Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'ostéoporose : une prévention la vie durant

L'ostéoporose, qui signifie « os poreux », est une maladie qui se caractérise par une faible densité osseuse et une raréfaction du tissu osseux, ce qui rend les os très fragiles et donc susceptibles de se briser facilement, surtout les hanches, la colonne vertébrale et les poignets.



L'ostéoporose est une maladie silencieuse, car il n'existe pas de symptômes associés à la perte de la masse osseuse. La plupart des gens ignorent qu'ils en souffrent, jusqu'au moment où ils subissent une fracture ou une fêlure. Il peut s'en suivre de sérieuses incapacités et difformités. Une fracture de la hanche exige presque toujours une hospitalisation et une chirurgie majeure. Une telle blessure pourrait empêcher une personne de marcher, entraîner une incapacité prolongée ou permanente et parfois même la mort. Une fracture de la hanche entraîne la mort dans 20 pour cent des cas et une invalidité chez 50 pour cent des survivants.

Les fractures à la colonne vertébrale ou aux vertèbres ont aussi de sérieuses conséquences, entre autres, la réduction de la taille, de graves douleurs dorsales et une difformité. Les fractures par tassement se produisent lorsque les os affaiblis de la colonne vertébrale s'écrasent, causant ainsi une douleur dorsale aiguë. Lorsque plusieurs de ces os s'écrasent, il s'en suit une réduction de la taille et un dos arrondi pouvant entraîner une posture courbée à l'air de bossu.

Selon une étude récente, une femme sur deux et un homme sur quatre âgés de plus de 50 ans seront victimes d'une fracture des vertèbres et ces chiffres continueront d'augmenter en raison du vieillissement de la population.

En ce qui concerne le diagnostic, les percées technologiques, dont l'ostéodensiométrie, permettent maintenant de détecter l'ostéoporose avant que survienne une fracture. Cependant, la prévention demeure le meilleur atout, surtout si les mesures de prévention comprennent l'adoption d'un mode de vie dont bénéficiera la santé en général. Si l'ostéoporose est une maladie courante dans votre famille, vous devriez en parler à votre médecin.

Les causes possibles

De nombreux facteurs peuvent causer ou contribuer à l'apparition de l'ostéoporose et certains d'entre eux échappent à notre contrôle. À mesure que nous vieillissons, la diminution d'œstrogènes contribue à une perte de la densité osseuse; par exemple, une ménopause précoce accélère la perte osseuse.

Cependant, il existe des facteurs pouvant être maîtrisés ou prévenus. L'absence d'activité physique, la consommation excessive d'alcool et de tabac et une faible exposition au soleil sont des facteurs contributifs auxquels il est facile de remédier.

Le calcium et la vitamine D

Un apport inadéquat en calcium et en vitamine D peut être une cause majeure d'ostéoporose. Le calcium est essentiel au maintien de la vie et de la densité osseuse et la vitamine D aide votre corps à absorber le calcium.

Une absorption insuffisante est parfois due à d'autres problèmes de santé. Bien qu'il soit nécessaire de consulter un médecin, le calcium et la vitamine D peuvent provenir de l'alimentation ou de suppléments. Un régime riche en calcium devrait être adopté la vie durant. Voici certains aliments riches en calcium :

- Le lait
- Le fromage
- La crème glacée et d'autres desserts laitiers
- Les poissons, notamment le saumon, les crevettes et les sardines
- Les légumineuses en conserve ou sèches et le tofu
- Certains légumes, entre autres, le brocoli et les légumes vert foncé

Le traitement hormonal substitutif (THS)

Un THS à la ménopause remplace les œstrogènes perdus. La perte d'œstrogènes est un élément clé de l'ostéoporose; le THS aide à prévenir la maladie. Les œstrogènes servent également à réduire le nombre de fractures chez les personnes qui souffrent d'ostéoporose. Consultez votre médecin à ce sujet.

L'exercice

L'exercice accroît la masse musculaire et la densité osseuse. L'exercice de port de poids donne les meilleurs résultats. Un programme régulier d'exercice entrepris en bas âge est plus profitable; cependant, un programme d'exercice entrepris à un âge plus avancé apportera aussi des bienfaits.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la prévention de l'ostéoporose ou de la gestion de cette maladie, communiquez avec un professionnel de la santé ou demandez à votre programme d'aide aux employés de vous diriger vers des ressources.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.