



# Ostéoporose

L'**ostéoporose** est une maladie qui provoque une fragilité des os qui se brisent facilement.

## Quelles sont les causes de l'ostéoporose ?

Chez les femmes, l'ostéoporose est souvent causée par une perte de masse osseuse qui se produit en raison de faibles niveaux d'œstrogènes associés à la ménopause. L'œstrogène joue un rôle important dans la formation et la préservation des os. Après la ménopause, le corps produit très peu d'œstrogènes.

## Qui sont les personnes exposées ?

Tout le monde peut souffrir d'ostéoporose, mais elle est environ **quatre fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes**. Vous êtes plus susceptible de souffrir d'ostéoporose si vous :

- êtes une femme
- avez plus de 50 ans
- fumez
- avez une silhouette mince et fine
- avez des membres de la famille qui ont souffert d'ostéoporose
- ne faites pas assez d'exercices de mise en charge, comme la marche
- buvez de l'alcool (plus de 3 verres par jour)
- souffrez de certains autres problèmes de santé ou prenez certains médicaments pendant une longue période

## Comment puis-je savoir si je souffre d'ostéoporose ?

Les personnes atteintes d'ostéoporose ne présentent généralement aucun symptôme avant de se fracturer un os. Il existe des tests qui utilisent soit les rayons X, soit les ultrasons (ondes sonores) pour mesurer la densité osseuse. Ces tests sont indolores. Demandez à votre prestataire de soins de santé quand il convient de réaliser un test de dépistage.

- Les tests aux rayons X, appelés scans DXA, examinent la colonne vertébrale, la hanche et/ou le poignet. Les scans DXA utilisent une très petite quantité de radiation.
- L'ultrason teste l'état de l'os mais ne suffit pas à lui seul pour diagnostiquer l'ostéoporose. Vous aurez toujours besoin d'un scan DXA pour en effectuer le diagnostic.

## Comment traite-t-on l'ostéoporose ?

Il n'existe aucun moyen de guérir l'ostéoporose. Il y a cependant des choses que vous pouvez faire pour avoir des os plus solides. Discutez avec votre prestataire de soins de santé d'un plan pour maintenir vos os en bonne santé.

Les essais cliniques peuvent aider les prestataires de soins de santé à en apprendre davantage sur les traitements de l'ostéoporose. Consultez la page Web [Les femmes dans les essais cliniques](#) pour en savoir plus sur la manière dont vous pouvez participer.

## Changements de style de vie

Vous pouvez modifier votre style de vie pour réduire le risque d'ostéoporose.

- Rester physiquement actif(ve). Faire des exercices de mise en charge comme la marche
- Ne pas fumer
- Limiter la consommation d'alcool
- Ajouter suffisamment de calcium et de vitamine D à votre alimentation. Votre prestataire de soins de santé peut vous suggérer de prendre des comprimés de calcium et de vitamine D

## Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont des produits que l'on ajoute à son alimentation. Ils comprennent des vitamines, comme la vitamine D, et des minéraux, comme le calcium, importants pour la santé des os.

**Avant de prendre des compléments alimentaires, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.**

Ceux-ci peuvent affecter vos autres médicaments.

## Médicaments sur ordonnance

Il existe des médicaments sur ordonnance que vous pouvez prendre. Ces médicaments se présentent sous forme de pilule, de spray nasal ou d'injection.

Les types de médicaments suivants peuvent aider à traiter l'ostéoporose. Il a été démontré que la plupart de ces médicaments, mais pas tous, réduisent le risque de fracture osseuse.

- Biphosphonates
- Analogues de l'hormone parathyroïdienne (PTH)
- Inhibiteur de RANKL
- Inhibiteurs de la sclérostine
- Analogues de la calcitonine
- Modulateurs sélectifs des récepteurs aux œstrogènes (SERM)

Demandez à votre prestataire de soins de santé quel médicament vous conviendrait le mieux. **Vous devez également parler des risques, des avantages et des effets secondaires avant de commencer ou d'arrêter un médicament.**

## Comment prévenir l'ostéoporose ?

Pour aider à prévenir l'ostéoporose, concentrez-vous sur le maintien d'un mode de vie sain. Développer des os solides pendant l'enfance et l'adolescence est important pour aider à prévenir l'ostéoporose plus tard dans la vie.

**Demandez conseil auprès de votre prestataire de soins de santé sur les moyens de prévenir l'ostéoporose** en fonction de votre âge, de votre état de santé et de vos facteurs de risque.

Cette fiche d'information a été élaborée par le **Bureau de la santé des femmes de la FDA**. Ces informations sont fournies à des fins éducatives, ne sont pas exhaustives et ne doivent pas remplacer un entretien avec votre prestataire de soins de santé.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)