



Luxembourg, le 24.10.2014

La **Journée mondiale de l'Ostéoporose**, initiée en 1996, a eu lieu le 20 octobre, et vise à sensibiliser la population à la **prévention**, au **diagnostic** et au **traitement** de l'ostéoporose et des maladies métaboliques osseuses.

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise progressivement les os, entraînant des fractures osseuses douloureuses et invalidantes.

Mondialement, l'ostéoporose cause plus de 8,9 millions de fractures par an, soit une fracture ostéoporotique toutes les trois secondes.

Une femme sur trois et un homme sur cinq au-delà de l'âge de 50 ans seront touchés par une fracture ostéoporotique au cours de leur vie.

Une perte osseuse de 10 % au niveau vertébral double le risque de fracture vertébrale, une perte osseuse de 10% au niveau de la hanche multiplie le risque de fracture de la hanche par 2,5.

Les femmes sont plus concernées que les hommes (61% des fractures ostéoporotiques sont subies par des femmes), mais au-delà de 70 ans le risque fracturaire des femmes et des hommes se rejoignent.

En 2014 l'IOF a choisi de se centrer sur l'Ostéoporose chez les hommes.

Le thème de cette campagne 2014 est : « Les vrais hommes développent leur force de l'intérieur ».

En effet, les apparences peuvent être trompeuses : des hommes semblant robustes peuvent souffrir d'une fracture due à l'ostéoporose :

- Un homme sur cinq sera concerné au-delà de l'âge de 50 ans.
- Les hommes sont deux fois plus susceptibles de mourir suite à une fracture de la hanche que les femmes.
- Les hommes sont plus susceptibles de souffrir d'une fracture ostéoporotique que de développer un cancer de la prostate.
- Un tiers des fractures de la hanche dans le monde se produisent chez les hommes
- Arrivés à l'âge de 70 ans environ, les hommes et les femmes perdent de la matière osseuse au même rythme, et l'absorption de calcium diminue dans les deux sexes.

Quels sont les facteurs de risque de l'ostéoporose ?

- **L'âge** : la perte osseuse augmente avec l'âge, et connaît une accélération à la ménopause chez la femme, vers l'âge de 70 ans chez l'homme ;
- **Les antécédents familiaux** : si les parents ont souffert d'ostéoporose, les risques sont plus élevés ;



Direction de la santé

- **Un antécédent de fracture(s)** : si on a déjà subi une fracture, le risque d'en subir une nouvelle à partir de l'âge de 50 ans est doublé ;
- **L'utilisation de Glucocorticoïdes à long terme** : (plus de 3 mois)
- **L'hypogonadisme primaire ou secondaire** : (Déficit en œstrogènes, ou en testostérone)
- **La prise de certains médicaments** : Glucocorticoïdes, immunosuppresseurs, hormones thyroïdiennes, antipsychotiques, anticonvulsivants, antiépileptiques, lithium, méthotrexate, antiacides, inhibiteurs de la pompe à protons ;
- **Certaines maladies chroniques** : polyarthrite rhumatoïde, maladies inflammatoires des intestins (Crohn), malabsorption (maladie coéliqua), diabète de type 1 et 2, hyperparathyroïdisme, affections hépatiques ou rénales chroniques, lymphomes et myélomes multiples, hypocalciuries, thyrotoxicose ;
- **Les risques liés aux modes de vie** :
 - * tabagisme
 - * consommation excessive d'alcool (plus de 2 unités/jour)
 - * mauvaise alimentation (faible taux de calcium, moins de 600mg/jour)
 - * carence / insuffisance en vitamine D
 - * manque d'exercice physique
 - * faible poids avec faible incidence de masse corporelle (IMC < 20)

Quand devriez-vous effectuer un bilan osseux ?

- * si vous êtes âgée de plus de 50 ans et que vous êtes en post-ménopause pour les femmes ;
- * si vous êtes âgé de plus de 70 ans pour les hommes ;
- * si vous êtes âgé(e) entre 50 et 69 ans et que vous avez des facteurs de risque ;
- * si vous avez subi une fracture suite à une chute de votre hauteur, à partir de l'âge de 50 ans ;
- * si vous êtes traité(e) par glucocorticoïdes ;
- * si vous présentez un faible taux de testostérone (hypogonadisme) pour les hommes ;

Si vous pensez que vous êtes à risque, n'hésitez pas à demander des informations plus détaillées à votre médecin.

Il pourra procéder à une évaluation clinique et faire une mesure de la densité minérale osseuse (DMO) par un scanner de type DXA.

En outre, il pourra évaluer le risque que vous subissiez des fractures à l'avenir par le biais d'un questionnaire informatique appelé FRAX (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>), qui permet de calculer votre risque fracturaire pour les 10 ans à venir.

Conseils pour prendre soin dès maintenant de la santé de vos os :

- Pratiquez 30 minutes d'exercice physique par jour.
- Renoncez au tabac.
- Buvez l'alcool avec modération (plus de 2 verres/jour augmente le risque de fractures)
- Mangez des aliments sains pour vos os : les personnes âgées ont besoin d'un apport en calcium (1200 mg/jour pour les 70 ans et plus) et en vitamine D (800-1000UI/jour pour les hommes et les femmes de plus de 60 ans) plus élevé.
- Maintenez un poids sain (un IMC < 20 augmente le risque de fractures)
- Suivez votre traitement contre l'ostéoporose, s'il vous a été prescrit.



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

Direction de la santé

Découvrez si vous présentez des facteurs de risque susceptibles d'accélérer la perte osseuse et d'entraîner une ostéoporose et des fractures ;

Rendez-vous sur le **portail-santé du Ministère de la Santé** et consultez le dossier sur l'ostéoporose : www.sante.lu

Faites le **test rapide** d'évaluation des risques d'ostéoporose.

Consultez ou téléchargez les dépliants, affiches et brochures d'information sur le sujet ; sous :

www.sante.lu

www.iofbonehealth.org

www.worldosteoporosisday.org.

Communiqué par le Ministère de la Santé
Direction de la Santé / Division de la médecine préventive