

Gardez des os solides

Dès la cinquantaine, près d'une femme sur deux va souffrir d'une fracture due à l'ostéoporose au cours de sa vie. Kristin Aubort

Une simple chute. Les poignets, l'humérus ou la hanche qui se cassent... Ce type de fracture amène à suspecter une diminution de la densité minérale osseuse du squelette. En un mot, une ostéoporose. Pour s'en assurer, outre une estimation des divers facteurs de risques de fracture, le médecin ordonnera une densitométrie osseuse, un examen radiologique capable de mesurer le contenu minéral de l'os mais aussi d'évaluer sa microarchitecture.

Les personnes à risques

Ménopause, hérédité, certains médicaments, hygiène de vie déséquilibrée, tabac, alcool... Pour les deux sexes, le risque de fracture due à l'ostéoporose augmente avec l'âge: de moins de 10 % vers 50 ans (vers 60 ans chez l'homme), il passe progressivement à plus de 30 % à 80 ans. En ligne de mire, également, les jeunes femmes qui ont des antécédents d'anorexie ou des troubles de l'équilibre hormonal qui affectent le métabolisme osseux... Sans négliger la densité osseuse de certaines sportives de haut de niveau, voire de danseuses professionnelles, qui sont peu œstrogénisées et qui présentent fréquemment une aménorrhée (absence de règles)... «Ce sont les œstrogènes qui permettent de développer la masse osseuse de la puberté à l'âge de 20 ans, d'où l'importance d'un taux

adéquat d'œstrogènes entre l'âge de 15 et 20 ans, période durant laquelle l'os se consolide» souligne la doctoresse Catherine Waeber Stephan, endocrinologue FMH, spécialisée en endocrinologie de la reproduction, la ménopause et l'androgénie.

