



Ostéoporose, parlons-en tous les mois !

Retrouvez chaque mois toutes les informations sur l'ostéoporose
sur le site www.osteoporoseparlonsen.fr



Paroles de femmes



sommaire

- 1 A quel âge dois-je me préoccuper d'ostéoporose ?
- 2 Ma mère souffre d'ostéoporose, cela peut-il m'arriver ?
- 3 Ménopause et ostéoporose sont-elles forcément liées ?
- 4 Ostéoporose, douleurs, rhumatismes : quelle est la différence ?
- 5 Comment savoir si je suis atteinte d'ostéoporose ?
- 6 Des os solides aujourd'hui sont-ils garantis pour la vie ?
- 7 Quelles sont les répercussions de l'ostéoporose dans ma vie quotidienne ?
- 8 Ostéoporose : que peut-on faire pour se soigner ?
- 9 Peut-on guérir de l'ostéoporose ?
- 10 L'exercice physique est-il bon pour prévenir l'ostéoporose ?
- 11 Un régime riche en produits laitiers suffit-il à éviter l'ostéoporose ?
- 12 Comment protéger les jeunes filles en cas d'ostéoporose héréditaire ?



Savez-vous que vous avez de la chance d'être une femme du XXI^e siècle ?

Vous allez vivre 20, 30 ou même 40 ans de plus que les générations des siècles passés. Surtout, vous pourrez profiter de ces années « gagnées » de façon active et intéressante.

A l'âge où votre grand-mère se considérait déjà comme une « vieille dame », vous vous sentez encore en forme.

Seule condition pour rester vaillante et faire des projets au long cours : veiller sur votre santé, vous informer sur les progrès de la médecine, prévenir les risques qui pourraient gâcher votre avenir.

C'est dans cet esprit que vous devez, dès maintenant, mieux connaître l'ostéoporose et ses conséquences. Une maladie « silencieuse » qui ne se manifeste qu'à l'occasion d'une fracture pénible ou même grave et que l'on peut détecter et soigner avant d'être victime d'une mauvaise chute.

Voici douze questions que vous devez vous poser sur l'ostéoporose⁽¹⁾. Nos réponses vous aideront à préserver la qualité de votre squelette pour vivre debout jusqu'à 100 ans !

Christiane Collange ■

(1) Les 12 questions les plus posées par 500 femmes de 55 ans ayant participé à l'enquête GSK-Roche/Follow up « Et si on parlait de l'ostéoporose » réalisée en mai 2006.



A 50 ans, vous avez encore un grand avenir devant vous ! Pour en profiter avec un squelette en pleine forme, prenez conscience des risques possibles de cette maladie « silencieuse ».

A quel âge dois-je me préoccuper d'ostéoporose ?



Dominique, 55 ans,
Professeur des Ecoles,
Montreuil (93)
s'interroge...

A la gym, certaines de mes amies ont déjà fait des examens pour mesurer la solidité de leurs os. Elles ont toutes plus de 60/65 ans. Je n'en ai que 55 et je me demande si je dois m'en préoccuper dès maintenant car je me sens en forme, je marche beaucoup ; à 76 ans, ma mère ne s'est jamais rien cassé.

“ On parle souvent d'ostéoporose à propos des vieilles dames. A bientôt 55 ans, je me sens encore jeune ! Dois-je m'en préoccuper dès maintenant sans attendre de vieillir ? ”

Oui ! L'immense majorité des femmes devraient prendre conscience des risques que prennent leurs os après la ménopause. Quand les hormones féminines se raréfient, l'os s'appauvrit et le squelette est en danger. A 60 ans, certaines femmes peuvent déjà avoir perdu jusqu'à 15 % de leur masse osseuse.

L'ostéoporose, maladie « silencieuse » ne prévient pas et c'est trop souvent lors d'une première fracture qu'on la diagnostique. Dans un premier temps, elle ne provoque ni gêne, ni douleurs, mais fragilise les os au fil des ans. A 65 ans, 1 femme sur 4 est atteinte, 1 sur 2 à 80 ans. En détectant à temps une ostéoporose et en vous soignant, vous préserverez vos vertèbres et votre stature pour demain.



Ma mère souffre d'ostéoporose, cela peut-il m'arriver ?



Isabelle, 55 ans,
Pharmacienne,
Le Mans (72)
s'interroge...

Depuis ma jeunesse, je suis touchée par des problèmes de décalcification et de malformation osseuse. Ma mère souffre de tassements vertébraux et s'est cassé un poignet. Sachant que je suis menacée, je prends davantage de calcium, je mange équilibré et je reste active ! Est-ce suffisant ? Que faire pour protéger mes os et éviter d'avoir les mêmes soucis que ma mère ?

