

Qui peut être atteint/-e d'ostéoporose ?

Les femmes et les personnes âgées ont un risque plus élevé de développer une ostéoporose. Mais aussi les personnes ayant négligé la formation osseuse lors de leurs jeunes années sont à risque. Une fracture osseuse ne guérit que lentement en cas d'ostéoporose et entraîne souvent une période d'alitement prolongée et le besoin de soins.

Sujets sur cette page :

- [Qui peut être atteint/-e d'ostéoporose ?](#)
- [L'ostéoporose concerne aussi les hommes](#)
- [Les complications et maladies concomitantes](#)
- [Gestion de la peur des chutes](#)

Qui peut être atteint/-e d'ostéoporose ?

L'âge joue un rôle important dans l'apparition de l'ostéoporose. L'ostéoporose est avant tout une maladie concernant les personnes âgées et très âgées. Avec l'âge, une perte de masse osseuse d'environ 1 % par an est entièrement normale. Le danger survient, une fois ce niveau de perte dépassé.

Ce sont les femmes pendant la ménopause qui sont les plus souvent touchées par l'ostéoporose. En effet, pendant et après la ménopause, le corps produit de moins en moins d'œstrogènes, dont l'effet sur les os est protecteur. En atteignant souvent les 4 % la diminution de la masse osseuse entraîne une ostéoporose avec un risque élevé de fracture osseuse.

Cependant, les personnes présentant une masse osseuse plutôt faible, en raison d'une alimentation pauvre en calcium et d'un manque d'exercice depuis leurs jeunes années, présentent souvent un risque accru d'ostéoporose et, de ce fait, de fractures à un âge avancé. Les personnes ayant souffert ou souffrant d'anorexie ont souvent une masse osseuse moindre et une structure osseuse plus faible. C'est pourquoi leur tendance à souffrir d'ostéoporose est supérieure à la moyenne.

L'ostéoporose concerne aussi les hommes

Les hommes sont généralement moins sujets à l'ostéoporose que les femmes. Chez eux aussi, la production d'hormones sexuelles, à l'effet protecteur sur les os, diminue avec l'âge. Toutefois, la densité osseuse ne baisse pas aussi vite et la perte totale n'est pas si prononcée.

Quant aux causes de l'ostéoporose, il y a des différences entre les sexes. Ainsi, environ deux tiers des hommes touchés souffrent d'une ostéoporose secondaire, en d'autres termes, l'ostéoporose est due à une autre maladie ou à son traitement. C'est pourquoi la recherche des [causes pathologiques](#) est particulièrement importante chez les hommes, afin de mettre en place un traitement causal.

Les complications et maladies concomitantes

Les fractures sont les complications les plus courantes de l'ostéoporose ; surtout le col du fémur, les vertèbres et les avant-bras. La guérison de ces os étant très lente et souvent incomplète, elle entraîne des déficits de mobilité chez de nombreuses personnes, allant jusqu'à nécessiter des soins et un alitement.

Notamment en cas de fractures du col du fémur, l'opération est suivie, en général, d'une longue phase de rééducation, la guérison de l'os étant insuffisante. Beaucoup de temps et de patience sont nécessaires pour

recupérer la force musculaire et retrouver son autonomie dans le quotidien. Malheureusement, de nombreux patients connaissent des déficits de mobilité et ont besoin de soins ; environ un tiers doit entrer en EMS après une fracture du col du fémur.

Gestion de la peur des chutes

Beaucoup de personnes éprouvent de la peur à l'annonce d'un diagnostic d'ostéoporose, réaction souvent liée à une fracture antérieure due à une chute légère, voire sans raison. Elles réagissent avec une prudence excessive et ne veulent en aucun cas s'exposer à une nouvelle fracture. Elles renoncent même aux activités sportives de crainte de se blesser ou de tomber à nouveau, pourtant l'exercice est important et indispensable pour pouvoir maintenir une bonne qualité de vie et la mobilité. L'activité physique est donc cruciale non seulement pour la santé des os, mais aussi pour la santé psychique.

Lors d'un diagnostic d'ostéoporose, vous êtes généralement sous traitement médical ou sinon, il convient de consulter un médecin. Dans ce cadre, vous pouvez aussi en profiter pour évoquer votre crainte de chuter à nouveau ou de souffrir d'une nouvelle fracture. Votre médecin pourra, à cet égard, vous aider à garder le contrôle de votre vie tout en conservant mobilité et souplesse. Certains exercices de gymnastique, la physiothérapie ou des cours, spécifiques à l'ostéoporose, pourront aussi vous aider. Il y a des offres certifiées telles que la rythmique Jacques-Dalcroze [de la Ligue suisse contre le rhumatisme](#) ou celles proposées par [l'Organisation suisse de patients OsteoSwiss](#) ou par [Cantienica AG](#).