

## La PMU à l'écoute de votre santé : la prévention de l'ostéoporose

### L'ostéoporose, un problème de santé publique trop peu médiatisé

L'ostéoporose (la maladie des os fragiles) en Suisse, c'est...

- le problème d'une femme sur trois et d'un homme sur sept atteignant la cinquantaine
- la première cause d'occupation des lits d'hôpitaux en Suisse en 2000
- un coût total estimé à 1,2 milliard de francs par an dont 600 millions de frais d'hôpitaux
- une perte de qualité de vie importante pour toutes les personnes concernées touchées dans leur chair et leurs envies de mobilité

Evidemment les chirurgiens réparent et les médicaments freinent ou parfois stabilisent la dégradation de l'os mais il serait tellement plus simple d'éviter les fractures en prévenant l'ostéoporose et ceci dès le plus jeune âge ! Car les mesures de prévention sont simples et bien peu coûteuses :

- Un apport suffisant en calcium dans une alimentation variée
- Une activité sportive adaptée, même 20-30 minutes de marche rapide 3 fois par semaine et à l'air libre
- Un appartement sans « piège » pouvant causer chutes et donc risques de fractures, en particulier pour les personnes âgées
- Une modération dans la consommation d'alcool et un air sans tabac

### La PMU de Lausanne invite le public au dialogue sur l'ostéoporose

En ce début décembre, la Polyclinique Médicale Universitaire (PMU) de Lausanne s'engage dans la prévention de l'ostéoporose en mettant à profit ses atouts :

- Des missions de recherche, d'enseignement et de soins en médecine et santé communautaire
- L'attention constante à nourrir une culture humaniste, sociale et interdisciplinaire, ouverte sur les besoins de la société et des patients
- La venue en ses murs de la consultation spécialisée de l'ostéoporose (coordonnées...)

Tous situés au 8<sup>ème</sup> étage de la PMU (rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne), les événements suivants sont ainsi prévus :

- Vendredi 3 décembre 2004, à 18h30 : **Conférence publique sur l'ostéoporose** (par les Drs MA Krieg, O Lamy et le Prof J Cornuz). Entrée libre et conférence suivie d'un apéritif.
- Samedi 4 décembre 2004, de 10h00 à 14h00 : **Ateliers publics sur l'ostéoporose**, organisés pour les familles avec enfants comme pour les aînés (présence de spécialistes, expositions, apéritif « riche en calcium », concours, animation par un clown, vidéos). Entrée libre.