

L'ostéoporose, cette maladie des os trop peu détectée et traitée

L'ostéoporose constitue aujourd'hui un réel problème de santé publique. Elle touche une femme sur trois de plus de 50 ans en Belgique, et un homme sur cinq. La charge économique liée aux fractures qu'elle provoque représentait, quant à elle, 1,1 milliard d'euros en 2019.

PAULINE MARTIAL

En Belgique, un os se fêle ou se brise toutes les six minutes. 100.000 nouvelles fractures sont recensées chaque année, chez des patients qui souffrent, sans forcément le savoir, d'ostéoporose. Cette maladie chronique rend les os poreux : ils perdent en qualité et en densité. 500.000 à 600.000 Belges seraient touchés par cette pathologie silencieuse. « L'ostéoporose est asymptomatique et indolore. Elle ne fait mal que lorsque survient une fracture. Résultat : la plupart des personnes concernées ne sont pas diagnostiquées et sont donc non traitées. D'autant que parmi les patients qui ont une fracture, peu feront des examens complémentaires. On estime que le déficit de traitement de l'ostéoporose atteint 66 % dans notre pays », explique Olivier Bruyère, professeur d'épidémiologie clinique à l'Université de Liège et secrétaire général du Belgian Bone Club.

La priorité des médecins est d'éviter à tout prix la première fracture ostéoporotique, car dans 50 % des cas, elle en entraînera une seconde. Pour y parvenir, deux clés : le dépistage et la prévention. « Grâce à un simple questionnaire disponible en ligne, on peut assez facilement identifier les personnes à risque », affirme Olivier



La prévalence de l'ostéoporose est plus importante chez les femmes, surtout après la ménopause.

© D.R.

ILLUSTRATION : JEAN-PHILIPPE DELMONT

WWW.JEPPY-ILLUSTRATION.COM

Un arsenal thérapeutique

A un stade précoce, une bonne nutrition et de l'exercice peuvent suffire à prendre en charge l'ostéoporose. Mais en cas de risque important de fracture, les médecins disposent d'un arsenal thérapeutique étendu. Les solutions médicamenteuses reposent principalement sur deux mécanismes d'action. Soit on cherche à stopper la destruction osseuse via des molécules telles que les bisphosphonates. Soit on vise à stimuler la formation des os. PA.ML.

Bruyère. « L'âge, les antécédents de fracture du col du fémur chez un parent, la maigreur, le diabète, la polyarthrite rhumatoïde, ou encore la prise de corticoïdes sont autant de facteurs qui doivent amener les gens à faire des examens complémentaires pour mesurer leur densité osseuse et établir un diagnostic. » La prévalence de l'ostéoporose est également plus importante chez les femmes, en particulier après la ménopause. Une femme de plus de 50 ans sur trois souffre d'une fracture liée à l'ostéoporose au cours de sa vie. Mais les hommes ne sont pas non plus à l'abri : un homme de plus de 50 ans sur cinq vit la même mésaventure. Quant aux mesures préventives, elles reposent essentiellement sur l'alimentation et l'activité physique.

Une bonne alimentation

« Une alimentation variée est essentielle à la santé et à la solidité de nos os pour réduire le risque d'ostéoporose. Et

cela est vrai dès la naissance », insiste le professeur Bruyère. « Il faut veiller en particulier à avoir un apport suffisant en calcium que l'on retrouve dans les produits laitiers évidemment, mais aussi dans d'autres aliments tels que les figues, les légumes verts ou encore les amandes... » La vitamine D occupe, elle aussi, un rôle important dans ce régime alimentaire protecteur pour nos os. A cet égard, une exposition modérée aux rayons du soleil peut s'avérer bénéfique. Outre une bonne alimentation, la pratique régulière d'une activité physique figure aussi parmi les essentiels de la prévention de l'ostéoporose. « Beaucoup de gens savent que le sport est bon pour la santé en règle générale, mais ce qu'ils ignorent, c'est que l'exercice physique assure également la santé des os, et par conséquent la réduction du nombre de fractures », développe Olivier Bruyère. « Et quand je parle d'activité physique, cela ne signifie pas uniquement faire du sport.

Ça peut simplement être le fait de descendre du bus ou du tram un arrêt plus tôt, de faire de petits trajets à pied ou à vélo, jardiner, faire le ménage... Ces petites choses du quotidien peuvent faire la différence. »

Sédentarité excessive

Dans la population, il y aurait cependant peu de bons élèves à ce sujet. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine ainsi que deux séances de renforcement musculaire aux adultes de plus de 18 ans. Or, seulement un tiers d'entre eux atteignent actuellement ces recommandations. Pire, plus d'un adulte sur cinq reste assis plus de huit heures par jour. Cette sédentarité, couplée au vieillissement de la population, ne présage donc rien de bon. Le monde médical s'attend d'ailleurs à une explosion des cas de fractures ostéoporotiques dans les décennies à venir.

petite gazette

Un magasin vend par erreur...

Au Japon, les représentations de plats en plastique sont une industrie de plusieurs millions de dollars, mais les fausses tartes aux œufs d'une pâtisserie sont si réalistes que cinq d'entre elles ont été vendues à des clients par accident. Les échantillons alimentaires en plastique, connus sous le nom de *shokuhin sampuru*, sont fabriqués avec un soin minutieux pour présenter la nourriture vendue par les établissements de manière aussi réaliste que possible, qu'il s'agisse des gouttelettes sur une pinte de bière ou de la surface brillante d'un bol de ramen.

