L'ostéoporose

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura**

Band (Jahr): **- (1998)**

Heft [31]: **Femmes et prévention santé : campagne alimentation**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-351483

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'OSTÉOPOROSE

Une maladie prioritairement féminine

L'ostéoporose est la perte de densité du tissu osseux qui résulte d'une baisse du stock de calcium contenu dans l'os. Cette maladie se caractérise par un accroissement de la fragilité de l'os et une augmentation des risques de fractures. La ménopause et la perte de protection hormonale qui la caractèrise est la principale responsable de cette déminéralisation progressive.
Les femmes sont plus touchées que les hommes par l'ostéoporose car elles possèdent une masse osseuse moins importante de sorte que la densité osseuse atteint le seuil critique d'autant plus vite que dès la ménopause la déperdition de calcium s'accélère. On considère que 25 à 30% des femmes sont atteintes par l'ostéoporose qui se manifeste vers 65 ans par des douleurs et des déformations liées au tassement des vertèbres. Les fractures du poignet, du col du fémur, surviennent généralement à partir de 70 ans; elles ont souvent des conséquences très graves.

QUELLES SONT LES FEMMES LES PLUS EXPOSEES A L'OSTEOPOROSE ?

- Celles qui sont petites, minces, peu musclées;
- celles qui ont une ménopause précoce;
- celles ayant des cas d'ostéoporose dans leur famille proche;
- celles dont l'assimilation du calcium est diminuée par une maladie ou la prise de médicaments.

Ces risques génétiques ou médicaux ne sont pas toujours évitables contrairement à ceux liés à des habitudes de vie inadéquates: le tabac, l'excès d'alcool, la sédentarité, le manque d'exercice, une alimentation pauvre en calcium.

COMMENT PREVENIR L'OSTEOPOROSE ?

La prévention débute dès la petite enfance par la constitution d'un bon capital osseux puis, dès la trentaine, par le maintien de ce capital grâce à une alimentation variée riche en calcium (voir *«la nutrition de la femme; les étapes de sa vie»*). A partir de 45-50 ans il est nécessaire de consommer 1200 à 1500 mg de calcium par jour à travers la nourriture.
Au moment de la ménopause, la prévention par l'alimentation et l'exercice n'est plus suffisante car la chute de la production d'hormones (oestrogènes) s'accompagne d'une importante déperdition osseuse. Actuellement, la meilleure prévention consiste en un traitement hormonal de substitution appliqué de manière durable, pendant au moins dix ans qui donne d'excellents résultats.
L'exercice physique régulier est un facteur de prévention. Marcher chaque jour au moins vingt minutes permet aussi de bénéficier du rayonnement solaire, fournisseur de vitamine D, qui aide à «fixer» le calcium. (voir: Portions d'aliments)

METTRE CHAQUE JOUR 1200 MG DE CALCIUM OU 5 PORTIONS DANS SON ASSIETTE