

20.10.2011 - 07:00 Uhr

Aimez vos os à l'occasion de la Journée mondiale contre l'ostéoporose

Nyon (ots) -

À l'occasion de la Journée mondiale contre l'ostéoporose de cette année (le 20 octobre), la Fondation internationale contre l'ostéoporose (IOF - International Osteoporosis Foundation) et ses 200 associations de médecins et patients partenaires appellent le public et les professionnels de la santé à travers le monde à agir en faveur de la santé des os et de la prévention de l'ostéoporose. Lancée dans plus de six langues, cette campagne mondiale appelle les personnes de tous âges à suivre trois étapes essentielles dans le but d'établir une forte base pour des os et des muscles sains:

1. Assurez-vous que votre apport en vitamine D est suffisant (en vous exposant sainement aux rayons du soleil et en suivant un régime sain, comprenant une supplémentation si cela est nécessaire, en particulier si vous avez plus de 60 ans)
2. Consommez des aliments riches en calcium et en protéines
3. Restez actif/active en exerçant des activités physiques quotidiennes de port de poids et de renforcement musculaire

Visualisez la Version Multimédia des Nouvelles de Monde d'Osteoporosis Day, qui inclut les informations supplémentaires, la vidéo et les images: <http://multivu.prnewswire.com/mnr/prne/iof/52143/>

L'ostéoporose est souvent qualifiée de 'maladie silencieuse' car elle présente peu de symptômes. Cependant, en l'absence de traitement, le squelette devient progressivement plus faible et plus fragile, augmentant le risque de souffrir de fractures fragilisantes.

Dans le monde entier, au moins une femme sur trois et un homme sur cinq âgés de cinquante ans souffriront d'une fracture causée par des os faibles. Les fractures sont à l'origine de douleurs, d'une fragilisation et d'une qualité de vie réduite. Une personne âgée souffrant d'une fracture de la hanche sur trois devient physiquement affaiblie et perd sa capacité à vivre de façon indépendante. Au moins une sur cinq perdra la vie dans l'année qui suit l'apparition de cette fracture. Les fractures vertébrales (rachidiennes) peuvent causer des douleurs extrêmes, une invalidité à long ou court terme, une déformation ostéoporotique et une baisse significative de la qualité de vie. Sans traitement, le risque de souffrir de nouvelles fractures est élevé.

La Journée mondiale contre l'ostéoporose est une occasion de rappeler à la communauté que la santé des os est cruciale. La prévention de l'ostéoporose et des fractures doit être une priorité pour chacun d'entre nous. Rendez-vous sur <http://www.worldosteoporosisday.org> pour participer à la campagne mondiale 'unbreakable embrace' et pour suivre en direct la retransmission des événements de la Journée mondiale contre l'ostéoporose à travers le monde, à partir de 2h06 heure locale (pour les 206 os dans le corps humain). Des supports multilingues tels que des affiches, des fiches d'information et le rapport 'Three Steps to Unbreakable Bones: Vitamin D, Calcium and Exercise' (Trois étapes pour des os incassables: vitamine D, calcium et exercices) sont également disponibles.

Pour tout complément d'information, veuillez contacter la Fondation internationale contre l'ostéoporose à l'adresse: info@iofbonehealth.org

À propos de l'IOF

La Fondation internationale contre l'ostéoporose (IOF - International Osteoporosis Foundation) est une organisation parapluie non-gouvernementale sans but lucratif dédiée à la lutte mondiale contre l'ostéoporose, maladie connue sous le nom d'"épidémie silencieuse". Les membres de l'IOF - des comités de chercheurs scientifiques, des associations de patients, de professionnels de la santé et de chercheurs, et les représentants de l'industrie venant du monde entier - partagent une vision commune d'un monde sans fractures ostéoporotiques. <http://www.iofbonehealth.org>

Contact:

Caleb Starrenburg
Coordinateur des communications
International Osteoporosis Foundation
E-Mail: cstarrenburg@iofbonehealth.org
Tél.: +41/22/994'01'04