

LE MAG SANTÉ



L'EXPERT DU JOUR

Dr. Pierre-Alain Buchard

Spécialiste en rhumatologie, chef du Service d'évaluation et de consultations à la Clinique romande de réadaptation de la SUVA à Sion.

OSTÉOPOROSE Une fragilisation de l'os qui peut conduire à la fracture.

Un «bandit» qui frappe ses victimes en silence

ANTOINE GESSLER

En moulinets maladroits, elle bat des bras à la brève recherche de son équilibre. Mais vaincue par une plaque de glace traîtreusement oubliée sur un trottoir mal dégagé, elle tombe lourdement sur le bitume. Une jeune fille se serait relevée en maugréant, massant un postérieur endolori par la chute. Mais à 75 ans on n'a plus la souplesse de ses 20 ans. Une violente douleur irradie dans toute la hanche de la malheureuse. A l'hôpital où les ambulanciers l'ont transportée avec précaution, les médecins diagnostiqueront une fracture du col du fémur. Atteint par l'ostéoporose, l'os s'est brisé.

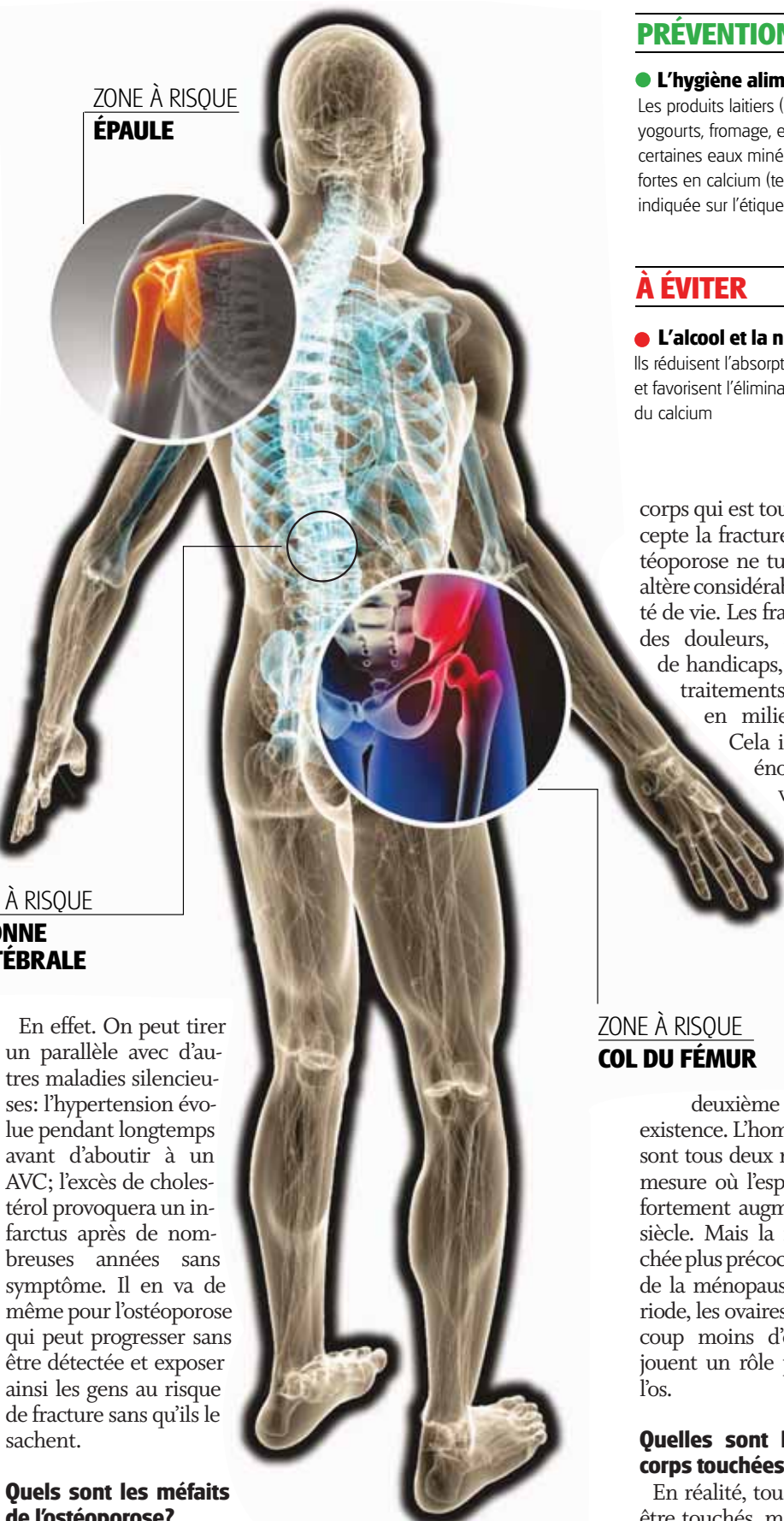
«L'ostéoporose est une maladie générale du squelette qui se caractérise par une fragilité de l'os et une tendance à faire des fractures. L'ostéoporose est silencieuse car elle évolue sans faire de symptôme avant que la fracture ne survienne» explique le Dr Pierre-Alain Buchard, spécialiste en rhumatologie, chef du Service d'évaluation et de consultations à la Clinique romande de réadaptation de la SUVA à Sion.

