

Quels sont les **TRAITEMENTS** de L'OSTÉOPOROSE ?

Une bonne hygiène de vie et une alimentation adaptée ne sont pas suffisants pour traiter une ostéoporose connue...

IL FAUT PRENDRE UN MÉDICAMENT

IL EXISTE **2** FAMILLES DE MÉDICAMENTS



LES ANTI-RÉSORBEURS

Ceux qui s'opposent à la résorption osseuse :
Ce sont des médicaments prescrits par votre médecin. Ils se prennent par la bouche ou sont administrés en piqûre : soit en perfusion 1 seule fois par an, soit en sous-cutané tous les 6 mois.



LES OSTÉOFORMATEURS

Ceux qui augmentent la formation osseuse :
Ces médicaments sont prescrits par votre médecin. Ils sont administrés en injection sous cutanée, chaque jour.



Chacun de ces traitements a une place bien définie dans la prise en charge de votre ostéoporose. Ils peuvent d'ailleurs se succéder. Les traitements seront forcément suivis de nombreuses années.



La PRÉVENTION des CHUTES

Elle est importante à mettre en place, surtout chez la personne âgée qui tombe fréquemment.

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE FACTEURS EXPOSANT AU RISQUE DE CHUTE

LES CHUTES LIÉES À L'ENVIRONNEMENT

C'est ce qu'on appelle « La Maison dangereuse », souvent mal adaptée aux personnes âgées : tapis au sol, rangements trop hauts, surfaces glissantes, mauvais ou faible éclairage, rallonges électriques, salle de bains inadaptées...



LES CHUTES LIÉES À LA SANTÉ DU SUJET

- Mauvaise vision (cataracte...), lunettes mal adaptées, vertiges, arthrose des membres inférieurs...



- Les maladies associées comme le diabète, le glaucome...
- Prise de certains médicaments qui diminuent la vigilance et les réflexes.
- Animaux domestiques.
- Chaussures ou chaussons inadaptés.

DANS TOUS LES CAS, IL EXISTE DES SOLUTIONS À METTRE EN PLACE AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET VOTRE RHUMATOLOGUE

Il est possible d'aménager la maison (des financements sont possibles en fonction des revenus) : douches à l'italienne, cuisine adaptée, surfaces antidérapantes, alarmes...



Votre médecin vous conseillera également pour diminuer le risque de chutes lié aux médicaments (antihypertenseurs, somnifères) ou pour améliorer votre équilibre (rééducation, opération des yeux, traitement de l'arthrose).



Les conséquences des **FRACTURES** OSTÉOPOROTIQUES



L'ostéoporose est indolore avant la première fracture. Dans cette situation, elle ne peut être diagnostiquée que par la densitométrie.

Les fractures vertébrales passent souvent inaperçues en dehors d'une perte de taille qui peut être importante.

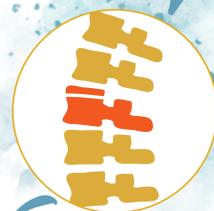
Les fractures des membres (poignet, bras, col du fémur...) sont très fréquentes. Elles surviennent lors d'une chute banale.

LES FRACTURES S'ACCOMPAGNENT DE NOMBREUSES COMPLICATIONS :

- D'abord, la récurrence : c'est la cascade fracturaire ! C'est-à-dire qu'une fracture en entraîne une autre.



- Les douleurs chroniques : les fractures vertébrales entraînent une douleur du dos, pouvant être attribuée à tort à de l'arthrose, à un faux mouvement...
- Des séquelles fonctionnelles : les voussures du dos entraînent des difficultés respiratoires, des troubles digestifs et des gonflements du ventre...
- Des handicaps : les fractures du col du fémur, souvent les plus graves car elles touchent des patients âgés fragiles dont elles mettent la vie en danger. Elles laissent souvent des séquelles qui modifient la qualité de vie du patient : boiterie, perte d'autonomie allant parfois jusqu'au placement en institution.



Qu'est-ce qu'un

OS OSTÉOPOROTIQUE ?