L'hérédité joue un rôle important dans la survenue de l'ostéoporose. Si votre mère ou votre grand-mère maternelle ont souffert d'une fracture vertébrale, souvent appelée tassement, d'une fracture du poignet ou du col du fémur, méfiez-vous !

“ A 80 ans, ma mère vient de se casser le col du fémur. Elle a perdu son autonomie, cette perspective m'inquiète. L'ostéoporose est-elle héréditaire, surtout pour les femmes ? ”

Attention ! La fragilité osseuse de votre mère vous concerne directement. L'ostéoporose peut être largement héréditaire. Une femme dont la mère a eu une fracture de la hanche court 2 fois plus de risques de se rompre le col du fémur en vieillissant. Quand on sait qu'il s'agit d'une des principales causes de placement en maison de retraite, cela vaut vraiment la peine de vous en préoccuper à temps ! Les femmes sont les plus concernées, les hommes eux, sont moins menacés. En effet, à la différence des femmes à la ménopause, leurs sécrétions hormonales ne cessent pas brutalement. De surcroît, ils possèdent un squelette plus massif et leur niveau d'activité physique est en général supérieur.



Ménopause et ostéoporose sont-elles forcément liées ?



Evelyne, 55 ans,
Infirmière, Saint-Lo (50)
s'interroge...

Pour moi, la ménopause a représenté un nouveau point de départ dans ma vie de femme. A 55 ans je me sens bien ! Mon médecin m'a déjà prescrit deux ostéodensitométries. Les résultats sont bons mais il m'a conseillé de surveiller mon alimentation et d'intensifier mon activité physique. Comme je n'aime pas le lait, je consomme du fromage et des desserts lactés. Je me force à bouger, pas question de rester assise toute la journée !

Toutes les femmes ménopausées ne développeront pas systématiquement une ostéoporose. Avant la ménopause, les cas d'ostéoporose sont heureusement rares. Dans la majorité des cas, les os commencent à se fragiliser dès 50/55 ans. A mi-vie, veillez sur votre squelette !

“ *Ma ménopause se passe bien. Pourtant, mon médecin me conseille de surveiller mes os, car je suis très mince. Pourquoi est-ce nécessaire à cette période de ma vie de femme ?* ”

Suivez les conseils de votre médecin ! Il connaît les facteurs de risques de cette maladie « silencieuse » qui ne vous gêne pas pour l'instant. Premier facteur : vous êtes ménopausée ; dans plus de 90 % des cas l'ostéoporose se manifeste dans les années suivant la ménopause. Deuxième facteur : votre minceur dont vous êtes si fière ; les données médicales prouvent que celle-ci s'accompagne d'un risque accru d'ostéoporose. Autres facteurs aggravants : la consommation excessive de tabac et d'alcool, le manque d'activité physique souvent lié à la fatigue ressentie au moment de votre ménopause. Enfin, sachez que votre corps a besoin d'un peu de soleil pour fabriquer la vitamine D indispensable à la bonne solidité des os.

Les douleurs dans les articulations sont exceptionnellement liées à l'ostéoporose. En revanche, les douleurs du dos peuvent l'être. Votre médecin saura faire la différence !



Ostéoporose, douleurs, rhumatismes : quelle est la différence ?



Léone, 55 ans,
Secrétaire, Laval (53)
s'interroge...

Bien que ménopausée, je me sens jeune ! Mais comme cette maladie peut se déclarer à cette période de la vie des femmes, je me pose des questions. J'ai subi une opération pour une hernie discale dont je me suis bien sortie, et j'ai beaucoup d'arthrose. Suis-je alors sujette à l'ostéoporose ? En quoi consistent les analyses, sont-elles systématiquement proposées par le médecin à partir d'un certain âge ?

“ *Depuis ma ménopause, j'ai tout le temps mal quelque part. Ces douleurs m'empoisonnent la vie ! Dois-je m'inquiéter d'un éventuel début d'ostéoporose ?* ”

Ne confondez pas arthrose, arthrite et ostéoporose ! Cette dernière est une atteinte de votre capital osseux donc de votre squelette. Les douleurs rhumatismales sont en général d'origine articulaire. L'ostéoporose ne fait pas souffrir tant qu'il n'y a pas eu de fracture (poignet, vertèbre, fémur, etc).

Pour une femme à partir de 50 ans, le risque de se casser un poignet est de 16 %. La fracture des vertèbres, également appelée « tassement vertébral » concerne en moyenne en France 100 000 patientes par an. La plupart des os du squelette peuvent être concernés par une fracture liée à l'ostéoporose. Pour vieillir très longtemps debout, parlez-en à votre médecin !



