

## Qu'est-ce que c'est?



L'ostéoporose est une maladie osseuse qui diminue la solidité des os et augmente ainsi le risque de fracture. Le plus souvent, elle se manifeste au niveau des hanches et de la colonne vertébrale.

L'ostéoporose a de nombreuses causes. Un facteur clé qui contribue à déterminer le risque d'ostéoporose d'une personne est la quantité de masse osseuse que son corps fabrique pendant sa jeunesse. Des facteurs environnementaux, comme la malnutrition, l'activité physique réduite, la prise chronique de stéroïdes, le tabagisme et une grande consommation d'alcool, peuvent avoir une influence sur la masse osseuse.

En outre, plusieurs facteurs ont une incidence sur la quantité de masse osseuse que l'on perd au fil du temps. Les stéroïdes sexuels, tels que les œstrogènes et la testostérone, jouent un rôle important dans le maintien de la solidité des os. Un taux excessif d'hormones stéroïdiennes et une carence en vitamine D peuvent également accélérer la perte osseuse.

Le plus souvent, l'ostéoporose survient chez les femmes ménopausées. Toutefois, elle peut aussi se présenter chez les hommes, car à mesure qu'ils vieillissent, la solidité de leurs os diminue aussi. La maladie peut aussi toucher les personnes qui ont pris des stéroïdes pendant longtemps sans utiliser de stratégies de protection.



## Le squelette est comme un immeuble en ciment

On peut imaginer le corps comme un immeuble à bureaux en ciment. Les os en sont la charpente, et le calcium, le ciment. Sans une charpente solide, l'immeuble s'écroulerait. Dans les cas d'ostéoporose, l'organisme perd une partie de sa structure osseuse, et la charpente devient poreuse. Si la charpente s'affaiblit, de petites fissures peuvent apparaître au fil du temps, ce qui peut entraîner des fractures.

## Que va-t-il m'arriver?



L'ostéoporose peut être une maladie silencieuse (sans aucun symptôme). Il arrive souvent qu'elle ne soit pas diagnostiquée jusqu'à ce qu'une personne présente une fracture de fragilité, qui survient après une chute d'une hauteur équivalant à la taille d'une personne. Les emplacements les plus fréquents des fractures de fragilité sont le poignet, la hanche et la colonne vertébrale. Les fractures des vertèbres sont les plus courantes. Les personnes qui en souffrent ont souvent des douleurs au dos.

Parfois, la taille des patients peut diminuer, leur donnant ainsi une apparence de bossu. Certaines personnes peuvent aussi penser qu'elles prennent du poids, car leur surplus de graisse abdominale se déplace vers le devant du corps. À cause de leur dos qui courbe, leurs côtes peuvent frotter sur leur bassin, ce qui peut être douloureux.

## Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web éducatif gratuit, où vous pouvez en apprendre davantage sur l'ostéoporose et sur les traitements de cette maladie. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.

## Que puis-je faire?



Étant donné que l'ostéoporose peut être une maladie grave, il est important de se faire soigner. Si vous souffrez d'ostéoporose ou croyez que vous pourriez en souffrir, consultez votre médecin de famille. Il pourrait vous diriger vers une clinique spécialisée en ostéoporose, s'il en existe une dans votre région.

Si vous venez de recevoir un diagnostic d'ostéoporose, la première chose à faire est de vous assurer que vous consommez chaque jour une quantité suffisante de calcium et de vitamine D (parlez-en à votre médecin). Si votre alimentation ne vous fournit pas assez de calcium et de vitamine D, votre médecin pourrait vous recommander de prendre un supplément.

Le médecin déterminera si vous devez prendre des médicaments pour l'ostéoporose en fonction de votre risque de fracture au cours des 10 prochaines années.

- **Faible risque (moins de 1 chance sur 10 au cours des 10 prochaines années) : aucun médicament n'est nécessaire.**
- **Risque modéré (1 à 2 chances sur 10 : le médecin pourrait vous recommander de prendre des médicaments.**
- **Risque élevé (plus de 2 chances sur 10 ou fracture de fragilité antérieure) : le médecin vous prescrira probablement des médicaments.**

Quel que soit votre risque de fracture, l'exercice et l'abandon du tabagisme sont des mesures importantes à prendre pour réduire ce risque.

Voici d'autres recommandations :

- **Renseignez-vous le plus possible sur la maladie**
- **Allez régulièrement à vos rendez-vous chez le médecin**
- **Faites de l'exercice régulièrement, particulièrement des activités qui font appel au poids du corps**
- **Renseignez-vous sur les médicaments utilisés pour le traitement de l'ostéoporose**