

L'OSTÉOPOROSE

Nous vivons de plus en plus vieux et certaines maladies liées à l'âge touchent maintenant fréquemment notre population; on nous parle beaucoup de l'ostéoporose mais est-ce vraiment une maladie?

L'ostéoporose, une maladie?

L'ostéoporose n'est en fait pas une maladie mais un processus naturel qui entraîne à la longue une perte de la masse osseuse. L'ostéoporose commence à apparaître quand notre corps perd plus d'os qu'il n'en fabrique et cela conduit lentement à une fragilisation des os et à des risques de fractures. Comme le nom le dit, les os deviennent de plus en plus "poreux" par un phénomène de décalcification.

L'ostéoporose est souvent liée à l'âge mais de nombreux facteurs peuvent l'accélérer. Rien ne permet de l'arrêter mais il est par contre possible de la ralentir.

Quelle est l'évolution normale des os?

Le développement des os se fait jusqu'à l'âge de 30 à 35 ans, notre masse osseuse restera ensuite stable pendant dix ans pour ensuite décroître plus ou moins rapidement à partir de 40 à 45 ans. La décalcification osseuse nous atteint donc tous mais on ne parlera d'ostéoporose que lorsque cette décalcification est vraiment importante.



Nous ne sommes pas tous égaux devant l'ostéoporose!

Si personne n'est à l'abri de l'ostéoporose, il existe pourtant des facteurs de risques dont le premier est le sexe. En effet, chez les plus de 50 ans, l'ostéoporose affecte un quart des femmes contre seulement un huitième des hommes.

Deux raisons expliquent ce fait: premièrement, la femme est protégée de la décalcification osseuse par les œstrogènes produits jusqu'à la ménopause, comme la production ostrogénique chute après la ménopause, elle perd alors cette protection. Le risque d'ostéoporose sera donc plus élevé en cas de ménopause précoce ou en cas d'ablation des ovaires.

Deuxièmement, les hommes possèdent au départ une plus grosse ossature, la décalcification mettra donc plus longtemps pour provoquer l'ostéoporose.

Comment déceler l'ostéoporose?

L'ostéoporose est insidieuse car elle peut se développer sans apparition de symptômes. On peut la découvrir grâce à un examen radiographique mais surtout par une densitométrie osseuse. Cette dernière méthode permet à l'aide d'un petit scanner de mesurer la densité minérale osseuse à différents niveaux comme les vertèbres, le col du fémur et les poignets.

Quand faut-il suspecter une ostéoporose?

Des signes d'alerte existent, certains sont évidents alors que d'autres peuvent vous étonner

- vous êtes victime d'une fracture osseuse causée par un choc sans gravité
- votre taille a diminué de 3cm ou plus par rapport à votre taille à 30 ans (c'est un signe de fractures vertébrales non décelées)
- vous souffrez de douleurs au dos d'origine inconnue qui peuvent parfois même provoquer des névralgies intercostales



- vous avez suivi un traitement à base de corticoïdes pendant plus de 3 mois
- vous buvez régulièrement de l'alcool en quantités élevées
- vous fumez plus de 20 cigarettes par jour
- vous souffrez de diarrhées à répétition (par exemple en cas de maladie de Crohn ou de maladie coeliaque)
- vous souffrez d'une cirrhose du foie, d'une maladie pulmonaire chronique ou d'arthrite rhumatoïde
- un de vos parents a souffert d'ostéoporose ou s'est fracturé le col du fémur suite à une chute légère



pour les femmes

- votre ménopause a commencé avant 45 ans
- vous êtes ménopausée (absence de règles pendant plus de 12 mois)

pour les hommes

- vous avez souffert d'un manque de libido, d'impuissance ou d'autres symptômes liés à un faible taux de testostérone

Si vous répondez affirmativement à une de ces questions, vous ne souffrez pas automatiquement d'ostéoporose mais il serait utile de faire vérifier votre état osseux par votre médecin.

En cas d'ostéoporose déclarée, il existe différents traitements qui pourront être prescrits.

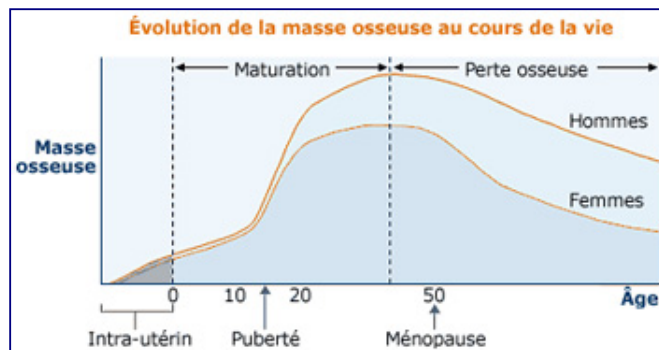
Les facteurs de risque de l'ostéoporose

Le schéma en regard résume bien les facteurs de risques que vous avez pu deviner grâce aux questions du paragraphe précédent. Détaillons certains de ceux-ci.

