

Département de Rhumatologie
Pr Bernard COMBE

Êtes-vous concernés par l'Ostéoporose ?



CHU de Montpellier

Hôpital Lapeyronie
Pôle Os et Articulations
371, Avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5

www.chu-montpellier.fr

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?



C'est une **affection diffuse du squelette**, caractérisée par une **diminution de la densité des os** et des perturbations de leur structure. Ils deviennent poreux donc moins solides.

Cette fragilité osseuse entraîne un risque accru de **fractures**.

En effet, l'ostéoporose reste souvent silencieuse et c'est souvent lors de la première fracture qu'on la détecte. On estime le risque de fracture pour la durée de vie restante après 50 ans approximativement à 50% chez les femmes et 20% chez les hommes.

La première fracture est souvent annonciatrice d'une **cascade fracturaire** aux conséquences pouvant être graves voire invalidantes.

Tous les os peuvent être le siège d'une fracture en rapport avec l'ostéoporose, mais les fractures les plus fréquentes sont les **fractures vertébrales** (ou «tassements vertébraux»), la **fracture du col fémoral** et la **fracture du poignet**.

La carence hormonale secondaire à la ménopause est la cause la plus fréquente de fragilité osseuse. Mais d'autres facteurs de risque d'ostéoporose existent.

Les principaux facteurs de risque d'ostéoporose

- Vous êtes une femme de plus de 50 ans
- Vous avez eu une ménopause précoce (avant 45 ans) ou êtes restée sans règles pendant plus d'un an (en dehors d'une grossesse)
- Un de vos proches dans votre famille a une ostéoporose
- Un de vos proches dans votre famille a eu une fracture ostéoporotique
- Vous avez déjà été victime de fracture(s) suite à un traumatisme mineur
- Vous êtes sujet à certaines maladies : maladies endocriniennes (glande thyroïde, sexuelle, hyperparathyroïdie ...); maladies chroniques inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, malabsorption digestive...)

- Vous avez subi une immobilisation prolongée > 3 mois
- Vous avez été traité par de la cortisone pendant plus de 3 mois au cours de votre vie.
- Votre alimentation est pauvre en calcium et en vitamine D ou en protéines
- Vous buvez plus de 2 verres d'alcool par jour (vin, bière...)
- Vous fumez ou avez fumé au cours des 10 dernières années
- Vous menez une vie sédentaire : peu d'activité physique journalière
- Vous êtes mince ou maigre
- Vous êtes sujet à des chutes à répétition

Si vous avez plus de 50 ans et que vous êtes concerné par un ou plusieurs facteurs de risque ci-dessus, **il est important de vous faire dépister...**

Comment la diagnostiquer ?

Pour diagnostiquer l'ostéoporose, il existe un examen : l'**ostéodensitométrie**, qui est un examen ne nécessitant pas d'injection de produit, faiblement ionisant (5 à 20 microsievverts par examen, soit au moins 5 fois moins irradiant qu'une radiographie thoracique), réalisable rapidement.

La prise en charge de l'ostéoporose

La survenue d'une fracture est un moment clef pour débiter une prise en charge de l'ostéoporose.

Cette prise en charge comporte :

- La confirmation du diagnostic en ayant recours à la réalisation d'une ostéodensitométrie et d'examens biologiques nécessaires pour rechercher d'autres causes d'ostéoporose que la ménopause chez les femmes.



- La prescription d'un traitement : Il existe maintenant des **traitements efficaces** permettant de diminuer le risque de nouvelle fracture en bloquant la destruction osseuse et/ou de former de l'os nouveau
- Une **bonne hygiène de vie** comprenant :
 - Une alimentation équilibrée riche en calcium (en moyenne 1 gramme par jour) couplée à des apports en vitamine D suffisants (exposition solaire ou supplémentation médicamenteuse)
 - Une activité physique régulière comme la marche sont des points importants afin d'améliorer la qualité de l'os et de diminuer votre risque de fracture.

Coordonnées

Si vous souhaitez bénéficier d'une prise en charge dans le cadre d'une filière de soins pour lutter contre l'ostéoporose, vous pouvez **prendre un RDV auprès du secrétariat du département de Rhumatologie du CHU Lapeyronie** :

Secrétariat de Rhumatologie du Dr CHE
Niveau - 1 du CHU Lapeyronie
Téléphone : 04 67 33 86 39

Merci de préciser lors de votre appel qu'il s'agit d'une **prise en charge de l'ostéoporose** (pour une prise en charge en Hospitalisation de Jour comme pour une consultation).

