

20 octobre : Journée mondiale de l'ostéoporose

La Journée mondiale de l'ostéoporose, célébrée chaque année le 20 octobre, vise à sensibiliser le public et les professionnels de santé à la prévention, au diagnostic et au traitement de l'ostéoporose, une maladie qui fragilise les os et les rend plus susceptibles aux fractures. Cette journée est l'occasion de rappeler l'importance de la santé osseuse tout au long de la vie et de promouvoir des actions pour améliorer la prise en charge de cette maladie silencieuse.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie osseuse caractérisée par une fragilité accrue des os, souvent sans symptômes visibles jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Elle résulte d'une perte de densité minérale osseuse, ce qui affaiblit les os et les rend plus susceptibles de se casser. Elle touche particulièrement les femmes après la ménopause, mais elle peut également affecter les hommes, notamment à mesure qu'ils vieillissent.

Les os sont constamment renouvelés tout au long de la vie, mais en cas d'ostéoporose, ce processus de renouvellement est déséquilibré, avec une perte de masse osseuse plus rapide que la capacité du corps à la renouveler.

Les facteurs de risque de l'ostéoporose

Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de développer l'ostéoporose, parmi lesquels :

- L'âge : Les personnes âgées, en particulier les femmes après la ménopause, sont plus à risque.
- Le sexe : Les femmes sont davantage touchées que les hommes en raison de la diminution des niveaux d'œstrogènes après la ménopause.
- Les antécédents familiaux : Si un parent a eu une fracture due à l'ostéoporose, il y a un risque accru.
- Le mode de vie : Un manque d'activité physique, une alimentation pauvre en calcium et en vitamine D, le tabagisme et une consommation excessive d'alcool sont des facteurs de risque majeurs.
- Les médicaments : Certains médicaments, comme les corticostéroïdes, peuvent augmenter le risque d'ostéoporose.

Les statistiques mondiales sur l'ostéoporose

L'ostéoporose est un problème de santé publique mondial, affectant des millions de personnes à travers le monde. Quelques statistiques clés :

- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), environ 200 millions de personnes dans le monde souffrent d'ostéoporose.
- Environ 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 âgés de plus de 50 ans seront touchés par une fracture liée à l'ostéoporose.
- En France, l'ostéoporose concerne environ 3 millions de personnes, dont la grande majorité sont des femmes après la ménopause.
- Les fractures liées à l'ostéoporose sont responsables d'environ 2 millions de fractures par an dans le monde, et ces fractures sont une cause majeure de morbidité et de mortalité chez les personnes âgées.

Les conséquences de l'ostéoporose

L'ostéoporose peut entraîner des fractures graves, souvent au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet. Ces fractures peuvent avoir des conséquences sévères sur la qualité de vie, en réduisant l'autonomie et en augmentant le risque de complications, telles que les infections ou la perte de mobilité.

Les fractures vertébrales, par exemple, peuvent entraîner des douleurs chroniques, des déformations et une perte de taille. Les fractures de la hanche, quant à elles, peuvent entraîner une hospitalisation prolongée, voire un handicap permanent. Dans les cas graves, elles peuvent être fatales, en particulier chez les personnes âgées.

La prévention de l'ostéoporose

Il existe plusieurs moyens de prévenir l'ostéoporose et d'en réduire les risques :

1. Une alimentation riche en calcium et en vitamine D : Ces nutriments sont essentiels à la santé des os. Le calcium se trouve dans les produits laitiers, les légumes verts à feuilles, et les poissons gras. La vitamine D est produite par la peau sous l'effet du soleil, mais peut également être obtenue par l'alimentation (poisson, œufs, produits enrichis).
2. L'exercice physique régulier : La pratique d'exercices physiques, en

particulier des activités qui sollicitent les os comme la marche, la course, la danse, et les exercices de musculation, permet de renforcer la densité osseuse.

3. Arrêter de fumer et limiter la consommation d'alcool : Le tabac et l'alcool peuvent tous deux affecter la santé osseuse et augmenter le risque d'ostéoporose.

4. Éviter les chutes : Chez les personnes âgées, la prévention des chutes est essentielle pour réduire le risque de fractures. Cela inclut des mesures telles que l'adaptation de l'environnement domestique, l'utilisation de chaussures antidérapantes et l'amélioration de l'équilibre.

5. Surveillance médicale : Les personnes à risque d'ostéoporose (par exemple, les femmes ménopausées) doivent passer des examens réguliers pour mesurer leur densité osseuse et détecter la maladie à un stade précoce.

Les traitements de l'ostéoporose

Bien que l'ostéoporose ne puisse être complètement guérie, il existe plusieurs traitements pour aider à renforcer les os et prévenir les fractures :

- Les médicaments : Les bisphosphonates, les modulateurs sélectifs des récepteurs des œstrogènes (SERM), le téraparatide et les inhibiteurs de la RANK-L sont des médicaments couramment utilisés pour traiter l'ostéoporose. Ils aident à augmenter la densité osseuse et à réduire le risque de fractures.
- Les suppléments de calcium et de vitamine D : Ces suppléments sont souvent recommandés pour aider à maintenir une bonne santé osseuse.
- La rééducation physique : Dans certains cas, les exercices physiques peuvent être prescrits pour améliorer la force et l'équilibre musculaire.

Conclusion

La Journée mondiale de l'ostéoporose est l'occasion de rappeler l'importance de la prévention de cette maladie silencieuse, qui touche des millions de personnes, principalement des femmes. Grâce à une alimentation équilibrée, à l'exercice physique, à l'arrêt du tabac et à un suivi médical approprié, il est possible de prévenir l'ostéoporose et d'en réduire les risques. La sensibilisation à cette maladie est essentielle pour améliorer la qualité de vie des personnes touchées et limiter les fractures et leurs conséquences graves.