

# Je suis à risque de développer une ostéoporose

**Le site du Docteur Jacques LACHARME**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/lacharme-jacques](http://www.docvadis.fr/lacharme-jacques)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**L'ostéoporose est une maladie du squelette qui rend les os fragiles et dont la manifestation clinique principale et redoutable est la fracture. Avant la survenue de cette fracture, l'ostéoporose reste très souvent asymptomatique.**

L'ostéoporose touche préférentiellement les femmes après la ménopause, s'accroît avec l'âge, et elle est d'autant plus marquée que les facteurs de risque sont nombreux. Il existe plusieurs facteurs individuels qui permettent de définir votre risque.

## Suis-je à risque d'ostéoporose ?

OUI, si vous êtes dans l'une de ces situations :

- Votre ménopause est survenue très tôt.
- Un membre de votre famille a un antécédent de fracture du fémur sans notion de traumatisme.
- Vous êtes plutôt maigre.
- Vous avez reçu un traitement ou vous recevez un traitement par de la cortisone.
- Vous fumez.
- Vous ne faites pas beaucoup d'exercices physiques.
- Vous consommez régulièrement de l'alcool.
- Vous avez pris des traitements susceptibles d'induire une ostéoporose, ou vous souffrez d'une maladie qui peut favoriser l'apparition d'une ostéoporose : c'est votre médecin qui vous en parlera.
- Vous avez des problèmes orthopédiques ou neuro-musculaires.

## Comment diminuer certains risques ?

En modifiant vos habitudes, avec l'aide et les conseils de votre médecin si cela est nécessaire.

- Arrêtez de fumer.
- Réduisez ou supprimez la consommation d'alcool.
- Consommez des aliments qui apportent du calcium.
- Augmentez ou reprenez une activité physique régulière.
- Favorisez l'exposition au soleil pour bénéficier de la vitamine D, mais en appliquant une protection solaire performante, en évitant les heures chaudes et en limitant le temps de l'exposition pour éviter les méfaits du soleil.
- Evitez les efforts brutaux.
- Baissez-vous en pliant les genoux.
- Maintenez un poids en "accord" avec votre taille. Votre poids est un élément essentiel de votre santé. Il doit être surveillé régulièrement, en tenant compte de votre taille. Grâce à l'IMC, Indice de Masse Corporelle, on évalue le poids idéal d'une personne en fonction de sa taille et de son poids. L'indice de masse corporelle est valable pour un adulte, homme ou femme (18 à 65 ans). Parlez-en avec votre médecin.

**Une bonne hygiène de vie prévient l'ostéoporose. Pratiquez une activité physique régulière. Equilibrez votre alimentation.**