

17.10.2013 - 09:00 Uhr

Les femmes sont fortement exposées au risque d'ostéoporose et de fractures potentiellement mortelles

Nyon (ots) -

À l'occasion de la Journée mondiale contre l'ostéoporose organisée le 20 octobre, la Fondation internationale contre l'ostéoporose (IOF) exhorte les femmes à prendre dès maintenant des mesures pour préserver leur santé osseuse. Les fractures dues à l'ostéoporose aboutissent souvent à une souffrance, une immobilisation et une dégradation de la qualité de vie, ainsi qu'à une mort prématurée. Chez les femmes âgées de plus de 45 ans, l'ostéoporose est à l'origine d'un nombre de journées d'hospitalisation supérieur à celui dû à de nombreux autres troubles, dont le diabète, les crises cardiaques ou le cancer du sein. Fort heureusement, les femmes peuvent être informées très tôt de ce risque et prendre des mesures pour prévenir et contrôler l'ostéoporose.

On estime que 200 millions de femmes dans le monde sont concernées par l'ostéoporose, une maladie qui fragilise les os et les rend facilement sujets aux fractures. Le vieillissement de la population contribuera en outre à une augmentation spectaculaire de ce chiffre. Si rien n'est fait, les générations futures vivront peut-être plus longtemps, mais leur qualité de vie sera gravement compromise. Bien que les femmes de tous âges puissent être exposées à ce risque, c'est lors de la ménopause qu'elles sont particulièrement vulnérables, car leur masse osseuse diminue rapidement.

Le professeur John A. Kanis, président de l'IOF, a déclaré: «L'ostéoporose représente une menace sérieuse pour la santé des femmes. Dans le monde entier, une femme de plus de 50 ans sur trois souffrira d'une fracture due à l'ostéoporose. Pourtant, trop de femmes ne sont pas conscientes de ce risque accru après la ménopause et ne prennent aucune mesure préventive.» L'IOF recommande cinq stratégies essentielles à la préservation de la qualité des os et de la force musculaire en fin de vie:

1. S'exercer de 30 à 40 minutes, trois à quatre fois par semaine, et respecter un mélange d'exercices d'impact et de renforcement musculaire. Avec l'âge, les exercices de renforcement musculaire (par exemple à l'aide d'élastiques ou d'appareils de musculation) deviennent de plus en plus importants.
2. Suivre un régime alimentaire sain pour les os, comprenant suffisamment de calcium alimentaire et de protéines, avec suffisamment de fruits et de légumes pour compenser le besoin accru en protéines. Absorber suffisamment de vitamine D par l'intermédiaire du rayonnement solaire, de l'alimentation et de l'ingestion de compléments si nécessaire.
3. Éviter les mauvaises habitudes telles que le tabagisme et la consommation excessive d'alcool, et maintenir un poids corporel sain. Les femmes souffrant d'insuffisance pondérale sont plus exposées, par rapport à celles dont l'indice de masse corporelle s'inscrit dans la moyenne.
4. Identifier de potentiels facteurs personnels susceptibles d'augmenter l'exposition au risque d'ostéoporose. Les facteurs de risque communs incluent la ménopause précoce avant l'âge de 45 ans, la prise de glucocorticoïdes, la polyarthrite rhumatoïde, les troubles de l'absorption (par exemple la maladie coeliaque ou la maladie de Crohn), une fracture de fragilité antérieure ou des antécédents familiaux d'ostéoporose et de fractures. Un test d'exposition au risque est disponible sur le site Internet de l'IOF à l'adresse: <http://www.iofbonehealth.org>
5. La ménopause est la période qui nécessite une évaluation médicale de votre état de santé osseuse. Demandez une évaluation du risque de fracture (par exemple FRAX) et, le cas échéant, passez un test de densité minérale osseuse. Si un traitement vous est prescrit, veillez à respecter votre thérapie.

«Les femmes sont les piliers de leurs familles et communautés. J'exhorte toutes les femmes approchant de la ménopause à prendre dès maintenant des mesures pour préserver leur santé osseuse, afin qu'elles puissent profiter d'une bonne qualité de vie et de leur indépendance pendant longtemps», a déclaré Judy Stenmark, PDG de l'IOF.

Accédez au kit multimédia à l'adresse:

<http://www.worldosteoporosisday.org/media-centre>

À propos de la Journée mondiale contre l'ostéoporose

Organisée chaque année le 20 octobre, la Journée mondiale contre l'ostéoporose est dirigée par l'IOF et consacrée à la sensibilisation aux problèmes liés à l'ostéoporose et aux maladies musculo-squelettiques dans le monde entier. Rejoignez la nouvelle campagne de reconnaissance des femmes fortes: désignez une « femme d'acier » et manifestez votre soutien en vous habillant de blanc lors de la Journée mondiale contre l'ostéoporose.

<http://www.worldosteoporosisday.org> ; <http://www.facebook.com/worldosteoporosisday> ; #womenofsteel

Journée parrainée en 2013 par des subventions éducatives illimitées de Fonterra, Pfizer Consumer Healthcare, Amgen/GSK et Lilly

Contact:

Charanjit Jagait

Tél. : +41-22-994-01-02

Port.: +41-79-874-52-08

E-mail : CJagait@iofbonehealth.org

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100021616/100745492> abgerufen werden.