

# Faites de vieux os... solides

Mongeneraliste.be, votre site d'infos médicales géré par la Société scientifique de médecine générale, poursuit l'alimentation régulière de ses rubriques. C'est ainsi que, parmi les nouveautés de rentrée, il vous propose un grand dossier thématique tout frais, l'ostéoporose. Vous aviez des questions sur cette fragilité osseuse croissante, silencieuse, qui vous expose aux fractures l'âge venant ? Les réponses sont chez votre médecin, tout d'abord, mais aussi en ligne.

Fort des habitudes acquises à la faveur des dossiers précédents, mongeneraliste.be ne se montre avare ni en explications ni en liens utiles pour vous aider à mieux cerner – puis à gérer au jour le jour – cette fragilisation qui reste souvent muette des années durant. L'ostéoporose est provoquée par une modification de la structure des os ; c'est l'aboutissement d'un processus naturel lié au vieillissement. Les os deviennent moins denses, leur tissu moins riche en protéines. A la clef, des fractures, qui surviennent lors de traumatismes mineurs, de chocs anodins. Le Centre fédéral d'expertise en soins de santé, le KCE, a ainsi dénombré, sur l'année 2008, 14.270 fractures du col du fémur, 9.680 fractures de l'humérus et 18.040 fractures du poignet.

La masse osseuse dépend à la fois de facteurs génétiques, de notre alimentation et de notre activité physique, et varie au cours de la vie : elle grimpe rapidement durant l'enfance, atteint un pic vers 30-35 ans et puis commence à diminuer de 0,5% l'an chez l'homme ; chez la femme, le déclin est plus tardif (autour de la ménopause) mais plus intense. Cela signifie donc que l'âge avançant, une ostéoporose se marque chez tout le monde, à des degrés divers, et expose aux fractures. Pour estimer le risque de fracture, le médecin passera au crible un éventail de facteurs (âge, sexe, indice de masse corporelle, tabagisme, antécédents de fracture...), un bilan pouvant être complété d'une DM0, une mesure de la

densité minérale osseuse par un examen radiologique appelé ostéodensitométrie. Mongeneraliste.be propose à ses visiteurs de s'essayer à l'index Frax, un questionnaire façonné par l'Organisation mondiale de la santé pour calculer la probabilité statistique de fracture à 10 ans.

Pouvez-vous agir pour prévenir l'installation de l'ostéoporose ? Oui, répond le site, mais c'est un travail continu : il faut se construire un squelette le plus robuste possible dès l'enfance, maintenir la stabilité de la masse osseuse entre 35 et 50 ans, puis s'efforcer de ralentir l'évolution naturelle vers l'ostéoporose au-delà. Mongeneraliste.be prône l'activité physique raisonnable, en partie en plein air ; de bons apports en calcium (sans pour autant se précipiter sur les suppléments) mais également en vitamine D, puisqu'elle améliore l'absorption dudit calcium par l'intestin et sa fixation dans les os ; et l'évitement du tabac et des excès de caféine et d'alcool. Après la cinquantaine, on ajoutera à cette panoplie de bonnes résolutions la prévention des chutes, puisque, sur terrain osseux miné, elles ne pardonnent pas. Cela va de la correction d'une vue déficiente à la préservation de la coordination des mouvements et l'équilibre par des exercices appropriés, en passant par l'écartement des médicaments entraînant une somnolence ou encore la neutralisation des pièges domestiques (escaliers glissants et autres tapis mal arrimés...). Le dossier mentionne ainsi l'adresse de l'asbl Solival Wallonie-Bruxelles qui apporte gratuitement ses lumières en matière de réaménagements du domicile.

[Cliquez ici pour accéder directement au dossier sur l'ostéoporose.](#)