

## L'OSTEOPOROSE

**Ostéoporose** : maladie se manifestant par une raréfaction du tissu osseux et provoquant des fractures osseuses spontanées.

Cette maladie se rencontre plus généralement chez les femmes âgées.

On peut y pallier en apportant des doses importantes de **Calcium** et de **Vitamine D** dans l'alimentation.

### Comment couvrir les besoins en calcium ?

On trouve du calcium essentiellement dans tous les produits laitiers, mais aussi dans les fruits et les légumes.

La dose journalière de calcium recommandée est de 1 200 mg soit :

- ↳ 4 produits laitiers / jour
- ↳ ou 5 fruits et légumes + 1 l d'eau minérale riche en calcium + 40 g de fromage à pâte dure / jour.

### Comment couvrir les besoins en vitamines D ?

- consommer du beurre, du jaune d'oeuf et du lait entier, bonnes sources de vitamine D,
- manger 3 fois par semaine du poisson gras : sardines, thon, maquereau, saumon ...
- manger une fois par semaine du foie (abats),
- s'exposer au soleil un quart d'heure chaque jour (avec les avants bras découverts).

On estime qu'aujourd'hui, 39 % des femmes autour de 65 ans souffrent d'ostéoporose, et que 70 % des femmes âgées de 80 ans et plus sont atteintes.

Or cette maladie augmente considérablement le risque de fractures. Ainsi, ce ne sont pas moins de 60 000 fractures douloureuses des vertèbres, 50 000 fractures de l'extrémité supérieure du fémur et 35 000 fractures du poignet dues à l'ostéoporose qui sont à déplorer chaque année en France.

Ces fractures compromettent souvent la qualité de vie des patients, en raison des douleurs persistantes qu'elles peuvent engendrer. Plus grave, dans le cas des fractures du col du fémur ou des vertèbres, des complications sont susceptibles d'engager le pronostic vital des patients les plus âgés ou fragiles.

Les médicaments les plus utilisés contre l'ostéoporose sont ceux de la classe des bisphosphonates. Ces molécules freinent l'activité des ostéoclastes, les cellules qui dégradent l'os. Ils limitent donc la perte osseuse.

Contre l'ostéoporose liée à l'âge, les bisphosphonates les plus utilisés sont l'alendronate et le risédronate. Ces traitements doivent être suivis pendant un minimum de 4 ans et permettent de diminuer jusqu'à 50 % le risque de survenue d'une fracture du col du fémur ou des fractures vertébrales.

D'autres traitements sont apparus plus récemment comme la parathormone, efficace contre les ostéoporoses sévères des vertèbres ou le ranélate de strontium, qui réduit le risque de fractures vertébrales ou de la hanche.

# GRID

Centre d'Évaluation des Maladies Osseuses  
Hôpital COCHIN  
27, rue du Faubourg Saint Jacques  
75014 PARIS  
Fax : 01.58.41.13.70  
Email : [patricia.halouze@cch.aphp.fr](mailto:patricia.halouze@cch.aphp.fr)