



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

# L'ostéoporose : Êtes-vous à risque?



## Qu'est-ce que l'ostéoporose?

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une faible masse osseuse et une détérioration du tissu osseux. Cette condition entraîne une plus grande fragilité osseuse ainsi que des risques de fractures (os cassés), particulièrement de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet.

Des simples mouvements comme se pencher ou soulever un sac chargé de provisions peuvent provoquer une fracture lorsque les os sont gravement affaiblis par l'ostéoporose.

## Qui en souffre?

- 1,4 million de personnes sont atteintes d'ostéoporose au Canada et on évalue à 2 millions le nombre de celles qui sont à risque de développer la maladie.
- Dès l'âge de 50 ans, une femme sur quatre est atteinte d'ostéoporose.
- Dès l'âge de 50 ans, au moins un homme sur huit est atteint d'ostéoporose.
- Toutefois la maladie peut se déclarer chez un adulte à tout âge.
- En raison du vieillissement de la population, la fréquence de la maladie risque de monter en flèche au cours des prochaines décennies.

## Êtes-vous à risque?

Ostéoporose Canada conseille vivement aux femmes post-ménopausées de plus de 50 ans, ainsi qu'aux hommes de ce même groupe d'âge de procéder à une évaluation des facteurs de risque reliés à l'ostéoporose.

Un test pour mesurer la densité de la masse osseuse (DMO) est recommandé aux personnes de 50 ans et plus qui présentent un facteur de risque majeur ou deux facteurs de risques mineurs et aux personnes âgées de 65 ans et plus.

*Malgré le fait qu'une personne ne présenterait aucun des facteurs énumérés ci-contre, elle pourrait quand même développer la maladie.*

## Liste de vérification des risques d'ostéoporose

### Facteurs de risque majeurs

- Âge (65 ans et plus)
- Écrasement vertébral
- Fracture de fragilisation après l'âge de 40 ans
- Antécédents familiaux de fractures ostéoporotiques (surtout du côté maternel)
- Thérapie systémique et de façon continue aux glucocorticoïdes (prednisone) d'une durée de plus de 3 mois
- Syndrome de la malabsorption (maladie cœliaque, maladie de Crohn)
- Hyperparathyroïdie primaire
- Tendance aux chutes
- Ostéopénie apparente sur cliché radiographique (rayon X)
- Hypogonadisme (faible taux de testostérone chez les hommes, arrêt des menstruations chez les jeunes femmes).
- Ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans)

### Facteurs de risque mineurs

- Arthrite rhumatoïde
- Antécédents d'hyperthyroïdie clinique
- Thérapie chronique aux anticonvulsivants
- Héparinothérapie chronique
- Perte pondérale de plus de 10 % du poids corporel à l'âge de 25 ans
- Faible apport alimentaire en calcium
- Poids corporel inférieur à 57 kg (125 lbs)
- Consommation excessive de caféine (+ de 4 tasses de café, cola ou boisson énergisante par jour)
- Consommation excessive d'alcool (boire de façon constante plus de deux verres par jour)
- Tabagisme

\* Le risque de fracture augmente avec le nombre de facteurs de risque détectés.