



## L'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie fréquente, souvent non diagnostiquée et dont la manifestation clinique principale est la **fracture**. Cette maladie a un impact économique majeur. Les conséquences des fractures peuvent être graves notamment pour celles du col du fémur ou les fractures vertébrales, souvent responsables de séquelles douloureuses et de baisse des capacités physiques.

Chez les personnes âgées, ces séquelles peuvent dans certains cas perturber leur autonomie.

Les principales fractures ostéoporotiques sont les suivantes : fracture vertébrale, du col du fémur, du poignet, de l'extrémité supérieure de l'humérus, du bassin et du sacrum.

### Comment faire le diagnostic d'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie silencieuse, dont la fréquence augmente avec l'âge.

Le diagnostic d'ostéoporose repose sur la réalisation d'une ostéodensitométrie.

Cet examen est maintenant remboursé chez les femmes et les hommes ayant des antécédents de fractures dites de basse énergie (survenant pour un traumatisme minime) ou - en l'absence de fracture - chez celles et ceux ayant des **facteurs de risque de fragilité osseuse**, et notamment :

- la prise de corticoïdes ;
- un faible indice de masse corporelle (< 19 kg/m<sup>2</sup>) ;
- un antécédent de fracture du col du fémur chez l'un des deux parents ;
- une ménopause précoce chez la femme, avant 40 ans ;
- toute maladie susceptible d'entraîner une fragilité osseuse (hyperthyroïdie, hyperparathyroïdie, polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn...)
- lors de l'utilisation de certains médicaments (utilisés notamment dans les traitements du cancer du sein ou de la prostate)

**L'ostéodensitométrie** est remboursée en cas de fracture dite de « basse énergie » (chute de sa hauteur) chez les femmes et les hommes, quel que soit leur âge. C'est le seul examen qui permette actuellement de faire le diagnostic de l'ostéoporose. Il doit être théoriquement systématiquement proposé aux patients traités pour ce type de fracture (à l'exception des fractures des doigts et des orteils, du rachis cervical et du crâne).

### Les grands principes du traitement

Nous disposons maintenant de **nombreux médicaments** qui ont tous démontré leur capacité à diminuer l'incidence de nouvelles fractures.

Le traitement de l'ostéoporose repose sur des notions simples :

- apport suffisant en calcium, si possible par une alimentation adaptée, ou par une supplémentation le cas échéant
- correction de la carence en vitamine D qui est très fréquente
- prévention des chutes, notamment par la pratique d'une activité physique régulière pour renforcer le tonus musculaire, et par des conseils d'hygiène de vie
- mise en route d'un traitement de fond, à choisir après discussion avec le médecin selon les avantages et les inconvénients de chacun des médicaments commercialisés.

Pour être efficace, le traitement doit être poursuivi plusieurs années.