



Les 10 commandements pour éviter l'ostéoporose ou la soigner

- Elle est responsable de plus de 130000 fractures par an : quelques mesures de prévention, simples à mettre en oeuvre, afin de réduire les conséquences de la maladie et d'éviter les handicaps parfois sévères qu'elle peut entraîner



Consommer 2 laitages par jour (exemple : 2 yaourts)



Marcher une demi-heure tous les jours



Ne pas fumer



Consommer de l'alcool avec modération



Prévenir les chutes par un aménagement intelligent de la maison et ne pas se précipiter lorsque sonne le téléphone ou quelqu'un à la porte d'entrée



Pour les femmes au moment de la ménopause, faire un dépistage de la maladie par densitométrie surtout s'il existe des facteurs de risques cliniques (ménopause avant 40 ans, corticothérapie au long cours, diabète, hyperthyroïdie ...)



Pour les femmes présentant une fracture non traumatique ou survenant pour un choc minime (poignet, vertèbre etc), faire un dépistage de la maladie par une densitométrie



Pour les patientes ostéoporotiques, prendre le traitement régulièrement selon les recommandations médicales



Sous traitement, une réévaluation clinique et biologique est nécessaire tous les 6 mois ou tous les ans selon les cas



Après 50 ans, une densitométrie de surveillance tous les 3 ou 4 ans est nécessaire pour les femmes traitées ou non