

Les conseils de santé du Réseau AXE

L'ostéoporose

Chaque mois, en partenariat avec le RÉSEAU AXE, nous vous proposons dans les pages de VERSANT CORSE, une rubrique qui a pour objet d'apporter des conseils de santé aux seniors mais aussi à leur entourage. Aujourd'hui, le thème abordé porte sur l'ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie fragilisante diffuse du squelette, caractérisée par une diminution de la masse osseuse et une altération de la qualité du tissu osseux, provoquant un risque accru de fracture.

C'est une maladie fréquente. Il se produit dans le monde une fracture du col du fémur toutes les 20 secondes ! (50 000 fractures de hanche par an en France).

Les causes de la maladie

La diminution des œstrogènes est un facteur favorisant l'apparition de l'ostéoporose. Les femmes ménopausées seront d'autant plus sujettes à cette maladie que la ménopause sera précoce.

Presque la moitié des femmes de plus de 50 ans risque d'avoir une fracture à cause de l'ostéoporose.

Les principaux sites fracturaires sont le poignet, les vertèbres, le col fémoral, les côtes, l'humérus, le bassin et le tibia.

Si la carence œstrogénique est la cause essentielle de l'ostéoporose, le capital osseux génétique et des facteurs comportementaux peuvent aggraver le risque d'apparition de la maladie. La carence en calcium et en vitamine D (l'alimentaire calcique doit être de 1200 mg environ par jour avec un ensoleillement suffisant), le tabac, l'alcool, la prise de cortisone sont les principaux facteurs de risques favorisant ainsi que l'absence d'activité physique.

L'évaluation de la maladie

Toute perte de taille de plus de trois centimètres doit faire suspecter une ostéoporose.

L'ostéodensitométrie est un examen simple. Elle permet d'évaluer la densité osseuse, de confirmer la maladie et déterminer la prise en charge thérapeutique.

Depuis 2006 l'ostéodensitométrie osseuse est un examen remboursé sous certaines conditions.

La prévention et les traitements

L'ostéoporose est due au vieillissement, c'est certain, mais elle n'est pas inéluctable : la prévention est essentielle et aujourd'hui, des traitements existent.

La maladie est sournoise, les Anglais l'appellent « le voleur d'os silencieux ».

Il est nécessaire de la dépister tôt avant l'apparition des accidents osseux.

L'existence d'antécédents familiaux de fracture, de facteurs de risques, de ménopause précoce et de perte de taille sont autant d'éléments de diagnostic permettant une prise en charge précoce et globale de la maladie.

La supplémentation en calcium et vitamine D est une nécessité en cas de carence.

La réduction des facteurs de risques doit être imposée (activité physique régulière comme une marche de 3/4 heures par jour, l'arrêt du tabac et de l'alcool).

Les traitements anti fracturaires sont actuellement nombreux et efficaces.

Leurs modes d'action sont différents : Les principaux freinent la résorption osseuse (Biphosphonate, SERM, œstrogènes), certains stimulent la formation osseuse (Parathormone), d'autres enfin ont une action mixte comme le Ranélate de Strontium.

L'ostéoporose, maladie osseuse la plus fréquente est encore peu diagnostiquée et peu prise en charge. Pourtant depuis ces dernières années les outils de diagnostic et de moyens thérapeutiques se sont développés de façon spectaculaire.

(ARTICLE RÉDIGÉ PAR LE DOCTEUR PHILIPPE CORTEY, MÉDECIN RHUMATOLOGUE À AJACCIO).



PHOTODOC / DUPEYROUX

Le RESEAU DE GERONTOLOGIE AXE a pour but d'informer, d'évaluer et de coordonner la prise en charge de toutes personnes de plus de 60 ans présentant des difficultés pour leur retour ou leur maintien à domicile.

Le Réseau Axe invite tous les professionnels de santé, ainsi que tous les lecteurs à lui faire parvenir les thèmes de sujet qu'ils souhaiteraient voir traiter dans le magazine Version Femina.



Réseau de gérontologie AXE
 Pour nous contacter :
 Tel/fax : 04.95.22.45.73
 Adresse : - 6, bd Fred Scamaroni
 20.000 Ajaccio
 e-mail : association.axe@wanadoo.fr
 Site internet : www.axe-gerontologie.com