

## **L'ostéoporose – qu'est-ce que c'est ?**

L'ostéoporose est une maladie insidieuse de l'ensemble du système squelettique. En raison d'une diminution de la masse osseuse, les os se fragilisent de plus en plus, accroissant ainsi le risque de fracture au cours des années. Ce processus qui se produit de façon lente est généralement indolore. Les douleurs n'apparaissent qu'avec les fractures, qui surviennent souvent spontanément, c'est-à-dire sans cause manifeste, lors d'ostéoporose avancée. Les fractures vertébrales, du col du fémur et des bras sont particulièrement fréquentes.

L'ostéoporose concerne principalement les personnes au-delà des 50 ans, mais elle peut également survenir dès un jeune âge, avec une fréquence plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

*Les sujets sur cette page :*

- [Les symptômes de l'ostéoporose](#)
- [Comment l'ostéoporose apparaît-elle ?](#)
- [Quels sont les os concernés par l'ostéoporose ?](#)
- [Ostéopénie – le stade préliminaire de l'ostéoporose](#)
- [La fréquence de l'ostéoporose et les coûts occasionnés](#)

## **Les symptômes de l'ostéoporose**

L'ostéoporose est une maladie silencieuse à l'évolution sournoise. Au cours des premières années, la maladie se caractérise par une absence générale de symptômes et, en conséquence, le diagnostic n'est souvent posé que très tardivement. En conséquence, il est indispensable de prendre au sérieux certains symptômes susceptibles de contribuer au diagnostic de l'ostéoporose, dont :

- les douleurs dorsales (le mal de dos étant un symptôme non spécifique, il est rarement associé à l'ostéoporose) ;
- « le phénomène du sapin » (où des plis cutanés pointant vers le bas du dos ressemblent aux branches d'un sapin) ;
- un dos voûté (on se tient debout et on marche comme un bossu) ;
- une perte de taille supérieure à 4 centimètres (due à l'effondrement vertébral).

Il n'est pas rare que des fractures spontanées surviennent lors d'une ostéoporose avancée. Dans ce cas, les os se brisent sans raison externe grave. Ce n'est souvent qu'à ce moment-là que le diagnostic est posé. Consulter de manière précoce un médecin au sujet de l'ostéoporose et sa prévention peut valoir la peine. En effet, cela permet, le cas échéant, de faire des examens de prévention, afin de prendre des mesures pour contrer la progression de la maladie.

## **Comment l'ostéoporose apparaît-elle ?**

La matière composant nos os, qui sont durs, solides, denses et résistants, n'est en aucun cas « inerte », elle est au contraire extrêmement dynamique. Tout au long de la vie, les os sont soumis à un processus de renouvellement composé d'étapes compliquées de dégradation et de formation du tissu osseux, dont l'équilibre est assuré par un système de régulation très précis.

Durant l'enfance, l'adolescence et chez le jeune adulte, les processus de formation prévalant sur ceux de dégradation, la masse osseuse ne cesse d'augmenter au cours de cette phase de vie. A la trentaine, la densité

osseuse maximale (peak bone mass) est atteinte (voir figure « Evolution de la masse osseuse au cours de la vie »). Cette valeur, variable d'une personne à l'autre, dépend entre autres du mode de vie de tout un chacun. L'activité physique, le sport et une alimentation saine et équilibrée, par exemple, ont des effets favorables. A contrario, un apport insuffisant dans l'alimentation quotidienne en nutriments tels que les vitamines, les minéraux et les oligoéléments peut avoir une incidence négative sur la formation de la nouvelle masse osseuse.

Une fois la densité osseuse maximale atteinte, vient une phase stable de 10 ans durant laquelle la formation et la dégradation se compensent. Toutefois, dès l'âge de 40 ans, l'équilibre s'inverse progressivement en faveur d'une dégradation de la masse osseuse, entraînant une perte naturelle de la masse osseuse d'environ 1 % par an. A la ménopause, la perte de masse osseuse annuelle chez les femmes peut même atteindre jusqu'à 4 % par an. Chez les hommes, la masse osseuse diminue normalement de façon linéaire. Si la densité osseuse du corps est élevée pendant cette phase de vie, les os se maintiendront stables plus longtemps. Jusqu'à l'âge de 70 ans, la masse osseuse diminue en moyenne d'un tiers, sans dénoter d'une pathologie en soi.

## **Quels sont les os concernés par l'ostéoporose ?**

Les fractures typiques de l'ostéoporose concernent les vertèbres, le bras et l'avant-bras ainsi que le col du fémur et le fémur. Ces os présentent une structure largement trabéculaire, expliquant leur propension à être plus touchés par l'ostéoporose que d'autres.

Les fractures des vertèbres supérieures peuvent également survenir spontanément, en d'autres termes sans action externe directe. En cas d'ostéoporose avancée, tousser fortement ou soulever des charges lourdes peut provoquer la fracture d'une vertèbre affaiblie. Les douleurs dorsales qui en résultent sont souvent imputées à la vieillesse ou prises pour un lumbago, sans penser à la présence d'une ostéoporose.

Au fil du temps, les pertes osseuses liées à l'ostéoporose affaiblissent la structure des os et des déformations des vertèbres peuvent survenir au niveau de la colonne vertébrale.

## **Ostéopénie – le stade préliminaire de l'ostéoporose**

L'ostéopénie désigne une diminution modérée de la densité osseuse qui ne remplit pas encore les critères d'une ostéoporose. Elle en est, pour ainsi dire, le stade préliminaire. Cependant, il faut souligner que toutes les femmes ou tous les hommes présentant une ostéopénie confirmée ne développent pas nécessairement une ostéoporose. Lors d'une ostéopénie, la densité osseuse diminue de telle sorte qu'elle n'est plus considérée comme normale, mais elle n'est pas encore suffisamment basse pour diagnostiquer une ostéoporose au moyen d'une densitométrie osseuse (DEXA).

L'ostéopénie est encore moins perceptible que l'ostéoporose. Malgré un risque de fractures de 50 % inférieur à l'ostéoporose, les fractures peuvent survenir dès la phase d'ostéopénie. Chez les femmes post-ménopausées, des études font état d'ostéopénie chez une femme sur deux, un chiffre nettement plus élevé que pour l'ostéoporose. Selon les scientifiques, la moitié des fractures chez les femmes pendant la ménopause est donc imputable à l'ostéopénie.

## **La fréquence de l'ostéoporose et les coûts occasionnés**

En Suisse, quelque 400 000 personnes, majoritairement des femmes, souffrent d'ostéoporose. 30% des femmes et des hommes de plus de 50 ans souffrent d'une réduction de la densité osseuse, appelée ostéopénie. La probabilité moyenne au cours d'une vie de souffrir d'une fracture ostéoporotique à partir des 50 ans s'élève à 51 % pour les femmes contre 20 % pour les hommes.

Chez les personnes très âgées, l'ostéoporose est la maladie la plus fréquente avec une forte augmentation des fractures ostéoporotiques. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) inclut l'ostéoporose dans les principaux problèmes sanitaires.

En 2010, on estime à 74 000 le nombre de nouvelles fractures en Suisse dues de l'ostéoporose, dont 14 000 de la hanche, 11 000 des vertèbres, 13 000 de l'avant-bras et 36 000 autres fractures. Les coûts liés à cette maladie sont estimés à CHF 2,05 milliards. Si l'on tient compte de l'évolution de la situation démographique, cette somme atteindra les CHF 2,6 milliards pour les coûts associés à 98 786 nouvelles fractures (source : Svedbom et al., 2014).