

20.10.2022 - 07:00 Uhr

En cette Journée Mondiale de l'Ostéoporose, prenez cinq mesures pour améliorer votre santé osseuse



NYON, Suisse (ots) -

Aujourd'hui, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Ostéoporose, la Fondation Internationale de l'Ostéoporose (IOF) demande aux personnes de tous âges de prendre des mesures proactives pour améliorer leur santé osseuse et prévenir l'ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie osseuse qui touche quelque 500 millions de personnes dans le monde et constitue une cause majeure de douleur, de handicap et de perte d'autonomie chez les personnes âgées. Dans le monde, une femme sur trois et un homme sur cinq âgés de plus de 50 ans souffriront d'une fracture ostéoporotique.

La plupart des gens qui souffrent d'ostéoporose ne savent pas que leurs os s'affaiblissent progressivement, jusqu'à ce qu'ils subissent une première fracture à la suite d'une simple glissade ou d'une chute de leur hauteur, ou parfois même en se penchant pour lacer leurs chaussures.

« Une fracture de la colonne vertébrale ou de la hanche peut changer la vie. C'est pourquoi la prévention précoce de l'ostéoporose est si importante. Bien que notre densité osseuse soit en grande partie déterminée par des facteurs génétiques, il existe des mesures que nous pouvons prendre pour renforcer nos os et réduire le risque de développer l'ostéoporose et de subir une fracture à l'avenir », a déclaré le Dr Philippe Halbout, PDG de l'IOF.

L'IOF recommande une approche en cinq étapes pour améliorer la santé des os et prévenir l'ostéoporose.

Adoptez une alimentation nutritive et équilibrée qui comprend suffisamment de calcium, de protéines, de vitamine D et de nutriments importants. La vitamine D est fabriquée principalement par l'organisme lorsque la peau est exposée au soleil et est contenue dans un nombre limité d'aliments.

Continuez à bouger ! L'activité physique est absolument essentielle à la santé des os. Cela est évident si l'on considère que les adultes alités peuvent perdre autant d'os en une semaine qu'ils n'en auraient perdu en un an. L'idéal est de faire des exercices de mise en charge et de renforcer les muscles. Cela peut aller du jogging et de la musculation à des exercices à faible impact comme la marche ou l'utilisation de bandes de résistance élastiques. La pratique d'exercices qui améliorent l'équilibre peut aider à réduire le risque de chute. En règle générale, il est recommandé de pratiquer un minimum de 30 à 40 minutes d'activité physique, deux à trois fois par semaine. Toute personne atteinte d'ostéoporose doit suivre un programme d'exercices ciblés, car il s'agit d'un élément clé du traitement en plus des médicaments prescrits.

Cessez les habitudes néfastes pour les os, comme le tabagisme et la consommation excessive d'alcool.

Maintenez un poids corporel sain. L'insuffisance pondérale (généralement un IMC inférieur à 19 kg/m²) est un facteur de risque. Les jeunes souffrant de troubles de l'alimentation, ainsi que les personnes âgées ayant un appétit réduit, sont particulièrement concernés.

Enfin, il est essentiel de connaître rapidement les facteurs de risque personnels. Une fracture osseuse après l'âge de 50 ans, une perte de taille de plus de 4 cm/1½ pouce et des antécédents parentaux de fracture de la hanche... ce ne sont là que quelques-uns des principaux facteurs de risque qui doivent être évalués. Une analyse DXA peut être conseillée comme prochaine étape pour aider à déterminer si vous souffrez d'ostéoporose et si un traitement est nécessaire.

L'[évaluation du risque d'ostéoporose par l'IOF](#), un questionnaire en ligne simple, permet de repérer les facteurs de risque potentiels.

Le Président de l'IOF, le Professeur Cyrus Cooper, a ajouté :

« Comme les fractures ostéoporotiques peuvent avoir des conséquences dévastatrices et mortelles, nous exhortons les personnes de tous âges à privilégier la prévention de l'ostéoporose. Discutez de la santé osseuse avec votre médecin et n'hésitez pas à demander une évaluation et des soins si vous êtes à risque. Rappelez-vous, des os solides vous aideront à rester mobile et autonome en vieillissant. »

La Journée mondiale de l'ostéoporose, célébrée le 20 octobre, appelle à une action mondiale pour lutter contre l'ostéoporose et les fractures associées. www.worldosteoporosisday.org

Partenaires de la JMO : Amgen, Sunswest, Zuellig Pharma, Abbott, Pharmanovia, Theramex

La Fondation Internationale de l'Ostéoporose est la plus grande ONG au monde dédiée à l'ostéoporose et à la prévention des fractures. www.osteoporosis.foundation

Contact pour les médias

L. Misteli, info@osteoporosis.foundation

Medieninhalte



On World Osteoporosis Day the International Osteoporosis Foundation calls on all to take essential steps for better bone health. Credit IOF / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100021616 / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/The International Osteoporosis Foundation (IOF)"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100021616/100896810> abgerufen werden.