L'âge

A partir de 40-45 ans, la masse osseuse diminue de 1 à 2% par an.

Chez la femme, il y a une perte rapide de la masse osseuse dans les cinq ans qui suivent la ménopause. Chez l'homme, la perte est graduelle avec un risque accru à partir de 70 ans. Le graphique ci-dessous donne une idée de l'évolution moyenne de la masse osseuse au cours de la vie. Cette courbe est bien sûr influencée par des facteurs de risques individuels



Facteurs nutritionnels

La consommation de plus de 4 tasses de café par jour.
Le manque de vitamine D peut être causée par une alimentation carencée mais également par une trop faible exposition au soleil



Certains médicaments

L'usage prolongé de certains médicaments peut provoquer des carences en calcium. Les corticoïdes sont fréquemment associés à l'ostéoporose mais les produits suivants peuvent aussi être incriminés: les hormones thyroïdiennes en doses trop élevées, les anticonvulsivants, les diurétiques, les médicaments contre l'asthme, l'arthrite rhumatoïde et le psoriasis.

Comment prévenir l'ostéoporose?

Faire de l'exercice physique

L'exercice physique est bon pour les os et ce, pour toutes les périodes de la vie. Chez les enfants et les adolescents, il permet de constituer un squelette plus résistant; en préménopause et ménopause, il permet de réduire la perte osseuse. Chez la personne âgée, la bonne forme physique permet aussi de réduire les chutes. Attention, l'excès d'exercice physique peut être nuisible.



Mangez des aliments riches en calcium ou prenez des suppléments calciques

Les aliments riches en calcium sont bien sûr les produits laitiers mais vous pouvez également en trouver dans les sardines, les légumes verts foncés (brocolis, etc.), les produits à base de soja (tofu, lait de soja enrichi en calcium)

La richesse en calcium de l'alimentation est importante à partir de 50 ans mais elle fait également partie d'une bonne hygiène alimentaire et doit être inculquée dès le plus jeune âge pour bien constituer la réserve osseuse en calcium.

Au niveau des suppléments en calcium, nous conseillons les associations avec la vitamine D.

Sortez suffisamment

Le soleil est nécessaire pour activer la vitamine D nécessaire à la fixation osseuse du calcium, il faut donc s'exposer un minimum en gardant la tête et les mains nues

Certains comportements à modifier :

- Cessez de fumer
- buvez moins de café
- consommez moins d'alcool
- évacuez le stress
- gardez un apport suffisant en protéines

Quels sont les besoins en calcium?

Adolescents et jeunes adultes	1200 mg par jour
Adultes	1000 mg par jour
Femmes en période de ménopause ou post-ménopause	1200 mg par jour
Personnes âgées	1200 mg par jour

Taux de calcium dans les produits laitiers

PRODUITS LAITIERS	CALCIUM mg/100ml
Lait entier (UHT)	120
Lait demi-écrémé	118
Lait écrémé	118
Lait chocolaté	112
Lait battu	109
Soya drink	20



Soya drink enrichi en calcium (ALPRO®)	140
YAOURTS ET FROMAGES BLANCS	CALCIUM mg/100ml
Fromage blanc entier	120
Fromage blanc maigre	120
Yaourt entier	150
Yaourt maigre	160
FROMAGES	CALCIUM mg/100ml
Camembert	380
Brie	400
Maredsous (bloc)	547
Maredsous double crème (barquette)	290
Chimay	617
Gouda	820
Emmenthal	1180
Gruyère	900
Parmesan	1290
Roquefort	1500



Certaines eaux minérales sont riches en calcium et certains jus de fruits sont enrichis en calcium

La vitamine D

La vitamine D améliore l'absorption du calcium. Nous en avons en général suffisamment dans le corps mais il faut favoriser un minimum d'exposition solaire (15 minutes jour) pour conserver son efficacité.

Une supplémentation doit certainement être donnée après 70 ans, en cas d'alimentation carencée ou de faible exposition solaire.

Les aliments riches en vitamine D sont surtout les poissons gras comme le thon, le saumon, les sardines ou le hareng.

Les supplémentation en calcium

Nous pouvons vous proposer différentes formes de supplémentation calcique : gélules à avaler, comprimés effervescents, poudres à dissoudre, comprimés à croquer et même bonbons à sucer. Il existe différents goûts, différents dosages en fonction du déficit à combler et des associations avec la vitamine D.

Notez que les suppléments calciques sont remboursés en préparation magistrale sous forme de gélules.

N'hésitez pas à nous consulter pour choisir un supplément calcique.



Révision : 21 octobre 2005.