

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 40

**Artikel:** "L'ostéoporose est sous-diagnostiquée"  
**Autor:** Zirilli, Anne / Krieg, Marc-Antoine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831638>

#### **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:** 20.02.2026

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

# «L'ostéoporose est

Dépister une fragilité du squelette, la prévenir, la traiter si nécessaire pour éviter C'est l'objectif que poursuit le Dr Marc-Antoine Krieg, en lançant sur les routes un

**C**e jour-là, Os'Car est parqué à Yverdon. Bientôt, il fera escale à Estavayer-le-Lac, Payerne, Château-d'Œx, Aigle peut-être. Spécialiste de l'ostéoporose, le Dr Marc-Antoine Krieg a installé son cabinet dans ce grand camion blanc. De l'autre côté de la porte, sa femme et collaboratrice reçoit les patients. Elle tient les commandes d'une machine extraordinaire, qui prédit l'avenir de leur système osseux.

Entièrement financé par Marc-Antoine et Caroline Krieg, Os'Car est pour l'instant le seul centre diagnostique romand équipé de cet outil *high tech* capable d'effectuer en quelques minutes une impressionnante batterie de tests. Tout patient a droit à une densitométrie de la hanche et de sa colonne lombaire – parfois de l'avant-bras –, de même qu'à une appréciation de la microarchitecture de l'os. Le premier examen mesure la densité osseuse, le

deuxième la qualité de l'os. Un troisième révèle, en observant la colonne de profil, les déformations vertébrales indiquant des fractures ignorées. D'autres tests permettent d'évaluer le système musculaire, ainsi que la répartition des graisses. Les images sont d'une grande précision et les radiations émises lors de l'examen sont infimes. «Elles équivalent à la dose reçue durant une journée en montagne», affirme le praticien.

Si le Dr Krieg, au demeurant professeur titulaire de rhumatologie au CHUV, nomadise au volant d'Os'Car, c'est pour pallier les lacunes de notre système de santé en matière d'ostéoporose. Première cause d'hospitalisation pour maladies chroniques chez la femme, deuxième chez l'homme, cette maladie se traduit par des fractures souvent douloureuses et invalidantes, qui touchent une femme sur deux et un homme sur cinq à partir de 50 ans.

## Une maladie qu'on néglige

«L'ostéoporose est sous-diagnostiquée et sous-traitée, affirme le Dr Krieg. Les examens sont mal remboursés. Le dépistage est encore inexistant, et rien n'est fait pour encourager la prévention.» Cela fait des années que le médecin dénonce cette situation, des années qu'il se bat pour faire avancer les choses, lançant des projets pilotes dont le dernier se déroulait également à bord d'un camion.

Avec Os'Car, il passe la vitesse supérieure, car cette campagne de dépistage s'inscrit dans un plus large projet. Son camion roule

## Un rendez-vous facile à prendre

Le dépistage est conseillé aux personnes qui présentent un des facteurs de risque ci-dessous. Les personnes âgées et les femmes sont tout spécialement concernées. Les facteurs de risque indiqués par un astérisque donnent droit au remboursement par l'assurance de base. Sinon, le patient doit mettre 100 francs environ de sa poche.

### Facteurs de risques

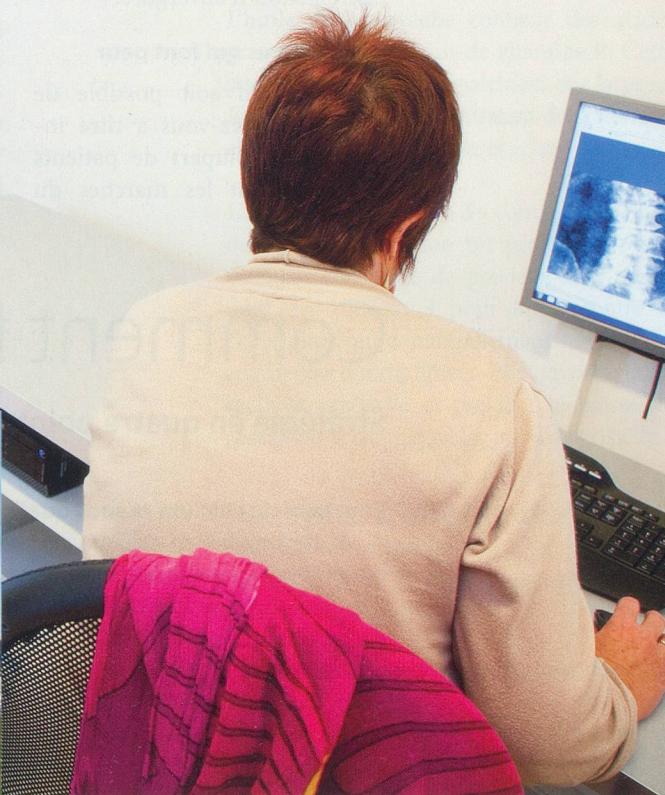
- Fracture suite à une chute banale\*
- Médicaments: cortisone à haute dose\*, traitement hormonal contre le cancer du sein (anti-aromatases) ou le cancer de la prostate (agonistes du LHRH)\*
- Ménopause précoce\*
- Maigreur
- Tabagisme (plus de 10 cigarettes par jour)
- Alcool (plus de 2 verres par jour)
- Fracture du col du fémur chez un proche parent
- Maladies: polyarthrite rhumatoïde, hyperparathyroïdie\*, maladies digestives (Crohn, RCUH)\*, Sida\*
- Chutes répétées
- Signes de fractures vertébrales ignorées: dos voûté avec perte de taille de plus de 3 cm ou impossibilité lorsqu'on se tient debout d'appuyer la tête contre la paroi en même temps que les talons

