

L'ostéoporose



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

L'ostéoporose est une maladie qui cause des os très fragiles qui se cassent facilement.

Qui est à risque ?

N'importe qui peut contracter l'ostéoporose, mais les femmes sont plus susceptibles de la contracter que les hommes. Vous pourriez être plus susceptible de la contracter si vous:

- Avez plus de 50 ans
- Fumez
- Avez un faible poids corporel
- Avez des membres de votre famille qui souffraient d'ostéoporose ou de fractures
- Ne faites pas assez d'exercice
- Buvez de l'alcool (plus de 3 verres par jour)
- Prenez certains médicaments pendant une longue période, comme des médicaments contre les crises d'épilepsie ou des stéroïdes.

Comment savoir si je souffre d'ostéoporose ?

Il existe des tests qui utilisent des radiographies ou des ondes sonores pour mesurer la densité osseuse. Ces tests sont indolores. Demandez à votre médecin si vous devez être testé(e).

- Les tests radiographiques, appelés scans DXA (absorptiométrie à rayons X à double énergie), examinent votre colonne vertébrale, votre hanche ou votre poignet. Les scans DXA utilisent très peu d'ondes de rayons X.
- De nouveaux tests d'ondes sonores, appelés ultrasons, testent votre talon.

Comment est-elle traitée ?

Il n'y a aucun moyen de guérir l'ostéoporose. Il y a des choses que vous pouvez faire pour la ralentir. Discutez avec votre médecin pour élaborer un plan pour garder vos os en bonne santé.

L'ostéoporose

Médicaments sur ordonnance

Il existe des médicaments sur ordonnance que vous pouvez prendre. Ces médicaments se présentent sous forme de comprimé, de patch ou de piqûre (injection). Adressez-vous à votre médecin, infirmière ou pharmacien avant d'arrêter de prendre votre médicament.

Les bisphosphonates sont un type de médicament couramment administré pour ralentir la perte osseuse. Votre médecin peut vous proposer d'autres médicaments.

- Discutez avec votre médecin de la durée pendant laquelle vous devez prendre ces médicaments.
- Informez votre médecin si vous commencez à ressentir des effets secondaires comme une nouvelle douleur à la hanche ou à la cuisse. Certaines personnes qui prennent ces médicaments avaient des os de la cuisse cassés.
- Certains de ces médicaments peuvent irriter votre gorge.
- Des problèmes graves de la mâchoire peuvent également être causés.

Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont des produits que les gens ajoutent à leur alimentation. Ils comprennent des vitamines, des poudres, des barres énergétiques et des herbes.

Discutez avec votre médecin avant de prendre des compléments alimentaires. Ceux-ci peuvent affecter vos autres médicaments et vous rendre malade.

Changements de mode de vie

Vous pouvez apporter des changements à votre mode de vie pour réduire votre risque d'ostéoporose.

- Restez physiquement actif. Faites des exercices de mise en charge comme la marche.
- Ne fumez pas.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Consommez suffisamment de calcium et de vitamine D dans votre alimentation. Votre médecin peut suggérer de prendre des comprimés de calcium et de vitamines.

Cette fiche d'information a été élaborée par le Bureau de la santé des femmes de la FDA.

Pour obtenir d'autres ressources sur la santé des femmes, accédez à

www.fda.gov/womens

