

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Les conseils du médecin : l'ostéoporose

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie



# L'ostéoporose

Avec l'âge, la masse osseuse du squelette se réduit progressivement, d'où souvent diminution de la taille, constatation fréquente chez les personnes âgées. L'ostéoporose est une simple atrophie de l'os. Comme le dit le professeur Courvoisier de Genève, on a moins d'os, mais les travées osseuses ont un aspect normal à l'examen histologique. L'ostéoporose est l'affection la plus fréquente du système osseux et atteint les personnes âgées, surtout les femmes après la ménopause. Elle peut rester asymptomatique, mais très souvent elle se manifeste par des douleurs dorso-lombaires inconfortables, sourdes, profondes, persistantes. Du fait de l'atrophie, les os deviennent plus fragiles et des fractures se produisent au niveau des os longs (col du fémur, os de l'avant-bras) à la suite de traumatismes souvent mineurs. Mais les plus fréquents, et de loin, sont les tassements des vertèbres, qui peuvent surgir aux moindres mouvements, comme de se pencher en avant, de soulever un poids, même peu important, ou de sauter, ou de trébucher dans un escalier par exemple. Il en résulte de brusques et vives douleurs, accentuées par les mouvements, surtout de torsion, comme de se retourner dans son lit. Du fait de l'atrophie, de la réduction de la masse osseuse, l'os ne peut plus résister aux forces mécaniques, qui, normalement, s'exercent sur lui. Après un tassement, les douleurs s'estompent au bout de 4 à 6 semaines et le patient se retrouve avec ses dorsalgies habituelles. A cause de la fragilité de la texture osseuse et des tassements vertébraux qui peuvent se multiplier, le

rachis se déforme, d'où scolioses et cyphoses dorsales, gibbosités qui accentuent la diminution de la taille due à l'âge.

## Déséquilibre hormonal

La cause de l'ostéoporose est inconnue. Sa fréquence après la ménopause permet de soupçonner la participation d'un déséquilibre hormonal, en particulier une baisse de la production d'oestrogènes. L'immobilisation est un facteur aggravant très important. Or, on connaît la tendance à la sédentarité des personnes âgées. On a aussi constaté des phénomènes proches de l'ostéoporose en état d'apesanteur chez les cosmonautes. L'attraction terrestre, la pesanteur est donc nécessaire pour maintenir l'équilibre métabolique de l'os. Le diagnostic est confirmé par la radiologie qui montre une diminution de la densité minérale, une transparence accrue avec des bords fins, nets, et une structure lamellaire, celle des travées osseuses, bien visibles. Les radiographies montreront également les séquelles des tassements vertébraux. Le traitement peut se révéler décevant, car, pour citer le prof. Courvoisier: «Ce qui est perdu est perdu.» Il n'y a pas, actuellement, de méthode capable de reconstituer un os normal. Première recommandation: l'activité physique, la lutte contre l'immobilisation et la sédentarité. Deuxième recommandation: aug-

menter l'apport alimentaire de calcium qui est souvent mal absorbé au niveau intestinal chez les individus âgés, en prenant des produits laitiers, lait, yoghourt, fromage.

## Des médicaments d'appoint

A ces conseils, concernant l'hygiène en général et les modes alimentaires s'ajoutent des médicaments d'appoint. Un supplément de calcium sera fourni par 2 comprimés par jour de 500 g. de calcium Sandoz, auquel on adjoindra de faibles doses de vitamine D qui favorise la résorption du calcium. Enfin, le fluor. Cette substance favorise la minéralisation de l'os et stimule l'activité osseuse, ce qui a pour effet de rendre l'os plus résistant. On en administre de faibles doses. Ce traitement, calcium, vitamine D et fluor sera poursuivi pendant deux ans au minimum. Dans certains cas, chez les femmes proches de la ménopause, on peut prescrire de faibles doses d'oestrogènes, après avoir pris l'avis d'un gynécologue. Les résultats de cette thérapeutique prudente sont en général satisfaisants et améliorent la qualité de la vie chez des patients qui étaient certainement handicapés du fait de leur ostéoporose.

Réf. bibliographique: *Dialogues thérapeutiques*, Prof. Courvoisier, «Médecine et Hygiène», 2 mai 1984, p. 1529-1530.

D<sup>r</sup> M. M.



**fortes**  
**Contre les douleurs**

prenez donc: **Le Baume du Tigre**  
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciaticque, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.  
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

