

Les moyens préventifs



Les apports calciques

L'apport alimentaire quotidien de calcium recommandé est au moins de 1200 mg chez les femmes au-delà de 55 ans et chez les hommes après 65 ans.

Les apports alimentaires en calcium proviennent essentiellement du lait et des produits laitiers. Certains fromages sont plus riches en calcium que d'autres, par exemple l'emmental, le comté, le cantal...

On trouvera 300 mg de calcium dans :



1/4 de litre de lait *ou*
30 g d'emmental *ou* de comté



ou 2 yaourts *ou*
40 g de bleu *ou* de St-Paulin



ou 300 g de fromage blanc *ou*
80 g de camembert



Lait écrémé, demi-écrémé, fromages allégés etc. contiennent la même quantité de calcium.

Légumes, fruits, céréales et eau (certaines eaux minérales sont très riches en calcium) peuvent compléter les apports calciques.

EN PRATIQUE,
au moins un produit laitier par repas,
y compris au petit déjeuner

Les moyens préventifs



Prévention des chutes

Outre les exercices spécifiques il faut prendre un certain nombre de précautions tant au domicile qu'à l'extérieur.

Quelques recommandations :

- ▶ éviter les sols glissants,
- ▶ porter des chaussures adaptées,
- ▶ faire régulièrement contrôler la vue et utiliser les lunettes prescrites,
- ▶ ne pas passer brusquement de la position couchée à la position debout,
- ▶ se méfier des animaux domestiques,
- ▶ ne pas monter sur chaise ou tabouret,
- ▶ utiliser la rampe en montant ou descendant les escaliers,
- ▶ ne pas encombrer les lieux de passage, en particulier entre le lit et les toilettes (leviers nocturnes particulièrement à risque),
- ▶ veiller à avoir un bon éclairage,
- ▶ utiliser les aides techniques indispensables à votre état (cannes, déambulateur...),

EN PRATIQUE,
ces simples précautions réduisent le
risque de fracture de 30 %

Plaquette d'information réalisée en collaboration entre
le CHU de Saint-Etienne - service de Rhumatologie
et le Conseil général de la Loire.

L'ostéoporose après la cinquantaine ne doit pas être une fatalité

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

C'est une maladie du squelette caractérisée par une diminution de la résistance osseuse entraînant une augmentation du risque de fracture soit spontanée soit après un traumatisme minime (chute de sa hauteur par exemple).

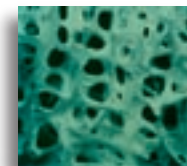


Image d'un os ostéoporotique en microscopie électronique



Radiographie d'un tassement vertébral ostéoporotique

Véritable **épidémie silencieuse** c'est souvent l'apparition d'une fracture qui sera révélatrice, mais cette fracture n'est douloureuse qu'environ une fois sur deux au niveau vertébral. Presque tous les os peuvent être atteints mais surtout les vertèbres, le poignet et le col du fémur.

L'ensemble de ces fractures représente environ 100 000 nouveaux cas annuels en France.

Qui est concerné par la maladie ?

“ **Les femmes en premier lieu** car la ménopause est un important facteur favorisant : 40 % des femmes seront atteintes par une fracture ostéoporotique après 50 ans.

Mais les hommes ne sont pas épargnés : près de 15 % d'entre eux présenteront une fracture après 50 ans.”

Les principaux facteurs favorisants :

- ▶ Le sexe : risque majoré pour les femmes à ménopause précoce (avant 45 ans).
- ▶ Les antécédents familiaux d'ostéoporose fracturaire (mère, sœur...).
- ▶ Les antécédents personnels de fracture ostéoporotique (fracture vertébrale passée inaperçue car non douloureuse).
- ▶ Les apports calciques insuffisants.
- ▶ L'insuffisance d'exposition solaire.
- ▶ La sédentarité.
- ▶ Le faible poids ou un amaigrissement récent
- ▶ La consommation de tabac et d'alcool.
- ▶ Les traitements cortisoniques...

Comment se fait le diagnostic ?

“ **Votre médecin est à même de poser le diagnostic et de proposer le traitement le plus adapté.**”

Avant toute fracture

L'ostéodensitométrie, examen non invasif, pourra être prescrite si le contexte le justifie.



Ostéodensitomètre

Après une fracture

Des radiographies et un bilan biologique sanguin seront prescrits.

La prévention est capitale, elle passe par les moyens présentés par ailleurs.

Les moyens préventifs



Soleil et vitamine D

La vitamine D est indispensable à l'assimilation du calcium par l'organisme.

Elle est élaborée par l'organisme, sous la peau, grâce à l'action des rayonnements ultraviolets solaires.

L'exposition solaire n'a cependant pas lieu d'être excessive (risque de favoriser certains cancers cutanés).

Exercice physique :

Une activité physique régulière est souhaitable : marche, gymnastique...

Privilégier certains exercices pour entretenir la musculature dorsale, la force des poignets ainsi que la mobilité des hanches et la puissance musculaire des cuisses.

Améliorer l'équilibre par des exercices appropriés (prévention des chutes).

*EN PRATIQUE,
une sortie d'une heure deux fois par semaine avec exposition solaire des bras, jambes et visage est suffisante.*