



Ostéoporose

L'ostéoporose est une affection du squelette se caractérisant par une réduction de la masse osseuse, une détérioration du tissu osseux et une fragilisation osseuse. Au fur et à mesure que les femmes vieillissent et atteignent la ménopause, la production d'œstrogène ralentit, leur faisant encourir un risque accru de développer l'ostéoporose. Environ deux millions de Canadiennes souffrent d'ostéoporose. Compte tenu du vieillissement de la population, ce nombre prendra probablement de l'ampleur dans l'avenir. La recherche démontre que les femmes peuvent perdre jusqu'à 30 % de leur masse osseuse au cours des 10 années suivant la ménopause, posant un risque sérieux pour la santé.

Facteurs de risque

Les facteurs de risque associés à l'ostéoporose ont été amplement étayés. Ils sont les suivants :

Personnels

- Âge avancé
- Post-ménopause
- Ménopause précoce, naturelle ou chirurgicale (avant 40 ans)
- Antécédents familiaux d'ostéoporose, surtout les fractures causées par l'ostéoporose
- Descendance caucasienne ou asiatique
- Os minces et petits
- Antécédents de menstruations irrégulières, d'absence de règles ou de troubles de l'alimentation

Mode de vie

- Pratique d'exercices à une fréquence rare
- Faible apport en calcium durant toute la vie
- Faible apport en vitamine D
- Tabagisme
- Consommation de caféine (plus de trois tasses de café par jour)
- Consommation d'alcool (régulièrement plus de deux verres par jour)

Recours aux médicaments

- Corticostéroïdes
- Médicaments antiépileptiques
- Médicaments à dose élevée pour la glande thyroïde

Signes précurseurs de l'ostéoporose

Un os cassé ou fracturé peut être le premier signe visible de l'ostéoporose, cependant la maladie peut avoir déjà fait des dommages considérables. Ostéoporose Canada recommande que toutes les femmes post-ménopausées soient évaluées. Subir un test pour mesurer la densité minérale osseuse (semblable à une radiographie) est un moyen sûr et indolore de déterminer si vous souffrez d'ostéoporose ou quelle est la probabilité que vous développiez la maladie dans l'avenir.

Mesures de prévention

Il existe des moyens de prévention efficaces à adopter : supplémentation en vitamine D et exercices de port de poids, comme la marche, pour aider à maintenir la vigueur, l'équilibre et la flexibilité, alors que la supplémentation en calcium aide à préserver la densité osseuse. Pour les fumeuses, le risque d'ostéoporose peut être grandement réduit en cessant de fumer.

Options quant à l'exercice physique

Les exercices de port de poids développent la masse osseuse. En ajoutant des activités comme la marche rapide, l'aérobie à faible impact, la danse et le port de poids à vos séances d'exercices, vous pouvez réduire le risque d'ostéoporose. On encourage également les femmes ménopausées à pratiquer des étirements et des exercices de raffermissement pour garder les muscles souples et fermes. Des activités comme le yoga offre en plus l'avantage de la relaxation.

... 2

Ostéoporose et hormonothérapie

Bien que l'hormonothérapie (HT) s'est avérée avoir un effet positif sur la santé osseuse, elle n'est généralement pas recommandée pour traiter uniquement l'ostéoporose.

Ressources supplémentaires

Ostéoporose Canada

http://www.osteoporosis.ca/index.php/ci_id/6385/la_id/2.htm

Guide d'activité physique canadien

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>

La SOGC a élaboré du matériel d'information à l'intention des femmes sur les préoccupations engendrées par la ménopause. Toutefois, votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure ressource pour répondre à vos questions.

Visitez www.mamenopause.ca pour obtenir plus de renseignements sur la ménopause et sur d'autres questions liées à la santé des femmes.