

Résumé de la présentation sur l'ostéoporose du 22 novembre 2011 par Dr Julie Lemay

La solidité des os se construit dans l'enfance grâce à une bonne alimentation et des activités physiques régulières. Elle est généralement maximale à 20 ans chez les femmes, 25 ans chez les hommes. Par la suite, la solidité osseuse diminue graduellement selon divers facteurs dont plusieurs sont associés aux habitudes de vie tels l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme, la consommation d'alcool et de café et aussi la quantité de vitamine D présente dans l'organisme. La perte pourra être aggravée selon l'hérédité, la prise de cortisone, certaines conditions de santé. La perte osseuse s'aggrave normalement à la ménopause.

À partir de 50 ans, une femme sur quatre et un homme sur huit souffrira d'ostéoporose, qui est la condition médicale associée à une grande fragilité osseuse. Un état moins sévère s'appelle ostéopénie. Le dépistage ne se fait pas à l'aide d'un simple test. Le diagnostic se fait à l'aide d'une mesure appelée ostéodensitométrie réalisable en imagerie médicale.

Les conséquences les plus fréquentes sont des fractures des os, surtout des vertèbres, de la hanche, du fémur et du poignet. Les fractures de la hanche peuvent entraîner une grande perte d'autonomie et même le décès. Une fracture des vertèbres peut amener une cyphose importante (déformation de la colonne vertébrale), ce qui entraînera une diminution de la respiration, de la mobilité et de l'équilibre, des douleurs au cou et une perte de la qualité de vie.

Le traitement consiste essentiellement à améliorer la fixation du calcium sur les os. Outre une alimentation riche en calcium, certains suppléments de calcium associé à la vitamine D, des comprimés ou des injections peuvent être prescrits par votre médecin. La prise de vitamine D (1000-2000 mg par semaine) est une nouvelle recommandation pour les personnes âgées de 50 ans et plus.

Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie est aussi important : ne pas fumer, avoir une consommation acceptable d'alcool (au maximum 10 consommations par semaine pour les femmes, 14 pour les hommes), limiter le café à 3 tasses par jour, faire de l'activité physique sollicitant les jambes et consommer une alimentation riche en calcium.

Pour plus d'informations, pour connaître votre risque de souffrir d'ostéoporose, pour calculer votre apport quotidien en calcium ou pour connaître des bonnes sources de calcium, visiter le site internet : www.osteoporosecanada.ca