... des pâtisseries en plastique

Mais les pâtisseries en plastique de la société Andrew's Egg Tart étaient si convaincantes que même le personnel n'a pas pu faire la différence et en a involontairement vendu cinq samedi à deux clients dans un stand près d'une gare de Tottori. Un employé s'est rendu compte de l'erreur peu après la vente et les clients ont par chance rendu les fausses tartes au stand avant de prendre une première bouchée potentiellement douloureuse. AFP

Dixit

« Plus on communique, moins on communique. »

JEAN-MARIE PELT

Des étudiants fabriquent des chapeaux antitriche

Une professeure en génie mécanique des Philippines a récemment proposé à ses élèves de venir passer leurs examens coiffés... de chapeaux antitriche. Et la réaction des étudiants a dépassé ses attentes les plus folles. L'enseignante s'est inspirée d'une initiative similaire, lancée en 2013, à Bangkok, en Thaïlande, rapporte la BBC. Pour elle, il s'agissait d'un « moyen amusant » pour assurer « l'intégrité et l'honnêteté dans ses cours », selon des propos relayés par le *HuffPost*. Mais l'enseignante philippine ne s'attendait pas à autant de créativité : chapeau de sorcière, coiffe traditionnelle japonaise, sac en papier, cornet de frites, casque inspiré de personnages de mangas... L'objectif était que les élèves s'empêchent eux-mêmes avec ces chapeaux de copier sur leurs voisins. Les photos partagées sur Facebook sont rapidement devenues virales, dépassant largement les frontières des Philippines.

20 MINUTES



Une course pas comme les autres

Depuis 35 ans, une course en hauts talons est organisée à Washington DC afin de célébrer la diversité LGBTQIA+. Lesbien, gays, bisexuels, transsexuels, drag-queens ou personnes en questionnement ont descendu la 17^e rue dans des chaussures toutes plus hautes les unes que les autres. Chaque année, cette course insolite qui a lieu le mardi avant la fête d'Halloween attire des milliers de spectateurs. AFP

Un cèpe...

Joël Létang, demeurant à Champdeniers, en France, est un spécialiste de la cueillette de champignons (cèpes et petits roses entre autres) depuis de très longues années. Dimanche 23 octobre, il a une nouvelle fois démontré son talent en la matière. Il a trouvé un cèpe de 4,2 kg et de 23 cm de diamètre.

... de 4,2 kg

Le lieu exact et la technique de Joël Létang pour trouver de telles pièces restent évidemment secrets. « Avec les récentes pluies et les températures douces depuis un mois et demi, nous avons des conditions idéales », explique le cueilleur averti. Et d'ajouter : « Je vais préparer ce champignon à la poêle et à l'échalote ! » OUEST FRANCE

Deux Français volent...

« Laisse les gondoles à Venise... » Voilà un refrain que deux Français de 20 ans n'ont visiblement jamais entendu. Ces deux touristes ont été arrêtés lors de leurs vacances en Italie après avoir volé une gondole dans la nuit de mercredi 19 à jeudi 20 octobre à Venise, rapporte *Il Corriere del Veneto*. Ils sont montés à bord de l'embarcation au niveau du pont de l'Académie et ont navigué pendant environ une heure avant d'être interpellés à 300 mètres de leur point de départ. Outre le vol, les deux individus ont causé des dommages à cette gondole par leur conduite hasardeuse.

... une gondole à Venise

Giorgio Bognolo, le propriétaire de la gondole (estimée à 75.000 euros), n'entend pas en rester là. Il a fait appel à un avocat et réclame entre 10.000 et 15.000 euros de dommages et intérêts aux deux voleurs pour les dégâts et le temps d'indisponibilité de l'embarcation. L'Italien a par ailleurs été choqué par le comportement des deux Français. « Ils avaient l'air contents. Ils ne se sont même pas excusés. Ils étaient d'une froideur... », a-t-il réagi auprès de CNN. LE POINT

Il gagne le jackpot...

Le mois dernier, un heureux gagnant au Lotto Plus 1 a bien failli ne jamais voir la couleur de son gain. L'opérateur basé en Afrique du Sud n'avait aucune nouvelle de son gagnant depuis une semaine, alors que le gain équivalait tout de même à 1,3 million d'euros. Pourtant, il s'était chargé d'envoyer une notification bancaire au chanceux pour qu'il sache qu'une importante somme devait lui être versée. Mais celui-ci, qui a simplement été identifié comme un homme d'affaires, a alors cru qu'il s'agissait d'une arnaque et n'a pas osé donner suite.

... mais n'y croit pas

La First National Bank a alors insisté en l'appelant et en l'encourageant à se rendre dans un bureau de la loterie. « A ce moment-là, je savais simplement que j'avais gagné un montant supérieur à 13.000 euros. C'est quand je suis arrivé sur place qu'on m'a annoncé que j'étais millionnaire », raconte l'intéressé. Le gagnant a précisé qu'il donnerait une partie de ses gains à une église et qu'il investirait l'argent dans la construction de sa maison. Tout en continuant à travailler. MÉTRO