

## **Les mythes de l'ostéoporose**

L'ostéoporose est une maladie silencieuse. Jusqu'à son apparition, on perçoit rarement des symptômes. Pour cette raison, il est d'autant plus important de s'informer à temps et d'étudier le sujet de façon active pour être en mesure de reconnaître quelques-unes des erreurs largement répandues.

*Les sujets sur cette page :*

- [Mythes concernant la maladie](#)
- [Mythes concernant l'alimentation](#)
- [Mythes concernant les os](#)

### **Mythes concernant la maladie**

#### **L'ostéoporose n'est pas une maladie grave**

Faux ! L'ostéoporose peut conduire à des fractures aux conséquences physiques et psychiques graves. Certaines personnes touchées ne se remettent pas complètement et, au pire, elles devront recevoir des soins dans un EMS, d'où l'importance de procéder à des examens préventifs assez tôt.

#### **L'ostéoporose touche uniquement les femmes**

Faux ! En effet, chez la femme, pendant et après la ménopause, le corps produit de moins en moins d'œstrogènes dont l'effet est protecteur sur les os, entraînant ainsi une diminution rapide de la densité osseuse et, de ce fait, une augmentation nette du risque de souffrir d'ostéoporose. Chez les hommes aussi, le taux d'hormones masculines baisse avec l'âge, néanmoins il diminue plus lentement. C'est pourquoi ils sont plus rarement atteints d'ostéoporose et souvent plus tard (10 ans plus tard que les femmes). Malgré tout, le nombre de fractures concernant les patients de sexe masculin augmente nettement.

#### **L'ostéoporose touche uniquement les personnes âgées**

Faux ! Jusqu'à 30 ans, les processus de formation des os dominent dans le corps. A partir des 40 ans, ce sont les processus de dégradation qui prennent le dessus. La masse osseuse diminue alors de 1 % par an normalement. Ainsi, les personnes souffrent souvent dès 50 ans d'ostéoporose.

La prise de mesures préventives contre l'ostéoporose devrait commencer beaucoup plus tôt : les personnes qui veillent à avoir une alimentation équilibrée, avec beaucoup de calcium et vitamine D (du lait et des produits céréaliers), beaucoup de fruits et légumes frais, ont la possibilité d'exercer une influence positive sur leur densité osseuse jusqu'à un âge avancé.

#### **Les patients atteints d'ostéoporose doivent se ménager**

Faux ! Comme les os ostéoporotiques risquent de se briser à la moindre sollicitation, beaucoup de personnes pensent que les patients atteints d'ostéoporose devraient plutôt renoncer à toute activité et surtout au sport. Ce n'est pas le cas. En effet, l'exercice régulier renforce aussi bien la musculature que les os : c'est un fait prouvé. Des muscles bien entraînés favorisent la stabilité du corps en entier et encouragent la prévention des chutes. Lors d'une ostéoporose avancée, le médecin traitant proposera des activités adaptées, afin de maintenir le risque de se blesser au plus bas.

## **Mythes concernant l'alimentation**

### **Si je consomme assez de produits laitiers, je ne dois pas me faire de soucis**

Faux ! Le lait et les produits laitiers, en tant que fournisseurs de calcium remarquables, sont des éléments importants de la prévention de l'ostéoporose. Mais ils n'offrent aucune garantie quant à l'apparition ou non de cette maladie.

De plus, la vitamine D est nécessaire pour assurer l'incorporation du calcium dans les os. Ce qui est important pour la prévention de l'ostéoporose, c'est un apport suffisant de calcium et de vitamine D. Malgré cela, de nombreux facteurs de risque peuvent influencer négativement l'absorption de calcium et contribuer ainsi à l'apparition de l'ostéoporose. Malheureusement, tous les facteurs de risque ne peuvent pas être modifiés ou compensés par l'alimentation (p. ex. la vitamine D).

### **Si je suis souvent dehors, je ne dois pas me soucier de mon apport en vitamine D**

Faux ! La lumière du soleil permet au corps de fabriquer la plus grande partie de la vitamine D nécessaire. Mais comme le soleil ne brille pas assez fort pendant l'hiver en Suisse, il en découle une carence à ce moment de l'année. En été, l'utilisation intensive de moyens de protection ou de crème solaire, avec un indice de protection de 8 ou plus, contribue à ce que le corps ne reçoive pas assez de lumière UV pour fabriquer suffisamment de vitamine D. Néanmoins, il est judicieux de toujours utiliser une protection solaire.

### **Si je prends chaque jour assez de calcium, mes os reçoivent assez de nutriments pour arriver à éviter l'ostéoporose**

Faux ! Le calcium est le composant le plus important des os. Néanmoins, une alimentation riche en calcium ne suffit pas à elle seule pour stocker ce minéral dans les os en quantité suffisante. A cet effet, le corps nécessite aussi des vitamines, notamment de la vitamine D et d'autres substances.

## **Mythes concernant les os**

### **Les tests pour l'ostéoporose et la densité osseuse impliquent une importante exposition aux radiations**

Faux ! Le test de la densité osseuse est inoffensif pour l'être humain. La méthode la plus répandue est l'absorptiométrie biphotonique DEXA (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry) ; elle permet de se renseigner sur la structure et la solidité des os. Cela ne prend pas plus de quelques secondes, mais implique bien des radiations. Néanmoins, l'absorption des radiations émises par les appareils DEXA modernes se limite à 1 à 6 microsievert, donc nettement moins que le rayonnement émis par la terre en moyenne pendant un an (env. 2 millisievert ou 2000 microsievert). L'exposition aux radiations lors d'un examen de densité osseuse avec DEXA est si faible au point d'être négligeable.

### **Une petite fracture, ce n'est pas bien grave**

Faux ! Chaque fracture après les 45 ans devrait être prise au sérieux, même si elle résulte d'un choc violent et semble avoir ainsi une explication « externe » ; ceci en comparaison à des fractures spontanées typiques d'une ostéoporose avancée causées par des accidents mineurs et avec une charge minimale. Avec chaque fracture ostéoporotique, le risque de nouvelles fractures augmente.