

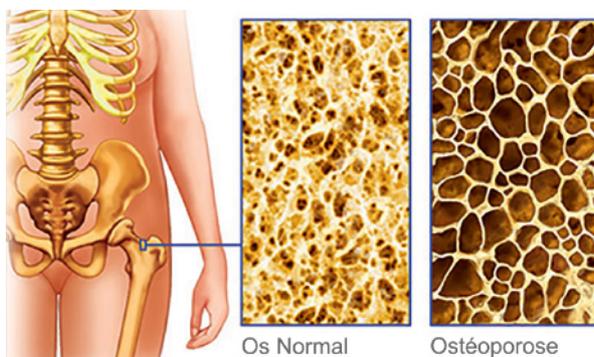


Ostéoporose

Comment préserver son capital osseux ?



L'ostéoporose est une maladie qui touche les os. Elle est caractérisée par une diminution de la densité de l'os et une altération du tissu osseux, ce qui rend l'os plus fragile et augmente ainsi le risque de fracture. On retiendra surtout les fractures du col du fémur, du poignet et les tassements vertébraux qui sont les plus fréquents.



Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'os est un tissu vivant, en perpétuel renouvellement, tout au long de la vie. L'os « ancien » est détruit et du « nouvel » os sain est produit. Ce mécanisme s'appelle le « remodelage osseux ».

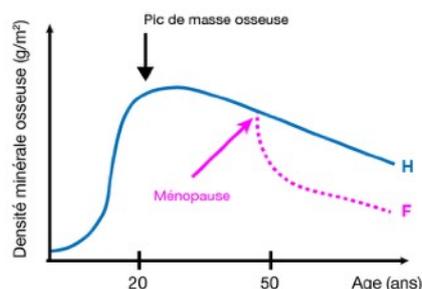
Jusqu'à l'âge de 20 ans environ le capital osseux est constitué, c'est la phase de croissance. Ensuite à l'âge adulte, les activités de résorption et de formation s'équilibrent et assurent simplement le renouvellement du tissu, le capital osseux reste stable.

Avec le vieillissement, il y aura une diminution « naturelle » de ce capital osseux.

De nombreux facteurs influent sur le remodelage osseux, on retiendra principalement :

- La production d'hormones sexuelles : les œstrogènes et androgènes, raison pour laquelle ce problème se manifeste surtout après la ménopause et l'andropause.
- L'absorption du calcium et de la vitamine D.

Evolution de la densité minérale osseuse au cours de la vie



Savez-vous qu'en cas de fracture, c'est grâce à ce processus et à un traitement adapté qu'une réparation de l'os est possible ?

Quels sont les facteurs de risque ?

- L'âge - plus il augmente, plus le risque d'ostéoporose augmente;
- Le sexe féminin;
- Une ménopause précoce - plus la ménopause survient tôt, plus le risque augmente (surtout si elle survient avant 40 ans);
- Les antécédents familiaux d'ostéoporose;
- Un faible indice de masse corporelle (IMC ou BMI) - Un IMC compris entre 20 et 25 est idéal. Si votre IMC est inférieur, ça représente un facteur de risque d'ostéoporose;
- Une carence en vitamine D;
- Une carence en calcium;
- Une consommation excessive d'alcool - des études ont montré que la consommation de plus de 2 unités d'alcool par jour peut augmenter le risque d'ostéoporose et que la consommation de plus de 4 unités peut doubler le risque de fracture;
- Le tabagisme augmente également ce risque d'ostéoporose - le tabac joue un rôle négatif précoce puisqu'il entraîne une densité minérale osseuse réduite déjà chez les jeunes fumeurs.
- L'absence d'activité physique et l'immobilisation prolongée;
- Certaines maladies endocriniennes, comme l'hyperthyroïdie;
- Certaines pathologies digestives, responsables de malabsorption;
- Les traitements prolongés à base de cortisone.



Quels sont les signes et symptômes ?

