



L'OSTÉOPOROSE

Comprendre | Prévenir | Agir



—— Proposé par votre ——

Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé



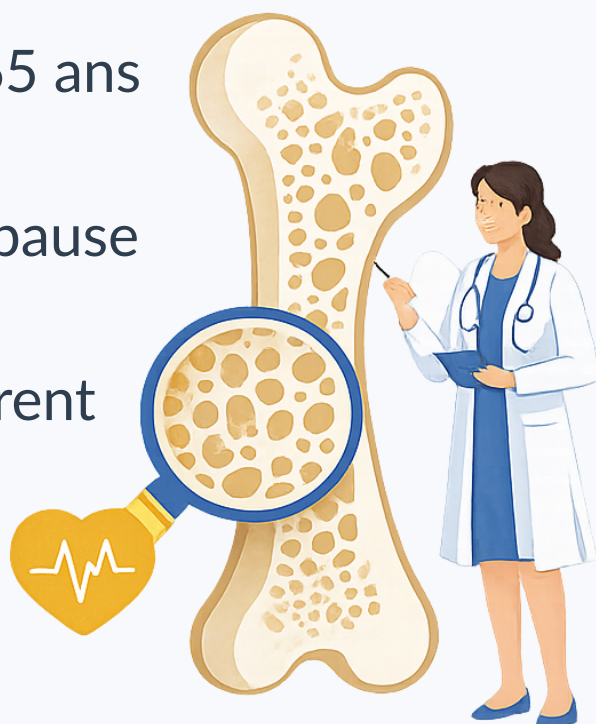
Qu'est ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose rend les os fragiles et plus susceptibles aux fractures.

L'ostéoporose est une maladie chronique qui **affaiblit** progressivement les **os**, les rendant **moins denses** et **plus fragiles**. Cela **augmente** le risque de **fractures**, notamment au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet.

Qui est le plus à risque ?

- Les personnes de plus de 65 ans
- Les femmes après la ménopause
- Les personnes ayant un parent atteint d'ostéoporose





Qui peut vous accompagner ?

Si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque, parlez-en à votre médecin.

Un **dépistage précoce** permet d'agir efficacement.
Votre médecin et les professionnels de santé de votre territoire peuvent **vous guider** à chaque étape.



Médecin traitant

Il réalise le dépistage et prescrit l'ostéodensitométrie.

Rhumatologue

Il réalise le dépistage et assure le suivi spécialisé si nécessaire.



Infirmier(ère) libéral(e)

Il participe au suivi et à l'éducation thérapeutique.



Qui peut vous accompagner ?



Sage-femme/Gynécologue

Elle réalise le dépistage post ménopause.

Chirurgien orthopédique

Il intervient en cas de fracture et assure la prise en charge chirurgicale si nécessaire.



Dentiste

Il effectue le suivi bucco-dentaire et surveille l'apparition d'effets secondaires dus aux traitements.

Point de vigilance : Avant et pendant certains traitements contre l'ostéoporose, un suivi chez le dentiste est important afin de prévenir le **risque d'ostéonécrose** de la mâchoire.

Pharmacien

Il vérifie les médicaments prescrits et leur incidence sur l'ostéoporose.





Qui peut vous accompagner ?



Kinésithérapeute

Il assure la rééducation après une fracture, aide à prévenir les chutes et renforcer les muscles.

Ergothérapeute

Il propose des solutions pour adapter votre logement et réduire le risque de chutes.



Diététicien

Il vous conseille pour adopter une alimentation riche en énergie et protéine pour préserver votre santé osseuse.

Educateur en Activité Physique Adaptée (EAPA)

Il propose des exercices adaptés à votre état de santé pour renforcer les muscles et prévenir les chutes.





Les traitements préventifs

Une alimentation adaptée

Une alimentation adaptée en **énergie** et **protéine**, ainsi qu'un apport suffisant en **calcium** et **vitamine D** est essentiel pour préserver la solidité des os.

Sources :

- Produits laitiers + légumes verts
- Exposition au soleil (**vitamine D**)

Une activité physique régulière

L'activité physique **renforce les muscles** et stimule les os. Elle aide également à **prévenir les chutes**.

Exemples :

- Marche
- Gym douce

Des traitements peuvent être prescrits

Si le risque de fracture est important, un **traitement** peut être proposé par votre médecin pour renforcer les os.





Les examens à réaliser

Ostéodensitométrie

Examen indolore qui mesure la **densité des os** et permet d'évaluer leur solidité.

Bilan sanguin

Analyse qui vérifie le bon **équilibre minéral** de l'organisme essentiel pour les os (calcium, vitamine D, ...).

Préserver sa santé osseuse, c'est agir aujourd'hui pour rester autonome demain.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un professionnel de santé.