Seul votre médecin peut déterminer si vous êtes une patiente à risque. Après consultation, un examen appelé ostéodensitométrie se révèle parfois nécessaire. Il permet de mesurer précisément la densité osseuse.



Des os solides aujourd'hui sont-ils **garantis pour la vie** ?

Comment savoir si je suis atteinte d'ostéoporose ?



Jacqueline, 55 ans,
Agent immobilier,
Vitrolles (13), s'interroge...

Après une brutale chute de vélo, il y a 3 ans, mon médecin m'a prescrit toute une série de radios, mais aussi une ostéodensitométrie. J'avais 52 ans et c'était l'occasion de vérifier si au-delà d'une fracture, je n'avais pas de problèmes osseux. Cet examen rapide n'était pas du tout douloureux. Les résultats de l'examen m'ont rassurée : ni fracture, ni signes d'ostéoporose !

“ *A la gym, plusieurs amies de mon âge ou même plus âgées m'ont parlé d'un examen pour détecter l'ostéoporose. Est-ce vraiment indispensable ?* ”

C'est à votre médecin d'en décider. L'ostéodensitométrie mesure la densité de vos os et donc la solidité de votre squelette. Si vous avez des facteurs de risque, cet examen peut vous alerter ou vous rassurer avec certitude. Il est absolument indolore, ne nécessite aucune prise de médicaments au préalable et dure environ 10 à 15 minutes. Il est même inutile d'être à jeun. Depuis le 1^{er} juillet 2006, l'ostéodensitométrie est remboursée par la Sécurité Sociale sur prescription médicale chez les femmes à risque. Un progrès remarquable pour la prévention de cette maladie, responsable de nombreuses invalidités et de perte d'autonomie chez les femmes de plus de 75 ans. Prenez dès maintenant votre avenir en main.



Monique, 55 ans,
Puéricultrice, Manziat (01)
s'interroge...

J'ai réalisé 2 ostéodensitométries avec de bons résultats. Mes os sont même plus solides que la normale, m'a-t-on dit ! Je n'ai pourtant jamais bu énormément de lait ! Ma mère non plus n'a jamais consommé beaucoup de produits laitiers et à 83 ans, elle n'a souffert d'aucune fracture. Dois-je néanmoins m'inquiéter pour la qualité de mes os dans les années à venir ? Quel est le moyen le plus sûr d'être rassurée ?

Aujourd'hui, entre 50 et 60 ans, les femmes sont en bonne forme. Aussi, risquent-elles de s'occuper davantage de leur apparence physique que de la solidité de leurs os. Pensez à vos os, renforcez-les contre l'usure du temps.

“ *Après une ostéodensitométrie mon médecin m'a rassurée, pour l'instant je n'ai rien. Comment saurais-je dans les années à venir si mes os restent de bonne qualité ?* ”

Surveillez une fois par an votre taille chez votre médecin ou votre pharmacien. Une diminution de plus de 3 centimètres peut être un signe d'ostéoporose. On ne le répétera jamais assez, l'ostéoporose est une maladie « silencieuse », elle ne vous prévient pas ! C'est à vous d'y veiller régulièrement. Selon l'ancienneté de votre ménopause et les résultats de vos premières mesures, le médecin décidera de la nécessité et de la fréquence d'autres ostéodensitométries, en général entre 2 et 5 ans. Restez attentive à la moindre alerte !

Dans un premier temps, l'ostéoporose peut n'avoir aucune répercussion immédiate sur la vie de tous les jours. Mais attention aux conséquences à long terme sur votre santé. Evitez les chutes et les faux pas !



Ostéoporose : que peut-on faire **pour se soigner** ?

Quelles sont les répercussions de l'ostéoporose dans ma **vie quotidienne** ?



Michèle, 55 ans,
Assistante commerciale,
Grusse (39)
s'interroge...

J'habite dans le Jura et je fais du ski et du VTT. Je n'aimerais pas que l'ostéoporose m'empêche de profiter de mes montagnes et de faire des choses même simples au quotidien ! Cette maladie est-elle très invalidante dans la vie de tous les jours puisque les os sont à la limite de la casse ? Souffre-t-on psychologiquement de la crainte de tomber ?