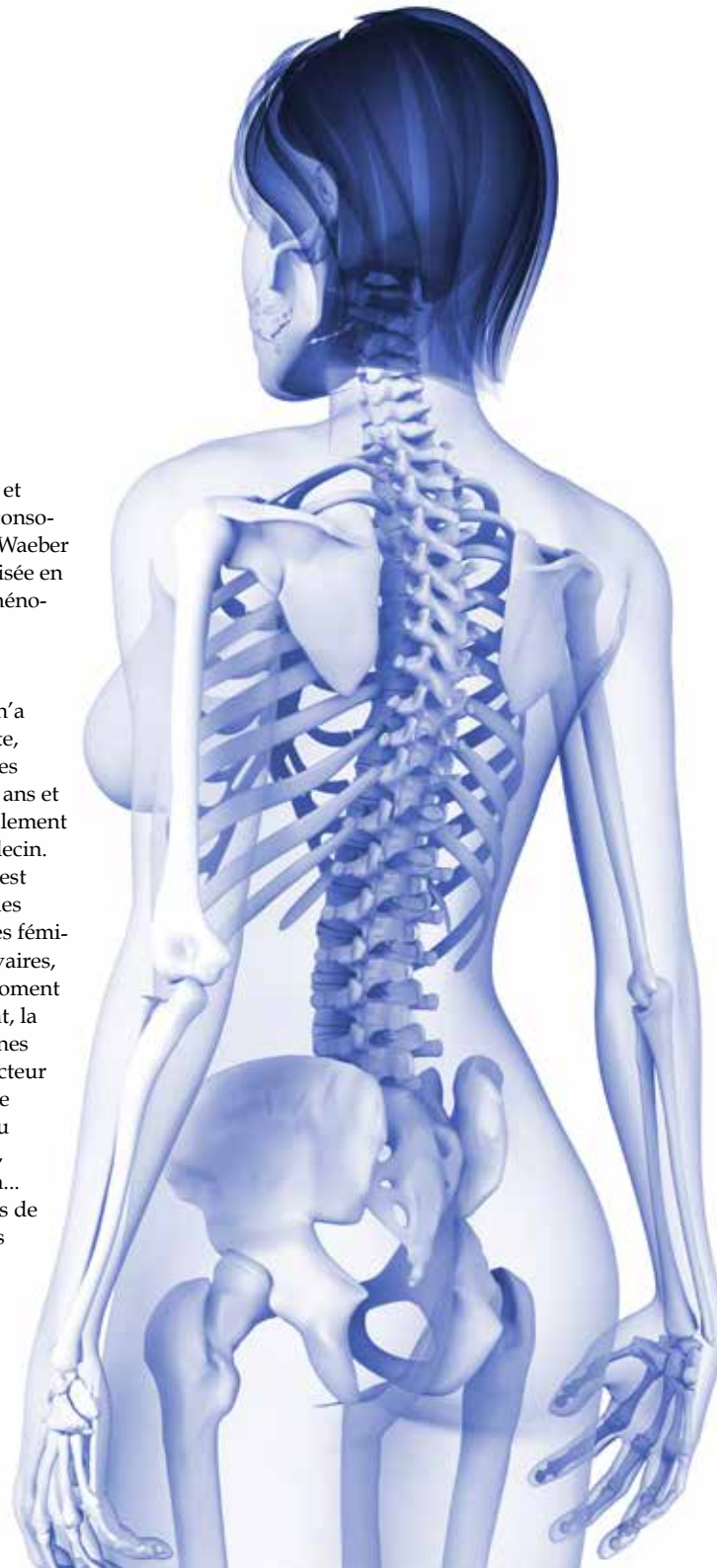
Traiter la maladie

Face à une ostéoporose avérée, diverses possibilités de traitement existent. Certains médicaments - tels que les biphosphonates et le THS - sont à même de ralentir la résorption osseuse. D'autres, dont le téraparatide, sont capables d'activer la formation des os. Les développements de la recherche, qui vont dans ce sens, se verront prochainement concrétisés par l'arrivée de nouveaux médicaments sur le marché.

professionnellement, socialement et sexuellement. Le déficit en hormones sexuelles devrait être compensé par le traitement hormonal substitutif (THS) pour la plupart des femmes afin de pallier les conséquences à court mais aussi à long terme, telles que la perte osseuse. Des études récentes

Ménopause et THS

«L'âge de la ménopause n'a pas évolué depuis Aristote, mais l'espérance de vie des femmes est de plus de 85 ans et leur mode de vie a radicalement changé!» constate le médecin. Or le remodelage osseux est essentiellement géré par les œstrogènes, des hormones féminines produites par les ovaires, dont l'activité cesse au moment de la ménopause. Résultat, la disparition de ces hormones supprime leur effet protecteur sur les os mais aussi sur le cœur, la qualité de la peau et des cheveux, le mental, l'humidification du vagin... «De nos jours, les femmes de 50 ans et plus sont actives



Le conseil de Pierre Bossert, pharmacien responsable de la pharmacieplus de la gare, à Yverdon-les-Bains

La prévention et le traitement de l'ostéoporose s'appuient sur différents axes essentiels, à même de renforcer l'os et de prévenir chutes et fractures.

- **Un apport suffisant en calcium et vitamine D :** bon à savoir, alors que la vitamine D est peu présente dans les aliments, le calcium l'est en revanche largement, comme dans les produits laitiers et certaines eaux minérales (en savoir plus : www.sge-ssn.ch/fr). Chez les seniors notamment, une supplémentation peut s'avérer nécessaire. Demandez à votre pharmacien de vous renseigner.
- **L'activité physique (saut, course à pied, marche, nordic walking...):** elle renforce l'ossature, la force musculaire, la coordination et l'équilibre. Tout au long de la vie.

rassurent sur le risque relatif de développer un cancer du sein sous THS, pour autant qu'il contienne des hormones bio-identiques» affirme la doctoresse Waeber Stephan. L'administration du THS reste bien entendu à estimer au cas par cas par le gynécologue ou le médecin de famille, en fonction du rapport bénéfices/risques d'un tel traitement et des souhaits de chaque patiente.



Plus d'informations sur ce thème : www.pharmacieplus.ch/ostéoporose