

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 12

Artikel: L'ostéoporose, ça se soigne!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826565>

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](#)

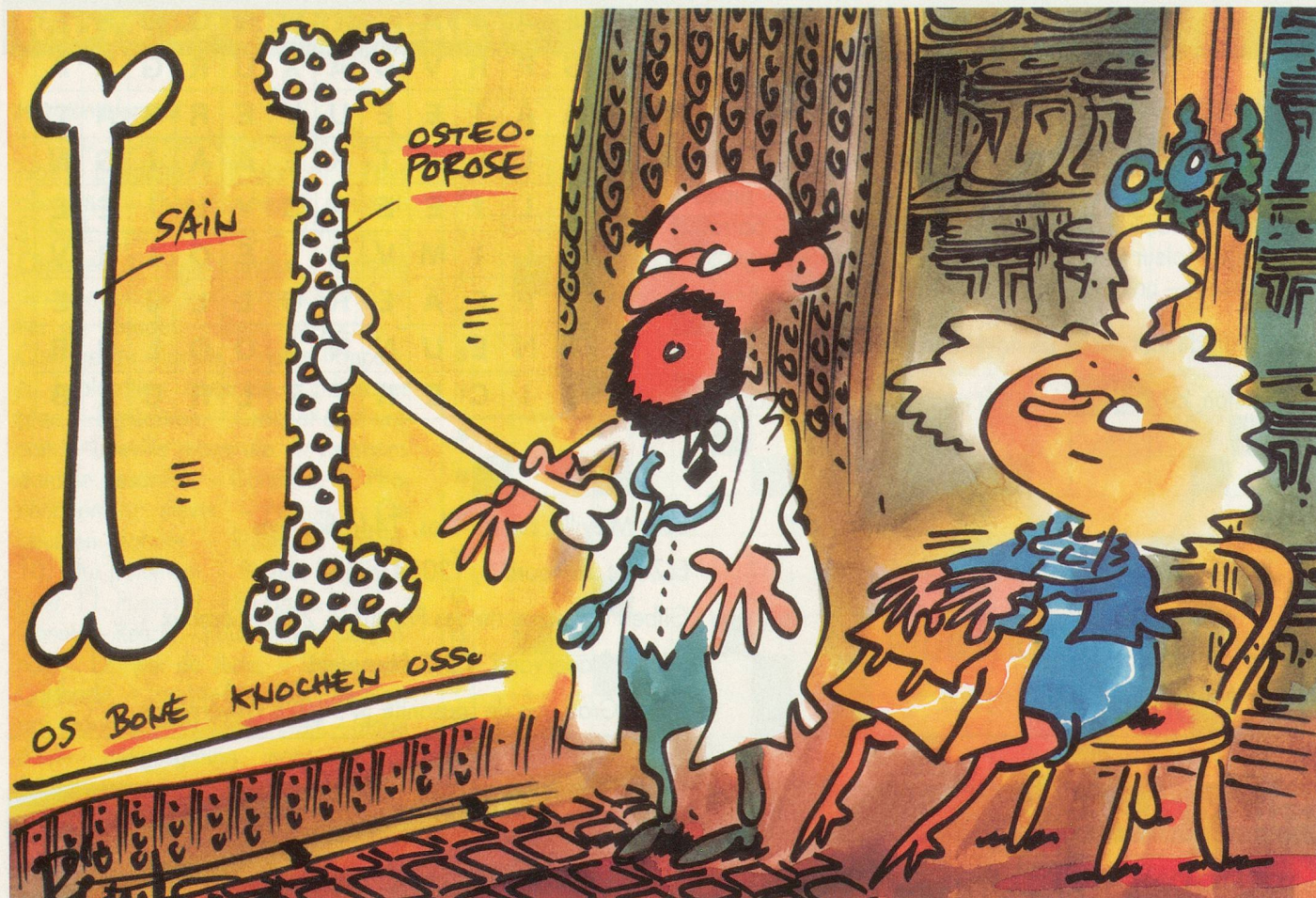
Terms of use

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: 02.07.2025

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

L'ostéoporose, ça se soigne!



Dessin Pécub

Une femme sur trois et un homme sur sept sont victimes de l'ostéoporose dès l'âge de 50 ans. Cette maladie entraîne des fractures dues à la porosité des os. On peut la prévenir et il est également possible de la soigner.

Pourquoi les femmes sont-elles plus touchées que les hommes par l'ostéoporose?

Au moment de la ménopause, la carence en œstrogènes accélère la perte de substance osseuse chez la femme. La densité de l'os diminue et le risque d'ostéoporose s'accroît. La maladie se manifeste généralement lorsque les femmes atteignent un âge avancé. Or, les hommes ont de plus gros os et ne souffrent pas de carence d'origine hormonale, comme leurs

compagnes. Et puis ils vivent moins longtemps. Mais ils sont également touchés, notamment par l'insuffisance de testostérone, qui joue un rôle. En outre, des facteurs de risques supplémentaires sont constitués par le tabagisme, l'excès d'alcool et le manque d'activités physiques.

Quels sont les facteurs qui peuvent favoriser l'ostéoporose?

Mis à part l'âge et le manque d'œstrogènes, citons l'absence de règles

durant plus de six mois en dehors d'une grossesse, l'ablation des ovaires et de l'utérus, une constitution frêle, des troubles de l'alimentation, un long traitement à base de cortisone, une immobilisation prolongée ou une maladie liée à un trouble du métabolisme du calcium. Un déficit en calcium et en vitamine D peut être un facteur prédisposant. Enfin, l'aspect génétique joue un rôle primordial (cas de fractures du col du fémur ou de vertèbres dans la parenté).

