

Ménopause : je prépare ma consultation de suivi de l'ostéoporose

Le site du Docteur Macario SORRIBAS

Adresse du site : www.docvadis.fr/macario-sorribas



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

A l'arrivée de la ménopause, les risques d'ostéoporose et de fractures osseuses associés augmentent. Ainsi, une évaluation des différents facteurs et un suivi médical sont nécessaires pour prévenir ces risques et adapter la prise en charge à votre situation.

Pourquoi dois-je avoir un suivi médical de l'ostéoporose à l'arrivée de la ménopause ?

L'ostéoporose est une maladie des os qui provoque une fragilité du squelette. Le diagnostic précoce est important car il permet d'en limiter les conséquences, et notamment le risque de fractures osseuses (fracture de la hanche par exemple).

L'ostéoporose est une maladie silencieuse (aucun symptôme) dont le risque augmente avec l'âge et tout particulièrement à la ménopause. Ainsi, une évaluation des facteurs de risques et un suivi médical sont nécessaires pour prévenir cette maladie, notamment à l'arrivée de la ménopause.

Cette consultation de suivi médical sera d'autant plus efficace que vous l'aurez bien préparée.

Suivie pour mon ostéoporose, comment dois-je préparer la prochaine consultation ?

La consultation médicale est un moment privilégié pour aborder toutes les questions que vous vous posez à propos de l'ostéoporose.

Préparer cette visite de suivi est essentiel. Voici quelques conseils :

- Apporter tous vos résultats d'examens complémentaires (les derniers résultats ainsi que les plus anciens) : sanguins, radiologiques, et de densitométrie.
- Ne pas oublier votre carte vitale.
- Lister les questions que vous voulez aborder.
- Souvenez-vous de votre poids et de votre taille lorsque vous aviez 20 ans, et notez leur évolution avec l'âge.
- Rappelez-vous l'âge que vous aviez lors de votre ménopause.
- Noter vos habitudes de vie : fréquence dans la pratique d'activités physiques et/ou sportives, si vous suivez un régime, les difficultés éventuelles rencontrées au quotidien.
- Précisez votre consommation journalière de médicaments : comme les anti-inflammatoires, les antidouleurs et les traitements locaux.

Peut-on déterminer mon risque éventuel d'ostéoporose ?

Oui, il est possible d'évaluer votre risque d'ostéoporose en répondant à des questionnaires spécifiques. Le Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses (GRIO) met à votre disposition sur son site internet, le test rapide de calcul du risque d'ostéoporose en 20 questions de l'IOF (International Osteoporosis Foundation) : www.grio.org/test-risque-osteoporose1

Ce test analyse :

- Vos facteurs de risque familiaux (ostéoporose et/ou fracture chez l'un de vos parents) et personnels (âge supérieur à 40 ans, antécédent de fracture après une chute sans gravité).
- Une éventuelle maigreur (suivi de votre poids).
- La prise de corticoïdes (médicament).
- Une ménopause précoce ainsi que les traitements éventuellement associés.
- L'existence de troubles hormonaux.
- Vos habitudes de vie (alimentation, activité physique...).
- L'exposition au soleil. En effet, l'assimilation du calcium est associée à la présence de vitamine D dans l'organisme. Or, la principale source d'apport en vitamine D est l'exposition au soleil, la vitamine D étant synthétisée au niveau de la peau sous l'effet des rayons ultraviolets du soleil.

Faire ce questionnaire avant votre rendez-vous avec votre médecin vous permettra de bien préparer vos questions et de répondre plus efficacement à l'interrogatoire de votre médecin en consultation.

Votre médecin en retirera les informations nécessaires à une bonne évaluation de votre risque d'ostéoporose et vous conseillera au mieux pour éviter le risque de complications. Aussi, il est important de signaler à votre médecin la prise de tout autre médicament car certains peuvent favoriser l'ostéoporose s'ils sont pris sur le long terme et/ou de façon mal équilibrée, tels que : anticonvulsivants, héparine, lithium, hormones thyroïdiennes, anticancéreux (anti-aromatases, dans le cancer du sein), et inhibiteurs de la pompe à protons (régulant la production d'acide dans l'estomac) par exemples.

