

# Les conseils du médecin : l'ostéoporose

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 9

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Les conseils du médecin



Docteur Maurice Mamie

# L'ostéoporose

Avec l'âge, la masse osseuse du squelette se réduit progressivement, d'où souvent diminution de la taille, constatation fréquente chez les personnes âgées. L'ostéoporose est une simple atrophie de l'os. Comme le dit le professeur Courvoisier de Genève, on a moins d'os, mais les travées osseuses ont un aspect normal à l'examen histologique. L'ostéoporose est l'affection la plus fréquente du système osseux et atteint les personnes âgées, surtout les femmes après la ménopause. Elle peut rester asymptomatique, mais très souvent elle se manifeste par des douleurs dorso-lombaires inconfortables, sourdes, profondes, persistantes. Du fait de l'atrophie, les os deviennent plus fragiles et des fractures se produisent au niveau des os longs (col du fémur, os de l'avant-bras) à la suite de traumatismes souvent mineurs. Mais les plus fréquents, et de loin, sont les tassements des vertèbres, qui peuvent surgir aux moindres mouvements, comme de se pencher en avant, de soulever un poids, même peu important, ou de sauter, ou de trébucher dans un escalier par exemple. Il en résulte de brusques et vives douleurs, accentuées par les mouvements, surtout de torsion, comme de se retourner dans son lit. Du fait de l'atrophie, de la réduction de la masse osseuse, l'os ne peut plus résister aux forces mécaniques, qui, normalement, s'exercent sur lui. Après un tassement, les douleurs s'estompent au bout de 4 à 6 semaines et le patient se retrouve avec ses dorsalgies habituelles. A cause de la fragilité de la texture osseuse et des tassements vertébraux qui peuvent se multiplier, le

rachis se déforme, d'où scoliozes et cyphoses dorsales, gibbosités qui accentuent la diminution de la taille due à l'âge.

## Déséquilibre hormonal

La cause de l'ostéoporose est inconnue. Sa fréquence après la ménopause permet de soupçonner la participation d'un déséquilibre hormonal, en particulier une baisse de la production d'oestrogènes. L'immobilisation est un facteur aggravant très important. Or, on connaît la tendance à la sédentarité des personnes âgées. On a aussi constaté des phénomènes proches de l'ostéoporose en état d'apesanteur chez les cosmonautes. L'attraction terrestre, la pesanteur est donc nécessaire pour maintenir l'équilibre métabolique de l'os. Le diagnostic est confirmé par la radiologie qui montre une diminution de la densité minérale, une transparence accrue avec des bords fins, nets, et une structure lamellaire, celle des travées osseuses, bien visibles. Les radiographies montreront également les séquelles des tassements vertébraux. Le traitement peut se révéler décevant, car, pour citer le prof. Courvoisier: «Ce qui est perdu est perdu.» Il n'y a pas, actuellement, de méthode capable de reconstituer un os normal. Première recommandation: l'activité physique, la lutte contre l'immobilisation et la sédentarité. Deuxième recommandation: aug-

menter l'apport alimentaire de calcium qui est souvent mal absorbé au niveau intestinal chez les individus âgés, en prenant des produits laitiers, lait, yoghourt, fromage.

## Des médications d'appoint

A ces conseils, concernant l'hygiène en général et les modes alimentaires s'ajoutent des médicaments d'appoint. Un supplément de calcium sera fourni par 2 comprimés par jour de 500 g. de calcium Sandoz, auquel on adjoindra de faibles doses de vitamine D qui favorise la résorption du calcium. Enfin, le fluor. Cette substance favorise la minéralisation de l'os et stimule l'activité osseuse, ce qui a pour effet de rendre l'os plus résistant. On en administre de faibles doses. Ce traitement, calcium, vitamine D et fluor sera poursuivi pendant deux ans au minimum. Dans certains cas, chez les femmes proches de la ménopause, on peut prescrire de faibles doses d'oestrogènes, après avoir pris l'avis d'un gynécologue. Les résultats de cette thérapeutique prudente sont en général satisfaisants et améliorent la qualité de la vie chez des patients qui étaient certainement handicapés du fait de leur ostéoporose.

Réf. bibliographique: *Dialogues thérapeutiques*, Prof. Courvoisier, «Médecine et Hygiène», 2 mai 1984, p. 1529-1530.

D' M. M.



fortes  
Contre les douleurs

prenez donc: **Le Baume du Tigre**  
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.  
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

