



à 20 H 30 au Muséum

Mercredi 20 février 2008 Ostéoporose et vieillissement

Conférence/débat avec :

Avec le Dr Claude-Laurent BENHAMOU, chef du Service Rhumatologie au CHRO, responsable de l'IPROS (Institut de Prévention et de Recherche sur l'Ostéoporose).

Première conférence-débat de l'année 2008 sur un sujet toujours d'actualité : comment construire et préserver une bonne santé osseuse pour prévenir des fractures liées à l'ostéoporose et préserver ainsi la qualité de vie.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

C'est une maladie caractérisée par une fragilité osseuse exposant à un risque élevé de fractures.

Près de 3 millions de personnes en France souffrent d'ostéoporose, en particulier les femmes ménopausées. Cette maladie, responsable chaque année de près de 250 000 fractures du fémur, du poignet et de tassements vertébraux, n'est cependant pas une fatalité.

L'ostéoporose est une maladie sournoise, qui frappe essentiellement les femmes ménopausées (4 femmes sur 10, contre 1 homme sur 8, à partir de 50 ans). Jusqu'à l'âge de 30 ans, le capital osseux, qui s'est constitué depuis l'adolescence et confère à l'os sa dureté et sa

résistance aux chocs par la fixation de calcium, se maintient notamment grâce à l'action des hormones sexuelles.

Ce capital diminue lentement et régulièrement chez l'homme, chez qui il n'y a pas de déclin brusque des sécrétions hormonales, mais beaucoup plus rapidement chez la femme après la ménopause, en raison de l'arrêt de la sécrétion des œstrogènes par les ovaires.

Les principaux facteurs qui favorisent l'ostéoporose sont, outre la ménopause, le capital génétique, le tabagisme, l'alcoolisme, la sédentarité, l'âge, le faible poids du corps et les insuffisances d'apport en calcium et vitamine D.

Comment dépister l'ostéoporose?

Par ostéodensitométrie. Cet examen indolore, par radiographie ou par ultrasons, permet de mesurer la densité osseuse aux endroits sensibles du squelette, d'apprécier l'état du capital osseux et d'évaluer les risques de fractures ou de tassement. Il est désormais remboursé par l'Assurance maladie pour certaines indications. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Peut-on prévenir son apparition ?

Dans une certaine mesure, oui. Il convient, tout au long de la vie et dès le plus jeune âge, de suivre quelques règles d'équilibre physique et alimentaire.

D'abord consommer suffisamment de calcium : pour les seniors, notamment, les recommandations sont de 1,2 g par jour, soit l'équivalent d'un litre de lait ou d'un demi-litre accompagné de deux yaourts et de deux portions de fromage répartis dans la journée. En dehors des laitages, on trouve également un peu de calcium dans les autres aliments comme les légumes secs (haricots, lentilles...). Enfin, certaines eaux minérales (Hépar, Contrex, Courmayeur...) peuvent fournir jusqu'à 500 mg de calcium par litre : en boire 1,5 litre par jour permet donc de couvrir une partie non négligeable de ses besoins calciques.

Ensuite faire de l'exercice physique régulièrement (par exemple 30 minutes par jour), ce qui consolide les os (gymnastique, marche et tous les sports en charge ou à impact). A l'inverse, la natation et le vélo n'entraînent pas de charges mécaniques fortes et bénéfiques, même si ces sports sont favorables à la santé générale.

Profiter raisonnablement des rayons du soleil pour emmagasiner de la vitamine D, qui favorise la fixation du calcium sur l'os. Il semble qu'une exposition de 20 minutes par jour de 20 à 40 % de la surface cutanée suffise. En période non ensoleillée, les apports médicamenteux de vitamine D constituent la solution.

Ne pas fumer ou arrêter de fumer.

Comment traiter l'ostéoporose ?

Le THS (traitement hormonal substitutif) de la ménopause, longtemps utilisé pour compenser l'arrêt de la sécrétion d'œstrogènes a été mis en cause dans la survenue de cancers du sein, notamment aux Etats-Unis avec des médicaments peu ou pas utilisés en France et avec des traitements prolongés. On préfère le prescrire qu'au cas par cas, en évaluant le rapport bénéfice/risque avec le médecin.

D'autres molécules, comme les biphosphonates ou le raloxifène, peuvent cependant être prescrites en prévention ou à la suite d'une fracture chez une femme à risque, tout comme une supplémentation en calcium et en vitamine D.

Comment prévenir fractures du col du fémur et chutes chez le sujet âgé ?

En maintenant un certain exercice physique, une alimentation équilibrée et en faisant tout pour prévenir les chutes, par exemple en participant aux ateliers Equilibre proposés par de nombreuses communes ou institutions, en particulier l'IPROS au sein de l'Ecole de l'Ostéoporose.

La détection de l'ostéoporose par densitométrie chez les sujets âgés permet, lorsque cette ostéoporose existe, d'instituer un traitement anti-ostéoporotique. Cette détection est particulièrement importante et fructueuse en cas de fracture préalable (par exemple une fracture du poignet).

Un site Internet à visiter : www.grio.org, site du Groupe de Recherche et d'Informations sur les Ostéoporoses.