Peut-on évaluer mon risque de fractures ostéoporotiques ?

Oui, le risque de fractures ostéoporotiques peut être évalué notamment via l'utilisation du test FRAX.

Il s'agit d'un test d'évaluation du risque de fractures sur 10 ans lié à l'ostéoporose que votre médecin pourra utiliser en consultation.

Vous pouvez préparer cette évaluation en réalisant le test en ligne disponible sur le site internet :

www.shef.ac.uk/FRAX

Comment puis-je, en pratique, prévenir le risque de complications dues à l'ostéoporose ?

Avant et pendant votre ménopause, le respect d'une hygiène de vie est essentiel pour prévenir le risque de fractures ostéoporotiques :

- Avec des apports suffisants en vitamine D et en calcium grâce à une alimentation suffisamment riche en poissons gras, jaune d'œuf, fromages et produits laitiers.
- En vous exposant au soleil le visage et vos avants bras si possible 15 minutes par jour. En effet, favoriser l'exposition au soleil vous permettra de bénéficier de la vitamine D, mais soyez prudent 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.
- En surveillant votre poids.
- En arrêtant de fumer.
- Avec une consommation maîtrisée d'alcool (2 verres par jour maximum).
- En pratiquant une activité physique quotidienne : 30 minutes de marche par jour par exemple.

Il est important aussi de prévenir les éventuelles chutes, notamment en aménageant votre habitation :

- Evitez les obstacles au sol (fils électriques, plantes, tapis...).
- Eclairiez correctement votre domicile.
- Evitez les sols glissants à l'aide de tapis anti-dérapant.
- Equipez vos escaliers, votre salle de bain et vos toilettes de rampes...

Quelques conseils de manutention sont aussi à appliquer pour réduire le risque de fracture :

- Plier les genoux au lieu de se pencher.
- Porter les objets lourds en les maintenant le plus près du corps.
- Placer les objets d'usage fréquent à des endroits faciles d'accès.

Comment évaluer ma consommation de calcium ?

Un apport suffisant en calcium est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et en particulier pour votre renouvellement osseux. Avant votre consultation de suivi médical, vous pouvez évaluer la quantité de calcium apportée chaque jour par votre alimentation. Pour cela, le GRIO met à votre disposition 2 outils de calcul en ligne sur son site internet :

- Le premier est un autoquestionnaire composé de 20 questions : www.grio.org/calcul-apport-calcique-quotidien

Il s'agit d'un test mis au point par l'équipe scientifique du Centre hospitalier Universitaire d'Amiens (*). Ce test ne prend que quelques minutes. Son exactitude dépend du soin apporté aux réponses.

Ce questionnaire vous permet d'évaluer votre consommation de lait, fromage blanc, petits suisses, fromages, viande, œufs, charcuterie, pommes de terre, pâtes, légumes secs, légumes, pain, fruits, chocolat, eau et autres boissons.

Vous pouvez compléter ce questionnaire et en imprimer le résultat pour le montrer à votre médecin lors de la prochaine consultation afin de corriger ensuite d'éventuelles insuffisances. Sachez que l'analyse et l'interprétation de ce questionnaire est différente selon l'âge et le sexe.

- Un autre test est disponible sur le site internet du GRIO : www.grio.org/calcul-apport-calcique-quotidien-CERIN

Il s'agit d'un test rapide (**), qui vous permet en 6 questions de savoir si vous manquez de calcium en analysant essentiellement le calcium apporté par les produits laitiers de votre alimentation.

(*) Source : Fardellone P, Sebert JL, Bouraya M, Bonidan O, Leclercq G, Doutrelot C, et coll. Evaluation de la teneur en calcium du régime alimentaire par autoquestionnaire fréquentiel. Rev Rhum 1991;58:99–103.() Test réalisé en association avec le CERIN et l'UNAFORMEC.**

L'ostéoporose représente un risque important de fractures osseuses et en particulier du col du fémur. Il est donc important d'être bien pris en charge. Donner le maximum d'informations aux professionnels de santé qui vous suivent est primordial. Pensez-y dans les jours qui précèdent votre ou vos différentes consultations. Vous pouvez même tenir un petit carnet de bord pour y reporter toutes les informations qui vous semblent importantes.