

# Réduire l'ostéoporose et prendre soin de son squelette pour faire de vieux os

**OSSATURE** Avec l'âge, la masse osseuse diminue et les risques de chute augmentent. Ceux de fractures aussi. Voici comment les éviter et conserver son autonomie.

En Suisse, près de 400 000 personnes souffriraient d'ostéoporose. Cette maladie, qui touche le squelette, entraîne un effritement progressif de la masse osseuse. La fragilité induite par cette perte osseuse engendre elle-même un risque accru de fractures, notamment lors de chutes. «Nous constituons tous notre masse osseuse jusqu'à l'âge de 30 ans environ», explique le Dr Ferdinand Krappel, médecin-chef du service d'orthopédie de l'hôpital de Brigue. «Puis, nous la réduisons, d'abord lentement, en fonction de notre activité physique, notre alimentation, de l'exposition au soleil et des facteurs hormonaux.»

En raison de ce dernier point, on estime généralement qu'une femme sur deux et un homme sur cinq risquent de souffrir un jour d'une fracture de fragilité causée par une perte osseuse. «En moyenne, les femmes souffrent d'ostéoporose dix ans après la ménopause, en raison de la disparition des hormones féminines. Chez les hommes, ce problème survient en moyenne dix ans plus tard.» Une femme ménopausée à 50 ans, présentera ainsi des risques d'ostéoporose dès 60 ans, «là où les hommes sont généralement concernés plutôt entre 70 et 80 ans». L'Hôpital du Valais estime ainsi qu'en 2025, «environ 100 000 personnes en Suisse devront être traitées pour une fracture de fragilité», ce qui fait de l'ostéoporose un important défi à venir pour le système de santé.

## Les bonnes questions pour déterminer si l'on est à risque

Les facteurs de risque ne se limitent pas au genre du patient. L'hérédité entre aussi en compte, tout comme l'activité physique et les habitudes alimentaires. «Nous constatons que les antécédents familiaux peuvent être précurseurs d'une ostéoporose, tout comme un manque d'activité physique à l'adolescence, voire une sarcopénie (soit un manque de musculature dû à une activité physique de plus en plus réduite), mais aussi un excès de sport, par exemple le triathlon chez les femmes.» Une malnutrition dans la jeunesse, des carences hormonales, des problèmes thyroïdiens et la consommation d'alcool ou de tabac sont aussi préjudiciables. L'ostéoporose présente rarement des symptômes. Elle peut donc longtemps passer inaperçue. Pour savoir s'il vous est recommandé de vous rendre auprès de votre médecin traitant pour un éventuel dépistage, vous pouvez vous poser les questions suivantes: votre mère ou votre père a-t-il connu une fracture de fragilité (celles-ci surviennent souvent sur le col du fémur, dans le bassin, la colonne vertébrale, le poignet ou l'épaule)? Votre mère a-t-elle



«Nous constituons tous notre masse osseuse jusqu'à l'âge de 30 ans environ.»

DR FERDINAND KRAPPEL  
Médecin-chef du service d'orthopédie de l'hôpital de Brigue

eu une ménopause précoce (soit avant 45 ans)? Souffrez-vous de troubles alimentaires conduisant à des perturbations hormonales? Votre taille a-t-elle fortement diminué (plus de 4 cm)? Votre dos devient-il de plus en plus courbé?

«L'ostéoporose est un «tueur silencieux», illustre le Dr Krappel. «Les fractures du col du fémur, les fractures vertébrales et les fractures de l'avant-bras qui lui sont dues causent des souffrances et peuvent, à terme, entraîner la mort. Tout cela pourrait être détecté et évité si la prophylaxie et le traitement étaient mis en place à temps.» Dans le Haut-Valais, une journée de la santé osseuse a récemment été organisée par le Dr Krappel, en sa qualité de président de la Société médicale du Haut-Valais et en tant que membre de la Commission pour la promotion de la santé en Valais. «Nous aimerions

beaucoup organiser une telle journée à Sion, par exemple, pour entrer également en contact avec les habitants du Valais romand et leur donner plus d'informations, sous la forme de questions-réponses.» Car tout le monde peut un jour être concerné par la problématique.

## Deux saluts: le mouvement et l'alimentation

Dès lors, comment s'en préserver? Le Dr Krappel recommande avant tout de rester actif: «Il ne s'agit pas de se contenter de marcher, mais bien de réaliser des exercices musculaires impliquant de la résistance. Pour cela, il n'est toutefois pas nécessaire de souscrire un abonnement à la salle de sport; on peut tout aussi bien soulever une chaise ou un objet de la vie quotidienne à la maison.»

Selon les facteurs de risque qui sont les nôtres, il n'est cependant pas toujours possible d'éviter la maladie. «La détection précoce des patients à risque se révèle alors primordiale.» Pour ce faire, la

plateforme Ostéoporose de la société des rhumatologues – dont le Dr Krappel est également membre – propose un outil qui permet de détecter les patients à risque à un stade précoce, afin de mettre en place une prophylaxie et, le cas échéant, un traitement. «Cela permet d'éviter les souffrances et les opérations. L'outil de cette plateforme donne à chaque médecin de famille la possibilité de saisir de manière compétente les facteurs de risque et de demander en ligne, via la plateforme, l'avis du spécialiste.» Une collaboration pluridisciplinaire qui permet donc «une meilleure prévention de l'ostéoporose ainsi qu'une prise en charge intégrative, et donc une réduction des coûts de la santé – «Less is more together», comme le dit Monique Lehky Hagen dans le slogan de la Société médicale du Valais». ● EB

Plus d'infos sur le site de l'Hôpital du Valais: [www.hopitalduvalais.ch](http://www.hopitalduvalais.ch)

## BON À SAVOIR

### Distinguer l'ostéoporose primaire de l'ostéoporose secondaire

On nomme «ostéoporose primaire» la diminution progressive naturelle de masse osseuse. Dans de plus rares cas, il peut exister une ostéoporose dite «secondaire», induite par une autre maladie (les formes inflammatoires de rhumatisme comme l'arthrite, les maladies chroniques de l'intestin à l'origine d'une malnutrition ou d'une dénutrition, ou encore les tumeurs osseuses malignes et les métastases osseuses) ou certains traitements médicamenteux à long terme et/ou à haute dose (notamment la cortisone, l'héparine prise dans le cadre du traitement ou de la prévention des thromboses, les chimiothérapies, les antiépileptiques ou certains antiacides). Source: [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

## UNE FIN D'ANNÉE SEREINE POUR toutes et tous



### Se protéger

Sois sûr de ne pas avoir de symptômes avant de participer à un repas en famille.



### Bien réagir

Si nécessaire, renonce à participer aux Fêtes pour ne pas contaminer tes proches.

Passes des fêtes de fin d'année en toute sérénité!



[www.vs.ch/gestes-santé](http://www.vs.ch/gestes-santé)  
#GestesSanté

## PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)