

# L'ostéoporose, un mal méconnu

SNN

Libreville/Gabon

**INITIÉE** par l'International Osteoporosis Foundation (IOF), la Journée mondiale de l'ostéoporose a été célébrée le 20 octobre dernier. Elle a été marquée, entre autres, à l'international, par le lancement d'une campagne annuelle sur les risques de cette pathologie, notamment en l'absence de diagnostic.

Sensibiliser le grand public était le maître-mot de cette célébration, tant il

est vrai que l'ostéoporose est une maladie insuffisamment connue et trop peu diagnostiquée dans de nombreux pays.

Chaque année, en France, par exemple, plus de 130 000 femmes sont victimes de fractures, généralement sans savoir qu'elles souffrent d'ostéoporose. Dans le monde, on enregistre une fracture toutes les 20 secondes, soit 1.600.000 fractures du fémur par an.

Selon les spécialistes, l'ostéoporose est «une maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité os-



Photo : Adji NTOUTOUME

L'ostéoporose, une maladie qui s'attaque au squelette humain.

seuse et des altérations de la micro-architecture des os. Ces altérations rendent l'os plus fragile et augmen-

tent le risque de fracture». L'ostéoporose évolue donc avec le vieillissement et touche fréquemment les femmes après la ménopause, mais aussi les hommes après 65 ans. Elle est également observée chez les personnes traitées par corticoïdes à doses importantes.

Plusieurs autres facteurs sont également à l'origine de cette maladie : prédisposition génétique avec l'existence de cas d'ostéoporose dans la famille, carence en calcium due à un apport insuffisant ou à un régime inapproprié (riche en sel, en protéines et/ou

en café) favorisant la fuite de calcium dans les urines, consommation excessive de tabac et d'alcool, etc.

Toutefois, on peut prévenir cette maladie en ayant une alimentation adaptée, en faisant de l'exercice et en ayant un mode de vie correct. Celle-ci doit débuter dès le plus jeune âge en se constituant un capital osseux convenable, voire aussi important que faire se peut si on présente des facteurs de risque. Surtout que la prévention médicamenteuse est limitée.