### Comment prendre rendez-vous

Par votre médecin traitant ou votre gynécologue ou sur le site [www.bilan-oscar.ch](http://www.bilan-oscar.ch) (fixez vous-même l'heure et le jour, c'est facile).

# sous-diagnostiquée»

des fractures invalidantes... En quelques minutes, vous saurez tout sur vos os. véhicule superbement équipé: Os'Car.

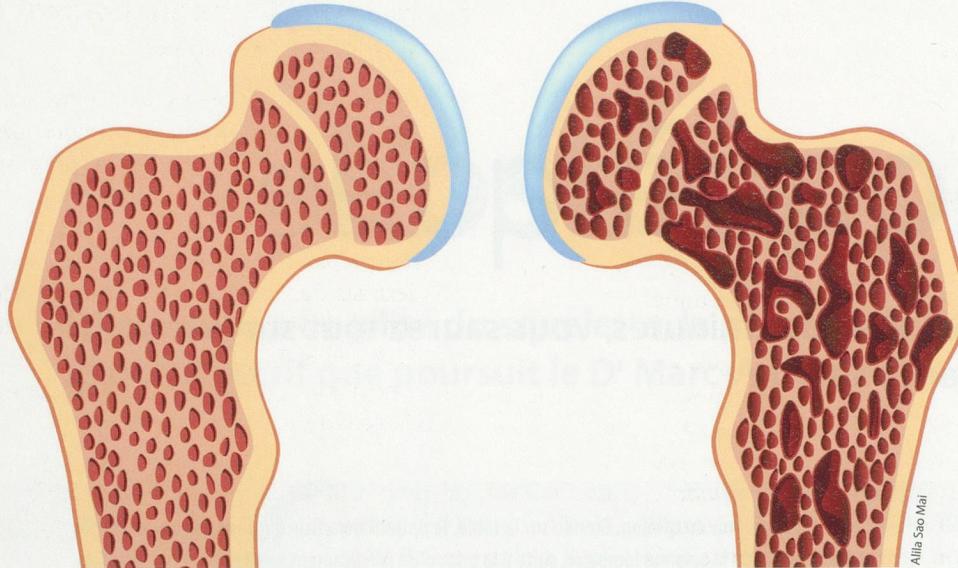


pour une nouvelle fondation vouée à la prévention. Une décision chargée d'émotion, qui fait suite à un drame personnel. En février 2010, le Dr Krieg perd sa mère, décédée à 80 ans d'une in-

fection hospitalière contractée au CHUV à la suite d'une opération. Le choc est d'autant plus grand qu'elle était en bonne santé. La fondation qu'il a créée avec une poignée de parents et amis vise à

maintenir en forme les personnes âgées «afin peut-être de leur éviter certaines complications médicales». Elle porte le nom de deux femmes victimes de ces «complications»: Christiane, la mère du Dr Krieg, et Elsa, sa grand-mère maternelle, décédée très jeune des suites d'une anesthésie. La fondation va s'investir dans la prévention des chutes, de l'ostéoporose et la prise en charge des personnes





Même densité minérale pour ces deux hanches, mais leur qualité diffère. Celle de droite est fragilisée par une dégradation de sa microarchitecture.

les plus fragiles. Os'Car est sa première action d'envergure.