«Autrefois, on posait le diagnostic trop tard, au moment où survenait une fracture. Depuis vingt ans, notre approche du problème a complètement changé.

C'est-à-dire?

En 1993, une nouvelle technique, appelée densitométrie, a été validée par l'OMS. Elle a servi de base à une définition révolutionnaire de l'ostéoporose basée non plus sur la fracture, mais sur la mesure du contenu minéral de l'os. On applique le principe d'absorption des rayons X: moins un os contient de calcium, moins il absorbe les rayons X et moins il est solide. A partir d'une certaine valeur, vous êtes considéré comme ostéoporotique.

On est donc ici dans le domaine de la prévention?



ZONE À RISQUE
ÉPAULE

ZONE À RISQUE
COLONNE VERTÉBRALE

ZONE À RISQUE
COL DU FÉMUR

En effet. On peut tirer un parallèle avec d'autres maladies silencieuses: l'hypertension évolue pendant longtemps avant d'aboutir à un AVC; l'excès de cholestérol provoquera un infarctus après de nombreuses années sans symptôme. Il en va de même pour l'ostéoporose qui peut progresser sans être détectée et exposer ainsi les gens au risque de fracture sans qu'ils le sachent.

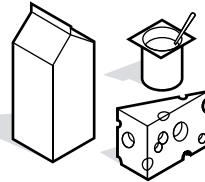
Quels sont les méfaits de l'ostéoporose?

Tout dépend de la partie du

PRÉVENTION

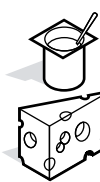
● L'hygiène alimentaire

Les produits laitiers (lait, yogourts, fromage, etc.), certaines eaux minérales fortes en calcium (teneur indiquée sur l'étiquette)



● L'activité sportive

Ce sont les sports en charges (marche, course, ski de fond) qu'il faut favoriser



À ÉVITER

● L'alcool et la nicotine

Ils réduisent l'absorption et favorisent l'élimination du calcium



● L'immobilité

Dans la mesure du possible il faut éviter l'alitement prolongé



corps qui est touchée. Si l'on excepte la fracture du fémur, l'ostéoporose ne tue pas, mais elle altère considérablement la qualité de vie. Les fractures génèrent des douleurs, s'accompagnent de handicaps, nécessitent des traitements parfois longs et en milieu stationnaire.

Cela induit des coûts énormes et qui ne vont pas cesser de croître puisque la population vieillit.

La femme est-elle plus exposée?

L'ostéoporose atteint surtout les individus dans la deuxième partie de leur existence. L'homme et la femme sont tous deux menacés dans la mesure où l'espérance de vie a fortement augmenté depuis un siècle. Mais la femme est touchée plus précocement en raison de la ménopause: dès cette période, les ovaires sécrètent beaucoup moins d'œstrogènes qui jouent un rôle protecteur pour l'os.

Quelles sont les parties du corps touchées?

En réalité, tous les os peuvent être touchés, mais certaines régions sont beaucoup plus à ris-

que: col du fémur, colonne vertébrale, poignet, épaule. Cela est dû au fait qu'à ces sites, l'os est composé d'une structure particulière, appelée trabéculaire, plus fragile.

Quand l'ostéoporose est-elle douloureuse?

On sait maintenant que l'ostéoporose sans fracture est indolore. Elle évolue à bas bruit mais le patient atteint ne souffre pas. C'est donc la fracture qui est douloureuse. Mais étrangement, toute fracture n'est pas douloureuse: plus de 50% des fractures vertébrales ne font pas de symptômes et ne sont découvertes que lors de contrôles systématiques.

