

L'OSTEOPOROSE

Que faut-il savoir sur l'ostéoporose ?

C'est l'affaiblissement de la structure des os, qui ne fixent plus le calcium. La personne atteinte d'ostéoporose devient plus vulnérable aux fractures (la plus grave étant celle du col du fémur), aux tassements de vertèbres et autres désordres osseux.

Elle touche essentiellement les femmes après la ménopause, avec une forte prédisposition familiale.

Comment prévenir l'ostéoporose ?

- Pratiquer des dépistages réguliers dès la ménopause.
- Compenser par un traitement hormonal la chute du taux d'oestrogène chez la femme.

Que faire en cas d'ostéoporose ?

Respecter quelques règles d'hygiène de vie :

- Pratiquer une activité physique régulière et modérée comme la natation ou la marche,

Respecter quelques règles d'hygiène alimentaire :

- Privilégier les aliments lactés, naturellement riches en calcium et les légumes riches en minéraux,
- Boire une eau riche en calcium (Contrex, Hépar, etc.)

Eviter les facteurs favorisant la maladie :

- Arrêter le tabac,
- Limiter la consommation d'alcool,
- Eviter les excès de thé et de café.

Bien suivre son traitement

Votre médecin vous a prescrit un traitement. Il est important de le suivre. Pour les femmes arrivant à l'âge de la ménopause, le traitement substitutif réduit réellement les risque d'ostéoporose.

Si les hormones sont prises pendant cinq ans, le risque de fracture du col du fémur ou du poignet diminue de 50 %, tandis que le risque de tassement vertébral chute, lui de 90 %.

Il est important de poursuivre le traitement sur le long terme.