

## Faits chez les femmes et chez les hommes

Les femmes sont atteintes d'ostéoporose plus fréquemment et à un plus jeune âge que les hommes. Ceci dit, les hommes de plus de 50 ans montrent un plus grand risque de développer une ostéoporose que d'être atteint d'un cancer de la prostate.

### Encore plus de faits sur l'ostéoporose chez les femmes et les hommes :

- [Quelques faits sur l'ostéoporose chez les femmes](#)
- [Quelques faits sur l'ostéoporose chez les hommes](#)

### Quelques faits sur l'ostéoporose chez les femmes

- A l'âge de 30 ans environ, la densité osseuse atteint son niveau maximal. A partir de 40 ans environ, la dégradation des os prend le dessus. A partir de ce moment-là, la masse osseuse diminue de 1 % par an normalement. Chez les femmes cette valeur peut augmenter jusqu'à 4 % pendant la ménopause. La densité osseuse maximale atteinte pendant la vie, ainsi que l'ampleur de la perte de densité osseuse dans la ménopause influencent grandement l'apparition de l'ostéoporose chez les femmes.
- Entre 40 et 70 ans, les femmes perdent en moyenne environ 40 % de leur masse osseuse. Chez les hommes, la perte est de 12 % seulement pendant la même période. La forte diminution de la production d'œstrogènes par le corps chez les femmes après la ménopause est responsable de cette perte importante. Ce phénomène favorise l'apparition de l'ostéoporose.
- Chez les femmes de plus de 45 ans, l'ostéoporose est à l'origine de davantage de journées d'hospitalisation que de nombreuses autres pathologies, y compris l'infarctus du myocarde et le cancer du sein.
- Les troubles de la nutrition, tels que l'anorexie ou la boulimie, ont une influence négative sur la santé des os, vu que dans les deux cas, l'apport de minéraux est trop bas.
- Les femmes enceintes ou allaitantes doivent veiller à prendre assez de calcium et de vitamine D, non seulement pour la santé de leurs os, mais aussi pour celle de leur enfant

### Quelques faits sur l'ostéoporose chez les hommes

- Comme chez les femmes, la production des hormones sexuelles diminue elle aussi chez les hommes avec l'âge. La dégradation des os évolue néanmoins plus lentement que chez les femmes. Le risque de développer une ostéoporose est donc moins grand chez les hommes. Cependant, beaucoup d'hommes souffrent d'ostéoporose, mais plus tard dans leur vie que les femmes.
- Les hommes de plus de 50 ans présentent un risque plus élevé de développer une ostéoporose qu'un cancer de la prostate.
- Pendant la première année suivant une fracture du col du fémur, le risque de mortalité est plus important chez les hommes que chez les femmes.