L'ostéoporose ne s'accompagne habituellement d'aucun signe clinique, ni douleur, raison pour laquelle on parle de maladie silencieuse jusqu'à la survenue d'une fracture favorisée par la fragilité de l'os.

Quels sont les moyens de dépistage ?

- En premier lieu, il est important d'évaluer ses facteurs de risque afin de savoir si on fait partie d'une population à risque.
- Parfois l'ostéoporose peut être mise en évidence de manière fortuite lors de la réalisation d'une radiographie.
- Toutefois, l'examen de référence est l'ostéodensitométrie. C'est un examen qui permet de mesurer la densité osseuse, il est simple à réaliser et irradie peu.



Comment prévenir l'ostéoporose ?

Il existe 3 clés principales pour conserver des os en bonne santé :

- Le calcium;
- La vitamine D;
- L'activité Physique.

1 - Il est primordial d'avoir une alimentation variée et équilibrée en mettant l'accent sur les apports en **calcium** :

- Les eaux de boissons peuvent en être une source quotidienne importante. Pensez à lire les étiquettes ! Choisissez une eau dont la teneur en calcium est supérieure à 200 mg/litre.
- Les légumes les plus riches en calcium sont les poireaux, les crucifères, les épinards, la roquette, le cresson ...
- Les légumes secs comme le haricot blanc représentent une bonne source de calcium.
- Les oléagineux tels que les amandes permettent de compléter les apports journaliers.
- Pensez aux produits de la mer : algues et sardines en sont très riches.

2 - La **vitamine D**, relativement peu présente dans les aliments, est surtout synthétisée par la

peau sous l'effet des rayons ultraviolets du soleil. Son rôle est capital car elle favorise l'absorption du calcium par le tube digestif, stimule la construction de l'os et réduit sa destruction.



Dans toute l'Europe, l'intensité du rayonnement UVB n'est pas suffisante de novembre à mars et ne permet qu'une production minimale de vitamine D.

Même si les sources alimentaires de vitamine D sont limitées, retenir que les aliments à privilégier sont :

- les poissons gras comme le saumon (principalement le saumon sauvage), le maquereau, le hareng, les sardines ...
- Les œufs et le foie peuvent représenter des sources complémentaires.

L'exposition à la lumière du jour reste déterminante afin de rendre la vitamine D active. Il suffit de s'exposer le visage et les mains 20 minutes par jour.

L'intérêt de la supplémentation et du dosage en vitamine D dans la pratique médicale est un sujet d'actualité et controversé. Parlez de votre situation individuelle avec votre médecin !

3 - **L'activité physique** joue un rôle déterminant dans la prévention de l'ostéoporose.

Notre squelette est sensible à la gravité et aux activités avec mise en charge.

L'exercice physique pendant l'enfance et l'adolescence modifierait la structure de l'os, augmentant ainsi le capital osseux initial.



Tout au long de la vie, adopter un mode de vie actif est un facteur protecteur pour les os ! Dans le cas inverse, en cas d'immobilisation prolongée, une déminéralisation osseuse est constatée. Les cas des astronautes est un excellent exemple : en l'absence de gravité durant une période prolongée, une perte musculaire et osseuse est observée.

Savez-vous que les sports avec un impact comme le jogging, le saut ou la corde à sauter sont très stimulants pour les cellules osseuses ?



Ainsi, l'ostéoporose est une maladie silencieuse et un danger pour la santé publique. Même si les facteurs génétiques jouent un rôle important dans sa survenue, la prévention repose sur une hygiène de vie saine comprenant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Cette stratégie de prévention est à débiter le plus tôt possible et à maintenir tout au long de la vie.

Par ailleurs, n'oubliez pas les autres facteurs de risque: tabac à proscrire et consommation d'alcool à modérer !

Consultez votre médecin régulièrement !

Il pourra adapter les stratégies de prévention à votre situation en fonction de vos antécédents personnels et familiaux, de vos éventuels traitements.

Il pourra, si c'est nécessaire, vous prescrire une thérapeutique adaptée.



*Etes-vous à risque ? **Faites le test** *