement du cœur, des nerfs, des muscles et d'autres fonctions vitales. Votre médecin vous conseillera, si nécessaire, un apport supplémentaire en calcium, si vos besoins ne sont pas couverts par l'alimentation. La vitamine D joue un rôle important dans la fixation du calcium dans vos os, elle est fabriquée en partie sous l'action des rayonnements du soleil sur la peau. Il est donc conseillé de sortir tous les jours, même en hiver.

- Faites de l'exercice physique régulier (30min/jour), mais modéré, surtout si vous souffrez d'ostéoporose. L'activité physique renforce la solidité de vos os et vous permet aussi de développer vos réflexes. Les os s'adaptent aux besoins du moment ; s'il n'y a pas d'efforts physiques à produire, le tissu osseux se raréfie. En pratiquant une activité physique régulière vous entretenez votre force, votre endurance, votre souplesse. Vous diminuez aussi votre risque de chute en améliorant votre équilibre . Certains sports sont plus à conseiller que d'autres en fonction de votre état général, de votre traitement médicamenteux, de vos capacités de déplacement, etc. Il est utile de demander conseil à votre médecin et au personnel compétent concernant le type d'activité qui vous conviendra le mieux.
- Evitez une consommation abusive de sel et de café, qui accélèrent l'élimination du calcium par les urines.
- Le tabagisme et l'excès d'alcool accentuent les risques d'ostéoporose.

Comment mesure-t-on l'ostéoporose ?

Pour détecter l'ostéoporose, on dispose d'une technique de mesure appelée la densitométrie osseuse, qui va mesurer la densité des os. Le procédé consiste à diriger pendant quelques minutes un fin faisceau de rayons X de très faible intensité soit sur la colonne vertébrale, soit sur la hanche. La densitométrie permet en réalité d'estimer le contenu minéral de l'os, et d'en déduire la densité osseuse.

Quels sont les traitements de l'ostéoporose ?

Il existe différents types de médicaments pour traiter l'ostéoporose. Votre médecin vous conseillera les traitements les plus adaptés en fonction de vos carences et besoins individuels.

Les biphosphonates :

ces médicaments se fixent à la surface des os et inhibent les cellules responsables de la résorption osseuse. Les ostéoblastes ont donc plus de chances de fonctionner et la densité osseuse d'être augmentée. Les consignes de prise à jeun doivent être strictement respectées pour assurer une absorption efficace par l'organisme.

Les SERM (Modulateurs sélectifs des récepteurs aux oestrogènes) :

ce sont des médicaments à effet hormonal capables d'agir de manières différentes sur les différents organes cibles. Ces molécules ont un rôle protecteur contre l'ostéoporose et les maladies cardio-vasculaires, sans augmenter, voire en diminuant le risque de cancer du sein. En revanche, elles n'ont pas d'effet sur les bouffées de chaleur de la ménopause.

La calcitonine :

cette hormone est normalement sécrétée par l'organisme, et sert à réguler le taux de calcium dans le sang. Elle agit en bloquant l'action des ostéoclastes, et peut aussi agir en diminuant la douleur lors de fractures vertébrales.

Calcium et Vitamine D :

Ils doivent être pris en complément des traitements s'ils ne sont pas suffisamment présents dans l'organisme. Toutefois, l'apport nutritionnel de calcium par des aliments tels que le fromage, le lait, le yaourt, les brocolis, le chou vert, les sardines, les figues séchées est conseillé.



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

60 ans et +

Le risque

1. Votre père ou votre mère ont-ils souffert d'une fracture du col du fémur à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?

☐ OUI ☐ NON

2. Avez-vous souffert d'une fracture d'un os à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?

☐ OUI ☐ NON

3. Avez-vous été sous corticoïdes(cortisone, prednisone,etc) pendant plus de 3 mois ?

☐ OUI ☐ NON

4. Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm ?

☐ OUI ☐ NON

5. Buvez-vous régulièrement de l'alcool (au-delà de deux verres par jour) ?

☐ OUI ☐ NON

6. Fumez-vous plus de 20 cigarettes par jour ?

☐ OUI ☐ NON

7. Souffrez-vous de diarrhées à répétition (liées notamment à la maladie coeliaque ou à la maladie de Crohn ?)

☐ OUI ☐ NON

Pour les femmes :

8. Avez-vous commencé votre ménopause avant l'âge de 45 ans ?

☐ OUI ☐ NON

9. Vos règles ont-elles été interrompues pendant 12 mois ou plus (en dehors d'une grossesse) ?

☐ OUI ☐ NON

Pour les hommes :

10. Avez-vous souffert d'impuissance, d'un manque de libido ou d'autres symptômes liés à un faible niveau de testostérone ?

☐ OUI ☐ NON

Résultats

Si vous avez répondu "oui" à une quelconque question, vous pourriez courir un risque d'ostéoporose. Nous vous recommandons de consulter le médecin, qui vous indiquera si vous devez passer d'autres examens et envisager un traitement préventif adapté*.

* Ce test est proposé par l'International Osteoporosis Foundation



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Division de la Médecine Préventive

Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
Tél: (+352) 247-85560/-85566
Commandes: (+352) 247-85569