C'est un os qui casse suite à un traumatisme mineur comme une simple chute de sa hauteur. L'os est en quantité diminuée et sa qualité est mauvaise (définition de l'OMS)



Os normal



Os ostéoporotique

Tous les os du squelette peuvent se fracturer du fait de l'ostéoporose, sauf le crâne, le rachis cervical, les mains et les orteils.



L'OSTÉOPOROSE PEUT ÊTRE FAVORISÉE PAR :

- Une alimentation pauvre en calcium et en protéines (anorexie, personne âgée...).
- Une carence hormonale : ménopause précoce, certains traitements hormonaux.
- Ou un excès de certaines hormones :
 - augmentation des hormones thyroïdes
 - augmentation des hormones parathyroïdes
- Un antécédent familial : un proche qui a fait une fracture en tombant de sa hauteur : vertèbre, col du fémur...
- Un tabagisme.
- Un excès d'alcool.
- Un traitement par de la cortisone.
- D'autres maladies comme les cancers et leurs traitements, les rhumatismes inflammatoires (polyarthrites), les maladies digestives...

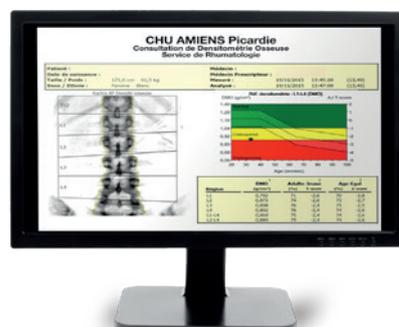
Qu'est-ce que la **DENSITOMÉTRIE ?**

**LA DENSITOMÉTRIE EST UN EXAMEN QUI EST FAIT
SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.**

**Les résultats seront envoyés
à votre médecin traitant**

C'est la méthode de référence pour mesurer la masse osseuse et permet un diagnostic précoce du risque fracturaire.

- C'est un examen radiologique simple, précis, indolore et peu coûteux. Il ne nécessite aucune préparation particulière du patient. Sa durée est d'environ 10 à 15 minutes.
- Il permet de mesurer la quantité d'os des vertèbres et du col du fémur et peut permettre le diagnostic de l'ostéoporose avant la première fracture.
- Il sera prescrit en présence de facteur(s) de risque, ce qui permet aussi son remboursement.



L'ALIMENTATION: un traitement IDÉAL pour prévenir L'OSTÉOPOROSE

À titre d'exemples :

LES FRUITS ET LÉGUMES

Ils doivent être consommés chaque jour.

Peu riches en calcium, ils sont **indispensables** pour les vitamines, les minéraux et les fibres.



| Fruits et légumes, pour 100 g | Calcium en mg |
|-------------------------------|---------------|
| Epinards | 112 |
| Brocolis | 76 |
| Haricots blancs cuits | 60 |
| Haricots verts | 40 |
| Ananas frais | 15 |
| banane | 8 |
| 1 orange = 130g | 52 |

| Produits laitiers, pour 100 g | Calcium en mg |
|-------------------------------|---------------|
| Fromages à pâte molle | 400 |
| Emmenthal, gruyère | 1200 |
| Roquefort | 666 |
| Raclette | 533 |
| 1 yaourt | 189 |
| Crème dessert | 150 |
| Fromage blanc | 115 |
| Lait | 130 |

LES PRODUITS LAITIERS

L'idéal est d'en consommer au moins 3 par jour. Ils peuvent, **à eux seuls, couvrir les apports journaliers en calcium.** Entiers ou allégés, en sucre ou en graisse ils ne le sont pas en calcium.



| Eaux minérales, en mg/l | Calcium en mg |
|-------------------------|---------------|
| Hépar | 555 |
| Contrex | 486 |
| Rosana | 301 |
| Vittel | 202 |
| Perrier | 149 |
| San Pellegrino | 185 |
| Volvic | 12 |

LES MÉCONNUS...

| Pour une portion de 100 g | Calcium en mg |
|---------------------------|---------------|
| Pain de mie | 91 |
| Baguette | 23 |
| Tofu | 200 |
| Pois chiches cuits | 56 |
| Amandes sèches | 100 |
| Farine de soja | 154 |
| Dattes sèches | 62 |
| Noisettes | 188 |

