

Ostéoporose :

savoir prévenir



L'arrivée de la ménopause expose les femmes à un risque accru d'ostéoporose. Mais cette maladie n'est pas inéluctable. Sans parler des traitements préventifs très performants dont on dispose aujourd'hui, il existe quelques règles simples d'hygiène de vie à connaître.

Y penser avant

Se construire un bon squelette jusqu'à la fin de l'adolescence, puis l'entretenir à l'âge adulte grâce à des apports suffisants en calcium et à une pratique sportive régulière est essentiel. Mais il faut également savoir que les hormones estrogènes qui protègent de l'ostéoporose ne s'arrêtent pas brutalement au moment précis de la ménopause. Le taux hormonal diminue progressivement durant environ 5 ou 6 ans avant la ménopause (arrêt des règles). Ce qui signifie que pendant cette période, la protection osseuse diminue elle aussi progressivement. On peut compenser ce phénomène en veillant à des apports alimentaires adéquats.

Attention au sous poids

Le surpoids n'est pas bénéfique pour la santé. Mais en matière d'ostéoporose, l'obésité représente plutôt un facteur protecteur et le sous poids un facteur de risque.

Pas de régimes intempestifs

Les régimes restrictifs ne sont pas faits pour être suivis sur le long terme. Ils permettent de perdre rapidement du poids, mais se traduisent ensuite souvent par une reprise des kilos perdus, voire davantage... Or à chaque régime, on perd de la graisse, mais aussi du muscle et un peu de masse osseuse. Et plus on perd rapidement du poids, plus la perte de masse osseuse est rapide et importante. Une alimentation équilibrée et des apports suffisants en calcium sont donc indispensables, même en cas de régime.

Du calcium, beaucoup de calcium

À tout âge, notre squelette a besoin de calcium. Les besoins sont accrus pendant l'enfance et l'adolescence, pendant la grossesse pour répondre aux besoins du fœtus, et à la ménopause. Durant cette dernière période, les apports recommandés sont de l'ordre de 1200 mg par jour.

De la vitamine D

La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium. Certains aliments sont de bonnes sources de vitamines D (poissons gras, foie, jaune d'œuf...) mais c'est notre organisme lui-même ou plus précisément notre peau qui, sous les effets des rayons solaires, produit la plus grande partie de nos besoins. Or, avec le vieillissement notre capacité de production diminue, on se méfie davantage du soleil et les activités extérieures tendent à être moins fréquentes. On peut parfois recourir à une supplémentation.

Pas trop de sel

Pas de salière à table, au risque d'être tenté de resaler les plats. Or les excès de sel augmentent l'élimination du calcium.

Activité physique : la santé est une question de dosage

L'activité physique contribue très largement à préserver la masse osseuse, même après la ménopause. Sans oublier tous ses autres bénéfices tant sur le plan physique (cardiovasculaire, respiratoire...) que moral.

Un minimum de 30 minutes quotidiennes de marche rapide est recommandé. Il est également conseillé de bouger chaque fois que c'est possible.



Prévenir les chutes

L'activité physique préserve la masse osseuse et protège contre le risque de fracture, mais il convient également d'aménager son logement, de faire contrôler sa vue et de corriger toutes anomalies, de limiter les médicaments susceptibles de modifier la vigilance, etc.

Surveiller sa taille

Toute perte de taille de quelques centimètres doit alerter, c'est un risque d'ostéoporose et c'est peut-être aussi le signe d'une fracture vertébrale.

Pas de tabac

Le tabac augmente indirectement le risque d'ostéoporose. Les fumeuses ont un Indice de Masse Corporelle plus bas, elles pratiquent moins d'activités physiques et leur ménopause est plus précoce.