OSTÉOPOROSE

GROUPE VIDYMED

QU'EST-CE QUE C'EST ?

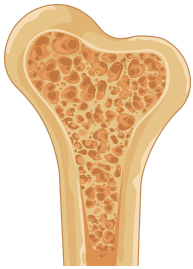
L'ostéoporose est une maladie chronique qui **fragilise les os**. Elle se caractérise par une **diminution de la densité osseuse**, qui augmente le risque de fracture.

La perte osseuse se fait progressivement et sans douleur, raison pour laquelle la maladie est souvent découverte tardivement.

Les fractures touchent le plus souvent :

- La colonne vertébrale
- La hanche
- Le poignet

Elles peuvent survenir même sans traumatisme important.



QUELQUES CHIFFRES

- Dans le monde, environ **200 millions de personnes** sont atteintes d'ostéoporose. Cette maladie est responsable de **9 millions de fractures chaque année.**
- En Suisse en 2022, selon l'OBSAN, 15,6 % de la population était concernée (25 % des femmes contre 5 % des hommes).
- A l'échelle mondiale, **1 femme sur 3 et 1 homme sur 5** subit une fracture ostéoporotique après 50 ans.

Facteurs de risques non modifiables	Facteurs de risques modifiables
• Âge > 65 ans • Ménopause, surtout précoce (avant 40 ans) • Antécédents personnels ou familiaux de fracture	• Tabagisme • Consommation excessive d'alcool • IMC bas (< 20 kg/m2) • Sédentarité • Risque de chutes • Carence en calcium ou en vitamine D
Autres facteurs	
• Certaines maladies : diabète, maladies hormonales *(hypercortisolisme, hypogonadisme, hyperthyroïdie, hyperparathyroïdie, etc.)*, maladies inflammatoires *(polyarthrite rhumatoïde, maladie inflammatoire chronique de l'intestin, spondylarthrite ankylosante, etc.)*. • Certains médicaments : corticoïdes, immunosuppresseurs, inhibiteurs de l'aromatase *(anastrozole, exémestane, létrozole)*, anti-acides (IPP), antiépileptiques, etc.	

DIAGNOSTIC

Le diagnostic repose sur l'évaluation des facteurs de risque et des antécédents de fracture.

Ainsi qu'un examen appelé **densitométrie** osseuse permettant d'évaluer la solidité des os.

SUIVI

Le suivi comprend :

- Le contrôle régulier des traitements
- La correction des carences (calcium et vitamine D)
- L'adaptation de certains médicaments, si nécessaire

RECOMMANDATIONS

Alimentation

L'alimentation joue un **rôle essentiel dans la prévention** de l'ostéoporose, car la **vitamine D permet l'absorption du calcium**. Les besoins peuvent varier selon l'âge du patient.

Il est donc important d'avoir des apports suffisants en :

- **Calcium** : 1'000 à 1'200 mg par jour (produits laitiers, légumes verts, noix, poissons)
- **Vitamine D** : 600 à 800 UI par jour (poissons gras, oeufs, exposition au soleil)

Découvrez les teneurs des aliments en calcium et vitamine D à la fin de ce document.

Une alimentation équilibrée et riche en protéines aide également à maintenir la masse musculaire et contribue à la solidité des os.

Activité physique

L'activité physique permet de renforcer les os et les muscles. L'activité physique stimule ainsi la formation osseuse et ralentit la perte liée à l'âge.

L'activité physique aide à :

- Améliorer l'équilibre
- Diminuer le risque de chute
- Maintenir l'autonomie

Il est recommandé de pratiquer **une activité physique régulière**, idéalement chaque jour (marche, randonnée, danse, exercices d'équilibre et de renforcement).

Prévention des chutes

Chez les personnes atteintes d'ostéoporose, une chute peut entraîner une fracture. Prévenir les chutes est donc essentiel.

- **Aménagement du domicile** : assurer un bon éclairage, retirer les obstacles et utiliser des tapis antidérapants.
- **Porter des chaussures adaptées** : chaussures fermées, semelles anti-dérapantes, avec un bon maintien du pied.
- **Aides à la marche** : si nécessaire, utiliser une canne ou un déambulateur.
- **Suivi médical** : contrôle de la vue et de l'audition, réévaluation de certains médicaments pouvant favoriser les chutes.
- **Hydratation** : boire suffisamment pour éviter les vertiges liés à la déshydratation.