LES RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ

2008



Ostéoporose et Vieillesse 20 février 2008

Pour en savoir plus...

Le CODES du Loiret (Comité départemental d'éducation pour la santé) vous propose une sélection de ressources et d'informations (documents, articles, sites Web...) pour compléter vos informations sur l'ostéoporose.

Les documents disponibles en prêt au CODES 45:

	<p>EULLER-ZIEGLER Liana. Prévention des fractures liées à l'ostéoporose. Nutrition des personnes âgées. Ministère de l'emploi et de la solidarité. 43p.</p> <p>Cette brochure présente de façon synthétique les mécanismes d'action, les besoins, l'évaluation des apports, les indications et les modalités de la supplémentation en pratique quotidienne. La mise en œuvre plus large de ces recommandations permettra une prévention accrue des fractures ostéoporotiques et ainsi l'amélioration de la qualité de vie.</p> <p>Public : professionnels de santé / patient / aidant</p>
	<p>KAHAN André, REVEL Michel. Ostéoporose en 100 questions. Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP). 63p.</p> <p>Ce fascicule répond à 100 questions sur le thème de l'ostéoporose, de façon très concrète. Ainsi, le patient peut connaître les facteurs de risques de l'ostéoporose et les corrigés.</p> <p>Public : patient</p>
	<p>L'ostéoporose, pour une prévention nutritionnelle. Recommandations et conseils pratiques. CERIN. 28p.</p> <p>Après avoir présenté l'ostéoporose, cette brochure donne des recommandations et des conseils nutritionnels, notamment sur l'apport en calcium pour prévenir l'ostéoporose.</p> <p>Public : patient / aidant</p>

	<p>Prévenir l'ostéoporose. Assureurs prévention santé</p> <p>Ce dépliant présente l'ostéoporose et son action sur les os et propose plusieurs conseils pour la prévenir tout au long de la vie.</p> <p>Public : femme / patient / aidant</p>
	<p>Prévention, diagnostic et traitement de l'ostéoporose. Note de synthèse. HAS, juillet 2006, 19p.</p> <p>La Haute Autorité de santé publie une synthèse à destination des professionnels de santé sur les différents aspects de la prise en charge de l'ostéoporose : la prévention, le diagnostic, qui repose sur l'ostéodensitométrie et les traitements.</p> <p>Public : professionnel de santé</p>

Les sites Internet :

- www.ipros.fr : **Je construis, tu construis, nous construisons nos os : outil de prévention de l'ostéoporose**

En se basant sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé, l'Institut de Prévention et de Recherche sur l'Ostéoporose (IPROS) a imaginé une recherche-action dans les écoles primaires du Loiret en gageant que les professionnels de l'Education Nationale mettent en place des séances d'information santé autour de l'équilibre alimentaire, du calcium, de l'activité physique et sportive.

Cinq onglets ont été imaginés pour permettre d'engager un dialogue avec les enfants de cycle 3 (CE2, CM1, CM2) pour lequel l'outil a été pré-testé. Ce site Internet traite des os et de leur utilité, de l'apport en calcium, de l'activité physique et des effets de la sédentarité, de l'alimentation équilibrée et de la consommation d'alcool, de tabac, de l'estime de soi (en filigrane).

IPROS
CHR ORLEANS
1, rue Porte madeleine
45032 ORLEANS Cedex 1
Tél. : 02 38 74 40 25

- www.osteoporose-info.fr

Site de l'Alliance pour une meilleure santé osseuse dont l'objectif est de promouvoir la santé osseuse et la sensibilisation à l'ostéoporose par le biais de nombreuses activités destinées à aider les médecins et les patients dans le monde entier. Le site propose des informations sur la maladie et des témoignages de patientes.

- www.mon-osteoporose.fr

Qu'est-ce que l'ostéoporose ? Comment dépister et diagnostiquer l'ostéoporose ? Ostéoporose primitive, ostéoporose secondaire, quelles sont les différences ? Comment prévenir l'ostéoporose ? Quelles sont les rôles de l'alimentation et de l'activité physique dans la prévention de l'ostéoporose ? Comment traiter l'ostéoporose ? Autant de questions que les femmes se posent et auxquelles ce site répond. Il apporte des informations sûres sur l'ostéoporose. Les auteurs sont des experts scientifiques spécialistes de l'ostéoporose.

Les associations :

➤ **Association des Femmes contre l'Ostéoporose (AFCOP)**

Missions : favoriser la diffusion d'informations et de conseils sur l'ostéoporose, sa prévention et ses traitement, notamment en encourageant la création de clubs au niveau régional et local, en créant un lien entre ses adhérents.

AFCOP
90, boulevard du Général Koenig
92200 Neuilly sur Seine
Tél. : 06 60 63 01 22
Site Web : www.afcop.com

➤ **Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses (GRIO)**

Missions : Le GRIO diffuse une information éthique, consensuelle, objective et indépendante afin de lutter contre l'ostéoporose. Il édite également des documents d'information et propose un test pour évaluer son risque d'ostéoporose.

Hôpital Cochin
Centre d'évaluation des maladies osseuses
27, rue du faubourg Saint-Jacques
75679 Paris cedex 14
Tél. : 01 58 41 25 84
Fax : 01 44 07 01 07
Site Web : www.grio.org