### Les fractures qui font peur

Bien qu'il soit possible de prendre rendez-vous à titre individuel, la plupart de patients qui gravissent les marches du

camion sont envoyés par leur médecin traitant, par exemple suite à une fracture. C'est que la fracture, surtout celle qui résulte d'une chute banale, indique souvent une ostéoporose et, de ce fait, annonce immanquablement la survenue d'autres fractures

du même acabit. Les études menées en Suisse Romande par le Dr Krieg sont limpides: 60 % environ des femmes de plus de 66 ans qui se sont cassé un os ont de l'ostéoporose (Ostéo-Mobile VD). Quant aux fractures les plus graves, celles de la hanche, des vertèbres, des épaules, du bassin, elles en résultent dans 80 à 90 % des cas (Osteo-Care, HFR, HIB, CHUV).

Pour le spécialiste, le doute n'est plus permis. Il est urgent de mettre sur pied ce qu'il appelle des «filières de la fracture», sur le modèle de la structure créée au CHUV. En clair, il ne suffit pas d'opérer les patients. L'hôpital doit organiser un suivi et amener toute personne victime d'une fracture à faire une densitométrie osseuse dans le mois qui suit. Si l'examen révèle une ostéoporose, un traitement s'impose. C'est im-

# Comment faire de vieux os

Stratégie en quatre points, avec le Dr Marc-Antoine Krieg.

### Pourquoi du calcium et sous quelle forme?

Si les besoins en calcium ne sont pas couverts, l'organisme va puiser ce sel minéral dans les os afin d'assurer les fonctions vitales. Cela entraîne une déminéralisation. La dose de calcium conseillée dès 65 ans est de 1,2 g par jour. A prendre si possible dans la nourriture plutôt que sous forme de compléments alimentaires, car il pourrait y avoir une relation entre de fortes doses de suppléments de calcium et l'athérosclérose. Les fromages durs, certaines eaux minérales, mais aussi le pain complet et les oléagineux sont riches en calcium facilement assimilable.

### Pourquoi la vitamine D et sous quelle forme?

Parce que, sans elle, le calcium ne parvient pas à se fixer dans les os et que les carences en vitamine D sont fréquentes, surtout chez les personnes âgées. L'étude que nous avons menée sur 400 Lausannoises de plus de 75 ans montre que toutes, sauf une, n'atteignaient pas les apports recommandés. Cette vitamine est synthétisée par la peau sous l'action du soleil. Cette faculté de synthèse décline avec l'âge. De plus, les personnes âgées sortent

moins. La source alimentaire étant restreinte (poissons gras, jaune d'œuf), il faut prendre la vitamine D sous forme de supplément, dès l'âge de 60-65 ans et à vie, à raison de 800 UI par jour au minimum. Une formule pratique: dix gouttes d'huile (vitamine D3 de Wild) une fois par semaine.

**Une étude qui porte sur ces mêmes Lausannoises suggère qu'une alimentation trop riche en protéines pourrait favoriser l'ostéoporose par acidification du terrain...**

Oui, mais il ne faut pas pour autant renoncer à la viande, au poisson, aux œufs et produits laitiers. Il suffit d'équilibrer le menu avec de larges portions d'aliments alcalins, c'est-à-dire avec des fruits et des légumes, comme le préconise la pyramide alimentaire. Sinon, l'organisme se charge lui-même de rétablir cet équilibre en puisant les minéraux dans les os. La dose de protéines recommandée est de 1 gramme par jour et par kilo de poids corporel. Il est en revanche important de donner des suppléments de protéines, après fracture ostéoporotique, aux personnes dénutries.

pératif. «Ne pas traiter ce patient serait aussi inadmissible que de ne pas soigner la victime d'un infarctus», affirme le Dr Krieg.

On dispose en effet de médicaments efficaces. Donnés parfois en alternance afin de limiter les effets secondaires, ils permettent de stopper la maladie et diminuent de moitié le risque de se briser une vertèbre ou le col du fémur.

