



Published on magazine féminin suisse | Rubriques: mode, beauté, forme, cuisine, femmes d'ici, concours, déco, psycho, famille. (<http://www.femina.ch>)

[Accueil](#) > [Bons plans](#) > [Content](#)

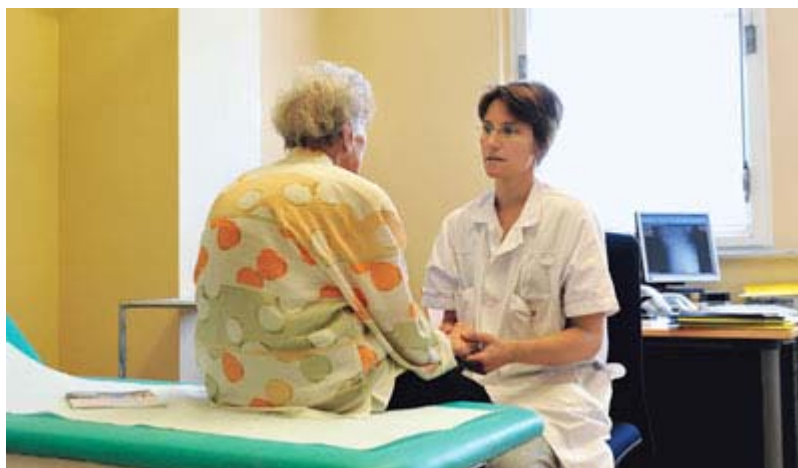
---

## L'ostéoporose commence à cinquante ans

Créé 28/06/2010 - 14:05

Bons plans santé

*Par Marlyse Tschui / Photos: Mercedes Riedy*



*Au CHUV, le Dr Bérengère Aubry Rozier examine une patiente âgée souffrant d'ostéoporose.*

**De nombreuses fractures survenant chez les plus de 50 ans pourraient être évitées grâce à un meilleur dépistage. Les explications de Bérengère Aubry Rozier, cheffe de clinique au Centre des maladies osseuses au CHUV à Lausanne.**

**FEMINA** Les fractures dues à l'ostéoporose affectent une femme sur deux après 50 ans. Comment se fait-il que la prévention ne soit pas systématique?

**BÉRENGÈRE AUBRY ROZIER** Les médecins hésitent souvent à proposer le dépistage à leurs patientes parce que l'examen n'est remboursé qu'à certaines

conditions par les caisses-maladie. Celles-ci ne prennent en charge les frais de la densitométrie osseuse que si l'ostéoporose est avérée, par exemple suite à une fracture. Autrement dit, il faut avoir de l'ostéoporose pour que le dépistage soit remboursé! Sinon, l'assurance refuse de payer.

**Cela rappelle les obstacles qu'il a fallu surmonter pour que les femmes aient accès au dépistage systématique du cancer du sein. Personne ne semble encore avoir vraiment conscience de l'importance des risques liés à l'ostéoporose...**

Il faut dire que pendant longtemps, on n'en parlait pas. C'est seulement en 1994 que des experts ont donné une définition précise de la maladie et réfléchi aux moyens d'en mesurer l'évolution. La densitométrie osseuse reste pour le moment le moyen de dépistage le plus fiable. Lorsque les résultats de cet examen sont bons, les gens s'imaginent qu'ils n'ont pas d'ostéoporose. Ce n'est malheureusement pas forcément le cas.

### **Pourquoi?**

La densitométrie osseuse permet de mesurer la densité de l'os, mais pas sa qualité. Or il arrive que la qualité de l'os commence à se dégrader avant que sa densité ne diminue. Au CHUV, un logiciel est intégré à la densitométrie afin de nous permettre d'avoir une meilleure idée de la qualité des os. Dans le cadre de la recherche, un scanner spécial est utilisé à Genève pour mesurer la qualité osseuse. Mais un tel examen prend du temps et il est difficile d'envisager son utilisation à large échelle dans le cadre du dépistage.

### **Quelles sont les personnes à risque?**

Les femmes ménopausées, surtout si elles ont eu une ménopause précoce suite à une ablation des ovaires. Les anorexiques dont l'organisme ne sécrète plus d'oestrogènes. Les personnes ayant subi un long traitement aux corticoïdes. Et aussi des hommes, par exemple, atteints de mucoviscidose ou de malabsorption. Ces patients-là sont bien suivis. Mais avec l'Ostéomobile nous cherchons à toucher toutes les femmes ménopausées de plus de 60 ans à qui le dépistage n'est pas proposé ou pas remboursé par les assurances.

### **Existe-t-il des médicaments efficaces contre l'ostéoporose?**

Divers traitements freinent la résorption osseuse et stimulent la formation de cellules osseuses, ralentissant ainsi le développement de la maladie. Ces médicaments diminuent de 40 à 70% les risques de fracture des vertèbres et de la hanche. D'où l'importance d'une détection précoce.