Soyez attentif et parlez-en à votre médecin si :

- Vous avez chuté récemment.
- Vous ressentez un manque d'équilibre.
- Vous avez des difficultés à vous lever.
- Vous avez peur de tomber.

QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Consultez un médecin si vous rencontrer les situations suivantes :

- Vous avez une fracture après un choc mineur.
- Vous présentez des douleurs dorsales persistantes.
- Vous avez constaté une perte de taille de plus de 4 cm.
- Votre posture se voûte progressivement.
- Vous faites des chutes répétées.
- Vous ressentez un manque d'équilibre.

Besoin d'un médecin traitant ?

Prenez rendez-vous dans notre Centre de médecine générale au 021 622 88 99 ou en scannant le code QR ci-dessous.

À SAVOIR

L'ostéoporose est une maladie silencieuse : elle ne provoque souvent aucun symptôme avant une fracture.

Une fracture peut être le premier signe d'une ostéoporose.

N'attendez pas une fracture pour agir : un dépistage précoce peut éviter une fracture.

TENEUR DES ALIMENTS EN CALCIUM

Aliments	Grammes	Calcium
Lait de brebis	100 g	199 mg
Lait de chèvre	100 g	130 mg
Lait de vache entier / écrémé	100 ml	116 / 126 mg
Fromage cheddar	100 g	1'105 mg
Fromage à pâte cuite (Emmental)	100 g	898 mg
Yaourt nature	100 g	120 - 150 mg
Chou frisé cru / cuit	100 g	195 / 72 mg
Brocoli frais	100 g	51 mg
Épinards	100 g	104 mg
Saumon en conserve (avec arêtes)	100 g	200 - 300 mg
Sardines en conserve	100 g	380 - 400 mg
Amandes	100 g	250 - 270 mg
Noisettes	100 g	226 mg
Pistaches	100 g	236 mg
Graines de lin / de pavot / de sésame	100 g	198 / 1'460 / 783 mg
Pois chiches	100 g	124 mg
Haricots rouges	100 g	123 mg
Tofu	100 g	100 - 350 mg

Aliments	Grammes	Calcium
Wakame (algue)	100 g	1'300 mg
Persil	100 g	179 mg
Roquette	100 g	160 mg
Endives	100 g	100 mg
Figues sèches	100 g	160 mg
Abricots / Abricots secs	100 ml	16 / 55 mg
Olives vertes	100 g	100 mg
Oranges	100 g	40 mg
Pamplemousses	100 g	19 mg

TENEUR DES ALIMENTS EN VITAMINE D

Sources naturelles en vitamine D	Grammes	Vitamine D
Saumon sauvage	100 g	600 - 1000 UI
Saumon en conserve	100 g	300 - 600 UI
Sardines en conserve	100 g	300 UI
Maquereaux en conserve	100 g	250 UI
Thon en conserve	100 g	230 UI
Huile de foie de morue	1 g	175 UI
Hareng mariné	100 g	680 UI
Jaune d'oeuf	Par unité	20 UI

Sources naturelles en vitamine D	Grammes	Vitamine D
Champignons shiitaké séchés au soleil	100 g	1'600 UI
Petit suisse / Yaourt	100 g	44 / 89 UI
Beurre	100 g	35 UI
Lait enrichi	240 ml	100 UI
Jus d'orange enrichi	1 l	400 UI
Margarine enrichie	100 g	430 UI

Vous avez mal aux dos ?
Consultez notre flyer sur la lombalgie.

Sources : US Preventive Services Task Force. Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. 2025;333(6):498-508. DOI: 10.1001/jama.2024.27154
Ligue suisse contre le rhumatisme [En ligne]. Ostéoporose [cité le 10 mars 2026]. Disponible: https://www.ligues-rhumatisme.ch/rhumatismes-de-aa-z/osteoporose

Rédaction : Maïlys Claverie, étudiante IPS / En collaboration avec Mélanie Balmer, Infirmière praticienne spécialisée

Centre de médecine générale
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne

021 622 88 99
cmg@vidymed.ch
www.vidymed.ch