“ *Au vu des résultats de mes examens, mon médecin m'a annoncé un début d'ostéoporose. Faut-il que je prenne des précautions particulières dans ma vie quotidienne ?* ”

Surtout ne changez rien à vos habitudes ! Soignez-vous, mais restez confiante ! Bien sûr, vos os fragilisés doivent vous inciter à une certaine prudence pour éviter chutes et fractures. Supprimez les obstacles dans votre intérieur : fixez bien vos tapis et évitez les fils qui traînent. Pas question néanmoins de ne plus bouger. Au contraire, continuez à vivre et à travailler normalement. N'hésitez pas à faire du sport : l'aquagym mais surtout la marche et la randonnée qui mettent directement les pieds en contact avec le sol. Seuls sont à éviter les efforts de soulèvement avec le dos arrondi. Soyez prudente mais n'ayez pas peur !



Françoise, 55 ans,
Femme au foyer,
Annecy (74)
s'interroge...

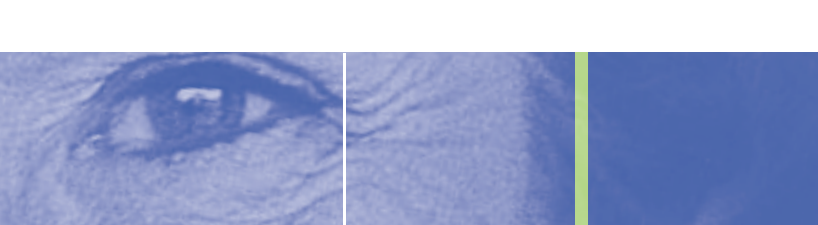
Menacée par l'ostéoporose, je suis sous traitement. Mes résultats sont là : ma dernière ostéodensitométrie s'est révélée meilleure que la précédente ! Malgré ces progrès, je reste très vigilante et prends mes médicaments très régulièrement. Mon médecin m'a prévenue que ce serait long, mais cela vaut le coup ! Je reste active, je fais des randonnées l'été et m'occupe toute l'année de mes petits-enfants.

Des médicaments existent pour soigner l'ostéoporose. Ils peuvent lutter contre la fragilisation et la destruction des os, ou même renforcer leur formation pour les rendre plus solides. Agissez le plus tôt possible !

“ *A propos d'ostéoporose, j'ai entendu parler de bisphosphonates, SERM, sels de strontium... Comment agissent ces médicaments ?* ”

C'est assez simple ! Nos os se renouvellent en permanence au cours de notre vie : ils se détruisent et se reforment sans cesse de façon équilibrée. Cependant, après la ménopause, cet équilibre est rompu. Quand la destruction osseuse devient trop prédominante, les risques de fractures peuvent s'avérer préoccupants. Selon les cas, les traitements de l'ostéoporose diminuent l'activité des cellules qui détruisent l'os ou stimulent celles qui le reconstruisent, voire les deux ! Le choix du médicament revient à votre médecin.

Peut-on guérir de l'ostéoporose ?



En renforçant la musculature et en activant la circulation, l'exercice physique aide à fortifier notre squelette. Les pratiques les plus recommandées pour la bonne santé des os sont celles qui induisent un contact pied/sol.

L'exercice physique est-il bon pour **prévenir l'ostéoporose** ?



Evelyne, 55 ans,

Secrétaire département ressources humaines, Château Arnoux (04) s'interroge...

J'ai un début d'ostéoporose dans la colonne vertébrale. Rien de dramatique à condition de prendre sa santé en mains ! Il ne faut pas avoir peur de consulter, de réaliser les examens nécessaires et surtout de se soigner. Malgré mon traitement parfois un peu contraignant, je pense peu à mon ostéoporose. Et j'essaie de bouger au maximum sinon la vie s'arrêterait, on ne ferait plus rien !

Grâce à un traitement régulier, on peut lutter efficacement contre cette maladie « silencieuse ». L'absence de symptômes gênants peut inciter à arrêter trop précocement le traitement. Dès lors, les bénéfices seraient perdus !

“ *Si je me soigne, si je prends des médicaments, si je suis les recommandations de mon médecin, ai-je une chance de guérir de mon ostéoporose ?* ”

Malheureusement, l'ostéoporose ne se guérit jamais complètement. En revanche, les os fragilisés peuvent être consolidés, ils résisteront mieux aux contraintes auxquelles est soumis votre squelette. Ils demandent à être traités avec vigilance. Soigner son ostéoporose exige de la persévérance.

On ne souffre pas, on ne ressent aucune gêne et on décide d'arrêter les médicaments. Plus de la moitié des femmes auxquelles est prescrit un traitement l'interrompent en majorité dans les 12 mois. C'est une erreur ! Seul votre médecin peut décider d'y mettre fin ou de le poursuivre au bout de plusieurs années, en général 4/5 ans. Respectez son avis !



Michèle, 55 ans,

Orthophoniste, Alençon (61), s'interroge...

