

VOICI 19 QUESTIONS SIMPLES QUI VOUS PERMETTRONT D'ÉVALUER VOTRE SANTÉ OSSEUSE

Facteurs de risque non influençables – Histoire familiale

1. Est-ce que votre mère ou votre père souffrait d'ostéoporose, ou bien est-ce que l'un des deux a subi une fracture osseuse après une chute légère (de sa propre hauteur ou de moins haut) ? oui non
2. Est-ce que votre mère ou votre père souffrait d'une hypercyphose dorsale (« bosse ») ? oui non
3. Avez-vous déjà souffert d'une fracture après une chute légère pendant votre vie d'adulte ? oui non
4. Tombez-vous souvent (plus d'une fois lors de l'année écoulée), ou avez-vous peur de tomber parce que vous redoutez une fracture osseuse ? oui non
5. Avez-vous perdu plus de 3 cm de taille ? oui non
6. Votre poids est-il insuffisant, ou avez-vous souffert d'une insuffisance de poids dans le passé pendant une période prolongée ? (Body Mass Index <19) ? (voir calcul du BMI au verso) oui non
7. Avez-vous suivi un traitement par corticostéroïdes (cortisone, prednisone etc.) pendant plus de trois mois ? (Les corticostéroïdes sont prescrits souvent contre l'asthme, la polyarthrite chronique et d'autres maladies inflammatoires) oui non
8. A-t-on posé le diagnostic de polyarthrite chronique chez vous ? oui non
9. A-t-on posé le diagnostic d'hyperthyroïdie ou d'hyperparathyroïdie chez vous ? oui non
10. Souffrez-vous souvent de diarrhées dues à une maladie chronique des intestins ? oui non
11. **Pour les femmes :** avez-vous été ménopausée (arrêt définitif des règles) avant l'âge de 45 ans ? oui non
12. Vos règles ont-elles déjà été interrompues pendant plus de 12 mois (sauf en cas de grossesse ou d'ablation de l'utérus) ? oui non
13. Avez-vous subi une ovariectomie (ablation des ovaires) avant l'âge de 50 ans, sans bénéficier d'une hormonothérapie de substitution ? oui non
14. **Pour les hommes :** avez-vous déjà souffert d'impuissance, de perte de la libido (désir sexuel), ou d'autres symptômes d'une carence en testostérone pendant une durée prolongée ? oui non

Facteurs de risque influençables par le style de vie, et donc modifiables par un changement des habitudes nutritionnelles et du mode de vie

15. Buvez-vous régulièrement d'importantes quantités d'alcool ? (plus que 0,5 l de bière, 0,25 l de vin, ou 0,04 l de spiritueux/jour) oui non
16. Fumez-vous, ou avez-vous fumé ? oui non
17. Pratiquez-vous moins de 30 minutes d'exercice physique par jour ? (activités ménagères, jardinage, promenades, marche, jogging, etc) oui non
18. Évitez-vous ou êtes-vous allergique aux produits laitiers ? oui non
19. Passez-vous moins de 10 minutes à l'air libre par jour (et sans vous exposer à la lumière du soleil) ? oui non

ÉVALUATION

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, ceci ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose. Cela veut dire que des facteurs de risque existent qui pourraient conduire à de l'ostéoporose et à des fractures osseuses plus tard.

Montrez votre test d'évaluation à votre médecin traitant. Il clarifiera avec vous si une ostéodensitométrie (mesure de la densité osseuse) est indiquée, et vous prescrira – si nécessaire – un traitement contre l'ostéoporose.

Plus d'informations sur :

www.iofbonehealth.org ou www.sante.lu

CALCUL DU BODY-MASS-INDEX (BMI)

Le calcul du BMI se fait en divisant le poids corporel exprimé en kg par le carré de la taille, exprimée en m². Par exemple : 61kg/1,68 m x 1,68 m = BMI : 21,61

TABLEAU DE BMI (ADULTES) :		
Insuffisance de poids	=	< 18,5
Poids normal	=	18,5 - 24,9
Surpoids	=	25 - 29,9
Obésité	=	≥ 30



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



COMMENT FORTIFIER VOS OS

- Passez chaque jour au moins **30 minutes à l'air libre** (sous la lumière du soleil si possible).
- Adoptez une **nourriture riche en calcium et en vitamine D**
 - › Consommez 3 produits laitiers par jour : (lait écrémé ou demi-écrémé, yoghourt, fromage à pâte dure, comme le parmesan ou l'emmental, la mozzarella). Les produits laitiers allégés contiennent souvent moins de calcium.
 - › Buvez 1 à 1,5L d'eau minérale riche en calcium par jour (> 150 mg de calcium/litre, regardez l'étiquette)
 - › Le corps a besoin de la vitamine D pour absorber le calcium. Consommez deux repas à base de poisson par semaine (p.ex. le saumon, le hareng, le maquereau ou les sardines). D'autres aliments riches en vitamine D sont les œufs et les produits laitiers.
 - › L'apport en calcium peut être soutenu par une consommation régulière d'amandes, de noisettes ou de sésame.
 - › Les légumes verts comme le brocoli, le fenouil ou le poireau, et les crudités contiennent également du calcium. Comme le corps ne peut pas absorber ce calcium aussi bien que le calcium provenant d'une source animale, nous devrions en manger des quantités très importantes pour couvrir nos besoins quotidiens.
 - › **ATTENTION** : Si vous consommez beaucoup de café (> 4-6 tasses/jour), du coca ou d'autres boissons sucrées, vous risquez une perte osseuse de calcium.
- Pratiquez **régulièrement une activité physique** bénéfique pour les os (gymnastique matinale, power-training, musculation, jardinage, danse,...).
- Renoncez au tabac et buvez l'alcool avec modération.