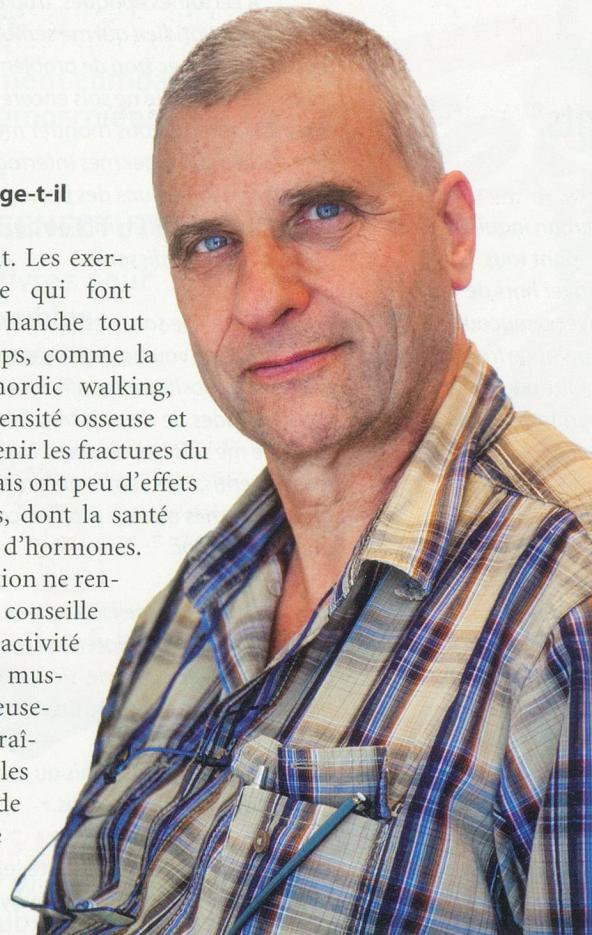
## Patients à risques

La fracture n'est toutefois qu'un facteur de risque parmi d'autres (*lire ci-dessous*). Certains médicaments fragilisent à l'extrême le système osseux. Un exemple: si René Mercier est là ce matin, c'est qu'une inflammation rhumatismale l'a obligé, lui qui n'avait jamais vu de médecin avant ses 80 ans, à prendre durant une année de la cortisone, une

molécule nocive pour les os. Il s'en va rassuré: son col du fémur et ses vertèbres sont en bon état. Mais tous les patients n'ont pas sa chance. Os'Car trouve souvent de l'ostéoporose chez les femmes traitées contre le cancer du sein par une thérapie hormonale qui les prive de leurs oestrogènes.

A vrai dire, le dépistage est recommandé par les autorités sanitaires internationales aux femmes de plus de 65 ans pour la simple raison qu'elles ne sont plus sous protection hormonale. Dans la pratique, cependant, ces examens sont plutôt réservés à celles qui présentent, en plus de leur âge, un autre signe suspect: elles sont trop maigres, elles fument, elles se sont voûtées avec l'âge, elles aiment un peu trop le vin... Avec plus de deux verres par jour, on est candidate à l'ostéoporose...

Anne Zirilli



## L'exercice, protège-t-il vraiment les os?

Certainement. Les exercices en charge qui font supporter à la hanche tout le poids du corps, comme la marche et le nordic walking, accroissent la densité osseuse et pourraient prévenir les fractures du col du fémur, mais ont peu d'effets sur les vertèbres, dont la santé dépend du taux d'hormones. Bien que la natation ne renforce pas l'os, je conseille vivement cette activité qui permet de se muscler harmonieusement. Il faut entraîner également les muscles, afin de limiter le risque de chutes et les fractures qui s'ensuivent.

## Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique, ces 3 compléments alimentaires fournissent en quantité idéale les micronutriments essentiels à l'organisme durant cette période de l'année.

La préparation acérola+ est composée d'extraits d'acérola naturellement riche additionnée de vitamines C et D, de provitamine A, de zinc et de sélénium. Elle stimule le système immunitaire, en cas de refroidissement elle accélère la remise en forme.



L'huile de bourrache contient des acides gras essentiels enrichis de vitamine E. Cette préparation agit principalement sur la peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonne souplesse et éclat.

La préparation oméga 3+ contient de l'huile de krill extraite selon un procédé breveté. C'est un concentré de précieux nutriments dont des omégas 3 pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver. Elle favorise aussi l'activité cérébrale et prévient la baisse de moral qui accompagne les jours de grisaille.

## Pour plus d'informations ou pour commander

Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)  
Internet: [www.sekoya.ch](http://www.sekoya.ch)

- Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.
- Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
- 1 flacon d'Acérola+
  - 1 flacon de Bourrache
  - 1 flacon d'Oméga 3+
- au prix de ~~CHF 167.50\*~~ CHF 149.- (+ frais de port)
- \* Produits achetés à l'unité

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

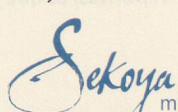
Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Sekoya Diffusion SA - En Chamard, 1442 Montagny

 **Sekoya** mieux vivre au naturel