J'ai entendu parler d'ostéoporose autour de moi. Cela doit être vraiment difficile de vivre avec cette crainte de se « casser en morceaux ». Depuis l'âge de 40 ans, je monte à cheval tous les jours. Il m'arrive de tomber et je ne me suis jamais rien cassé ! Existe-t-il une activité physique particulièrement conseillée pour préserver mes os ?

“ *Entre le bureau, la maison et ma petite-fille de 18 mois, je n'ai plus une minute pour faire de la gym ou du sport. Est-ce grave ?* ”

Grave ? Non ! Risqué ? Oui ! Si vous bougez peu en période de post-ménopause, vous serez moins en forme et surtout vous priverez votre squelette d'un atout efficace dans la prévention de l'ostéoporose. L'exercice physique renforce les os en stimulant leur formation.

Deux exemples extrêmes : chez un jeune joueur de tennis, la masse osseuse du bras tenant la raquette est de 30 % supérieure à celle de l'autre. Privés d'activité musculaire par l'apesanteur, des cosmonautes sont atteints d'ostéoporose en redescendant de l'espace. Inutile de chercher la performance ! L'endurance, la régularité et le plaisir du mouvement sont tout simplement recommandés. A vos baskets pour marcher, courir ou danser !



Un régime riche en produits laitiers suffit-il à éviter l'ostéoporose ?



Colette, 54 ans,

Secrétaire,
Lescars (64)
s'interroge...

Mon médecin m'a parlé de l'ostéodensitométrie. A priori mes os sont solides, puisque je ne me suis jamais rien fracturé, contrairement à ma sœur de 60 ans qui se casse tout le temps quelque chose ! Je suis très gourmande de fromage et j'ai toujours bu du lait. A 54 ans je suis en pleine forme et très dynamique. Suis-je pour autant à l'abri d'une éventuelle ostéoporose ?

Le calcium contenu dans le lait, le fromage, les yaourts et certaines eaux minérales constitue un apport indispensable tout au long de la vie. Cette consommation de produits riches en calcium est nécessaire mais ne met pas à l'abri de l'ostéoporose.

“ *Je mange fromage et yaourts tous les jours, mais ma diététicienne m'a mis en garde contre les kilos superflus. Comment concilier ma ligne et mes os ?* ”

Restez raisonnable. Buvez de préférence des eaux minérales riches en calcium, choisissez souvent des laitages à 0%, du lait écrémé, des fromages allégés. Prenez l'habitude de lire les étiquettes, mangez un produit laitier par repas. En dehors du lait et de ses dérivés, un régime équilibré en protéines (viande, poisson, œufs) et légumes (secs et verts) entretient votre musculature et la qualité de votre squelette. La vitamine D est indispensable pour fixer le calcium sur les os. L'alimentation n'en procure pas assez, mais une dose de soleil modérée permet, dans nos climats tempérés, de rétablir l'équilibre dans notre organisme. Sinon, elle existe sous forme de médicaments. Mangez raisonnablement, bronchez légèrement, restez vigilante !



Pour rester mince, les jeunes filles suivent souvent un régime très restrictif. Leur squelette risque d'être fragilisé au moment crucial de leur croissance. Surveillez soigneusement leurs apports en calcium.

Comment protéger les jeunes filles en cas d'ostéoporose héréditaire ?



Michelle, 55 ans,

en recherche d'emploi,
Brest (29)
s'interroge...

Comment savoir si j'ai de l'ostéoporose puisque cette maladie ne se manifeste par aucune douleur ? Il est peut-être nécessaire de faire un examen ? Je pense aussi à ma fille de 30 ans. J'aimerais évoquer avec elle le sujet et l'aider à faire en sorte de mieux prévenir cette maladie. Est-il trop tôt pour lui en parler ?

“ *Comme ma mère, je suis atteinte d'ostéoporose. Mes deux filles sont-elles forcément menacées ? Que faire pour préserver leur « santé osseuse » ?* ”

Ne vous inquiétez pas trop. Les jeunes d'aujourd'hui pratiquent bien plus de sport que leurs grands-mères. Certes, elles mangent de façon anarchique mais rien ne prouve qu'à l'avenir elles ne seront pas plus attentives à leur forme, à leur stature et à l'état de leurs os. Veillez malgré tout à ce que petites-filles ou jeunes filles ne renoncent pas complètement aux produits à base de lait. A l'adolescence, leurs os en pleine croissance ont faim de calcium, surtout si la famille présente des antécédents d'ostéoporose. Plus l'espérance de vie des femmes augmentera, plus elles devront attacher de l'importance à la prévention. Pour qu'elles vivent debout jusqu'à 100 ans, informez vos filles dès maintenant !