Peut-on détecter l'ostéoporose avant de connaître des problèmes de fractures?

Difficilement, car la maladie se développe de manière insidieuse,

puisqu'elle est silencieuse et indolore. Elle se révèle la plupart du temps lors d'une fracture. La diminution de la taille ou la courbure du dos constituent un signal d'alarme. Il existe un appareil de densitométrie osseuse qui permet de dépister un début d'ostéoporose. Les spécialistes conseillent d'effectuer un contrôle tous les deux à quatre ans.

De quelle manière est-il possible de mesurer la densité osseuse ?

Il s'agit d'un examen anodin, qui consiste à mesurer l'absorption par l'os de rayons X, appliqués à très faible dose au niveau de la colonne lombaire et du col du fémur. Il dure une dizaine de minutes. Les résultats, analysés par ordinateur, apparaissent après une demi-heure.

Où peut-on subir un tel examen ? Faut-il se faire hospitaliser ?

L'examen qui permet de connaître la densité osseuse peut se faire chez un rhumatologue, un radiologue, dans les hôpitaux universitaires et dans certaines cliniques privées. L'AETAS, Fondation pour la recherche sur le vieillissement, a lancé son propre ostéomobile, en fonction dans le canton de Genève. Il s'arrêtera l'an prochain dans certains EMS et dans des immeubles à encadrement médicalisé, afin d'évaluer l'ampleur de l'ostéoporose au sein de la population âgée. Il n'est donc pas nécessaire de se faire hospitaliser.

Quel est le coût d'un tel examen ? Est-il remboursé par les caisses maladie ?

Le prix de revient correct d'un examen densitométrique se monte à environ 250 francs. Les assurances maladie participent généralement à hauteur de 100 fr. mais ces chiffres sont indicatifs. Il peuvent varier d'un canton à l'autre.

Comment est-il possible de prévenir l'ostéoporose ?

Le capital osseux se fait durant l'adolescence. Il reste généralement intact jusqu'à 50 ans environ. C'est à partir de cet âge que la perte survient. On peut prévenir l'ostéoporose en suivant une alimentation équilibrée, riche en vitamines C. Le calcium joue un rôle important, puisqu'il assure la dureté du squelette, mais les protéines sont également

nécessaires. Dans l'idéal, il faudrait absorber quotidiennement 1 g à 1,5 g de calcium et 60 à 70 g de protéines. Un litre de lait contient 1,2 g de calcium et 35 g de protéines. On trouve également le calcium dans les yogourts et certaines eaux minérales.

Existe-t-il une gymnastique spécifique pour prévenir l'ostéoporose ?

Il est recommandé de solidifier son ossature en effectuant des exercices physiques. Il existe des cours d'ostéogym, permettant notamment de renforcer la musculature. Cette gymnastique spécifique développe les muscles abdominaux et dorsaux et les muscles des jambes. Pour être efficaces, ces cours d'ostéogym devraient être effectués une fois par semaine. Mais des exercices quotidiens sont naturellement recommandés.

Comment réagir, lorsque l'ostéoporose est détectée ? Peut-on la soigner ?

Certains médicaments sont à l'esai, d'autres existent sur le marché. L'un d'eux, le Fosamax (alendronate), réduit sensiblement les risques de fractures et élève la densité osseuse, si l'on en croit une étude internationale à laquelle ont participé 1900 femmes de 34 pays des 5 continents. Les résultats cliniques des études de traitement de l'ostéoporose chez l'homme par l'alendronate ont apporté la preuve d'une grande efficacité, puisque la densité osseuse a sensiblement augmenté (7,7% des vertèbres et 3,2% des hanches) et la fréquence des fractures a diminué. On n'a pas observé d'effets secondaires significatifs après deux années d'études. A ce jour, plus de trois millions de femmes ont été traitées par ce médicament que l'autorité pharmaceutique américaine vient d'homologuer.

Jean-Robert Probst

ENTRETENIR SA MÉMOIRE

Avec l'âge, nous perdons tous un peu de notre mémoire. On peut cependant apprendre à l'entretenir. La mémoire sert à chaque instant, ne serait-ce que pour reconnaître sa famille. Lorsqu'elle fait défaut, le malaise s'installe. Mais différents trucs permettent d'y remédier. Il faut savoir que nous disposons de deux types de stockage : une mémoire à court terme, caractérisée par un stockage limité à quelques mots pour un temps relativement court (environ 30 secondes) et une mémoire à long terme illimitée, à la fois en durée et en capacité.

Dans la pratique, nous mémorisons mieux les choses qui ont un sens, c'est-à-dire qui peuvent être reliées à d'autres informations stockées dans le cerveau. Il ne faut donc pas hésiter à exploiter des méthodes mnémotechniques pour accéder à une récupération. Par exemple : lier un mot à un autre qui, automatiquement, fait penser au mot recherché.

Lorsqu'on est sujet à des défaillances, le recours à un agenda (mot latin signifiant choses à faire), placé toujours au même endroit, par exemple dans la poche ou près du téléphone, peut être utile dans la vie quotidienne, surtout en cas de désorientation temporelle. En ce qui concerne la mémoire de longue étendue, l'utilisation d'un calendrier synoptique annoté (jours de fêtes, anniversaires ou autres) stimule la conscience du déroulement du temps à l'aide des facteurs émotionnels liés à la mémoire individuelle et collective, à des faits saillants de la vie.

En se basant sur des points de repère affectifs et émotionnels, individuels ou collectifs, la mémoire a toutes les chances de fonctionner de façon optimale.

Reto Rampa, psychologue
Poliger, rue des Bains 35,
1205 Genève
Tél. 022/809 82 11

Conseil santé