A partir de quand faut-il procéder à des contrôles?

Un être humain possède son capital osseux maximal vers l'âge de 25 ans. Par la suite, la perte est régulière jusqu'à la mort chez tout le monde. Le capital de départ et la vitesse de perte sont très variables d'un individu à l'autre. A l'âge de 80 ans, une personne sur deux est touchée par l'ostéoporose. Le problème est qu'on ne peut pas faire un dépistage de masse: cela engendrerait des coûts énormes sans que les bénéfices financiers d'une telle détection soient assurés. Il nous faut donc cibler les personnes les plus à risque.

Qui sont ces personnes?

Le risque de subir une fracture n'est pas conditionné seulement par le résultat de la densitométrie. D'autres facteurs interviennent: un antécédent personnel de fracture à faible énergie, par exemple à la suite d'une chute de sa hauteur, a une forte valeur prédictive d'une nouvelle fracture. Le tabagisme, la consommation de plus de 3 unités d'alcool par jour, la prise de cortisone, les fractures chez les parents du premier degré et la maigreur aggravent le risque.

Les «gros» résistent mieux?

Ils résistent effectivement mieux à l'ostéoporose, mais c'est probablement le seul domaine de la médecine où l'excès de poids confère un avantage.

Existe-t-il un traitement médical?

L'os n'est pas un tissu inerte. Il est vivant, se détruit et se construit en permanence. L'équilibre entre ces deux tendances est assuré par deux types de cellules qui, tour à tour, prennent le dessus au cours de l'existence. L'idée du traitement est soit de stimuler les ostéoblastes (constructeurs) soit de bloquer les ostéoclastes (destructeurs). Nous disposons de médicaments très efficaces depuis une quinzaine d'années.

Y a-t-il une prévention possible?

La prévention passe avant tout par une bonne hygiène de vie: éviction du tabac et de l'abus d'alcool, exercices physiques réguliers, en particulier la marche, consommation régulière de produits laitiers, riches en calcium (lait, yogourt et fromage). Une exposition raisonnable au soleil permet d'activer la vitamine D, souvent déficiente dans notre population: un complément s'avère donc nécessaire, notamment dans les homes. ●

INFOS

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct? www.vs.ch/sante www.promotionsantevalais.ch www.addiction-valais.ch

POUR SE COMPORTEUR CORRECTEMENT SUR LES PISTES

Consommer de l'alcool ou goûter aux joies du ski, il faut choisir!

Lorsqu'on a bu, on ne prend pas la route. Ni la piste! Car pour Addiction Info Suisse, cette règle routière s'applique aussi à tous ceux qui pratiquent le ski ou le snowboard. Si l'on souhaite se comporter correctement sur les pistes, on évite l'alcool. Les «cafés arrosés» réduisent les réflexes et incitent à prendre des risques. La fréquence des chutes et des accidents augmente. Le ski et le snowboard exigent de la technique,

de la concentration et une bonne condition physique. Réagir rapidement, peaufiner son tracé, contrôler sa vitesse, éviter les obstacles: sur des pistes souvent très fréquentées, les raisons de faire appel à sa technique et à sa réactivité sont nombreuses. Les amateurs de sports de glisse dévalent pourtant la piste dans un style très variable. Ceux qui s'arrêtent de temps à autre pour faire une pause dans un bar d'altitude et boire

de l'alcool voient leurs réflexes et leur sens de l'équilibre diminuer. Il existe de nombreuses occasions de consommer de l'alcool: dans les bistrotts, les bars d'altitude, les chalets ou les igloos proches des stations de téléphériques. Or, lorsqu'on a bu de l'alcool, on prend souvent plus de risques, on estime mal l'état des pistes et les conditions météo, tout en surestimant ses propres capacités.

● OTS/ATS

CYCLE MENSTRUEL

La voix féminine évolue

Une équipe internationale révèle que la voix féminine connaîtrait des évolutions bien spécifiques, tout au long du cycle menstruel. Des chercheurs israéliens, allemands et anglais ont mesuré les taux d'œstrogènes et de progestérone de 70 femmes. Et ils ont parallèlement effectué des analyses acoustiques de leur timbre de voix. Ils ont confirmé que la voix féminine évoluait au fil du cycle. ● WWW.DESTINATIONSANTE.COM

ZOOM SUR...

PARTENARIAT

DFIS
Service cantonal de la santé publique

Promotion Santé Valais

Addiction Valais