

Comment puis-je me protéger contre l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie, dont les complications peuvent influencer fortement la qualité de vie. L'ostéoporose n'est pas encore guérissable. Cependant, il existe une série d'activités dans le quotidien qui vous permettent de réduire votre risque d'ostéoporose.

Un apport suffisant de calcium et de vitamine D ainsi qu'une activité physique régulière comptent parmi les mesures de prévention primaire.

L'objectif de la prévention secondaire est d'éviter les fractures lors d'ostéoporose.

Les sujets sur cette page:

- [La prévention primaire](#)
- [La prévention secondaire](#)

La prévention primaire

Les mesures de prévention primaire (protection de la santé avant le début de la maladie) consistent chez les personnes avec des os sains à :

- atteindre les valeurs optimales pour la masse osseuse maximale au début de l'âge adulte ;
- ralentir la dégradation physiologique de l'os après la ménopause et avec l'âge ;
- éviter les pertes osseuses de différentes origines et l'apparition de fractures ;
- veiller à une alimentation équilibrée et à faire régulièrement de l'exercice.

La **prévention primaire** commence à l'enfance et à l'adolescence. Dans la famille, le cercle d'amis et à l'école, l'encouragement des activités physiques et d'une alimentation saine ainsi que l'élimination des facteurs de risque évitables permettent de poser les bases pour la prévention de l'ostéoporose. Une alimentation saine, beaucoup d'exercice et un apport suffisant en calcium, ainsi qu'une prise de vitamine D permettent d'atteindre une valeur de la masse osseuse maximale la plus élevée possible.

De plus, il faut éviter les facteurs de risque comme le tabagisme et une consommation excessive d'alcool, ainsi que la prise de certains médicaments à l'influence négative sur le métabolisme osseux [p. ex. les glucocorticoïdes].

La prévention secondaire

Les mesures de **prévention secondaire** chez les patients chez qui une ostéoporose a déjà été diagnostiquée mais qui n'ont pas encore eu de fractures, consistent à :

-

- la réduction du risque de chutes pour éviter les fractures :
elle inclut l'évaluation du logement (danger de chute dans l'appartement), la prescription des aides à la marche, l'entraînement à la marche et aux chutes, l'entraînement de la coordination, des aides à la vue, l'évaluation des médicaments qui réduisent la tension ou qui calment les nerfs ;
- elle inclut également le soutien dans les activités de la vie quotidienne, p. ex. avec un programme d'entraînement adapté ou des moyens auxiliaires comme des protecteurs de hanche (pantalons avec des éléments de protections cousus), ou des aides à la marche.

La prévention secondaire suppose un diagnostic aussi précoce que possible à l'aide d'une mesure de la densité osseuse. Avec les données personnelles des patients en plus, il est possible de faire une bonne estimation du risque de fracture. Celle-ci constitue la base pour les mesures de prévention thérapeutiques.