### **Est-ce qu'une ossature solide se fabrique dès l'enfance?**

Oui. On peut conseiller aux parents de donner à leurs enfants une alimentation riche en calcium, donc en produits laitiers comme le lait, les fromages à pâte dure et les yaourts. Ensuite, il faut les encourager à pratiquer une activité physique régulière, car plus la masse musculaire est importante, plus la masse osseuse l'est également. Le troisième point important, c'est une bonne imprégnation en vitamine D, qui est fournie par l'exposition au soleil et d'une manière générale par les activités en plein air.

### **Ces recommandations sont-elles aussi valables pour les adultes?**

Sans aucun doute. Une étude réalisée au CHUV auprès de patients âgés de 50 ans en moyenne a montré que 88% d'entre eux présentaient une déficience en vitamine D. La principale raison en est le manque d'activités physiques, surtout chez les personnes âgées. Celles-ci limitent les produits laitiers par peur du cholestérol et évitent l'exposition au soleil par peur du cancer de la peau, alors que le soleil est la principale source naturelle de vitamine D. A ces personnes nous recommandons de prendre des suppléments de vitamine D, qui a aussi pour effet de renforcer le système immunitaire et d'aider à lutter contre certains types de cancer.

## Un examen aux rayons x

Rapide et indolore, la densitométrie osseuse consiste à mesurer la masse de calcium contenue dans l'os. L'examen se pratique à l'aide d'un bras articulé sur lequel est fixé un tube à rayons X qui se déplace lentement au-dessus du patient allongé. Les mesures sont prises sur les vertèbres et sur les hanches. La dose de rayons X ainsi délivrée est minime, donc sans danger.

## Détection précoce grâce à l'ostéomobile

Sans le savoir, de nombreuses femmes ménopausées souffrent d'ostéoporose. Pour leur venir en aide, le CHUV lance une vaste opération de prévention dans le canton de Vaud.



Si on ne la soigne pas à temps, l'ostéoporose est un mal invisible et sournois qui finit par transformer les os en dentelle. Mal informées, rares sont les femmes ménopausées qui pensent à faire un examen de dépistage. Pourtant, à l'âge de 50 ans, le risque pour une femme d'avoir une fracture due à l'ostéoporose durant les années de vie qui lui restent est de 51%. Cette méconnaissance des risques encourus est d'autant plus regrettable qu'il existe des traitements efficaces. Plus la maladie est dépistée tôt, plus il sera possible de freiner son évolution.

Sous-diagnostiquée, sous-traitée, l'ostéoporose est considérée par les médecins comme un problème de santé majeur. C'est la raison pour laquelle le CHUV lance une campagne de prévention dirigée par le Dr Marc Antoine Krieg, médecin responsable du Centre des maladies osseuses du CHUV. Des conférences publiques seront organisées dix fois par année dans différentes villes vaudoises. Ces séances d'information seront suivies de l'arrivée de l'Ostéomobile. Il s'agit d'un camion itinérant équipé pour pratiquer la densitométrie osseuse. Les femmes ménopausées de plus de 60 ans auront la possibilité de s'y faire examiner moyennant une participation modique de 20 francs. L'examen sera suivi d'une évaluation, de la remise d'informations sur les mesures préventives à observer, ainsi que d'une orientation avec proposition de prise en charge des personnes à risques.

## Prévention de l'ostéoporose dans le canton de Vaud

La campagne de dépistage organisée par le CHUV s'adresse à toutes les femmes à partir de 60 ans. Des conférences publiques seront organisées dix fois par année dans différentes régions du canton. Les deux jours suivant ces conférences, au moyen d'un camion spécialement équipé, des spécialistes procéderont à des évaluations du risque de fractures, par une recherche des facteurs de risque et par une densitométrie de la hanche. Une participation personnelle de 20 francs est demandée aux femmes se soumettant à cet examen. L'inscription est obligatoire au 021 314 95 48, auprès de Josiane Imbert ou Noémie Froidevaux.



### AGENDA

- **1 au 9 juillet:** Lausanne (CHUV). Conférence le 1er juillet, évaluations du 5 au 9.
- **8 au 10 septembre:** Payerne. Conférence le 8 septembre, évaluations les 9 et 10.
- **6 au 8 octobre:** Château-d'Oex. Conférence le 6 octobre, évaluations les 7 et 8.
- **3 au 5 novembre:** Payerne. Conférence le 3 novembre, évaluations les 4 et 5.
- **7 novembre:** L'ostéomobile sera à Vevey à l'occasion du Lavaux Nordic Walking Event
- **1er au 3 décembre:** Orbe. Conférence le 1er décembre, évaluations les 2 et 3.

magazine féminin suisse | Rubriques: mode, beauté, forme, cuisine, femmes d'ci, concours, déco, psycho, famille.

---

Source URL (retrieved on 04/08/2010 - 11:35): <http://www.femina.ch/prevention-osteoporose>