

Journée mondiale contre l'Ostéoporose VENDREDI 16 OCTOBRE 2015

**Ateliers et conférences de 14h00 à 19h30 – Salle AB (entrée libre)
à l'Hôpital de Neuilly-sur-Seine - 36 boulevard du Général Leclerc**

Dans le cadre des événements célébrant les 80 ans de l'Hôpital de Neuilly-sur-Seine et à l'occasion de la Journée Mondiale contre l'Ostéoporose, des professionnels de santé du Centre Hospitalier de Courbevoie-Neuilly-Puteaux et des praticiens de ville informeront les visiteurs et répondront à toutes leurs questions sur la santé osseuse.

Qu'est-ce que l'Ostéoporose ?

L'ostéoporose est caractérisée par un amoindrissement de la densité des os et une détérioration de l'architecture du tissu osseux. Cette plus grande fragilité osseuse augmente le risque de fracture, particulièrement du col du fémur, du bassin, de l'épaule, des vertèbres, des côtes et du poignet. Elle survient le plus souvent chez la femme après la ménopause, mais les hommes ne sont pas épargnés !

L'ostéoporose est souvent «une maladie silencieuse» car la perte osseuse ne provoque pas de douleur.

Où en est la prévention des fractures en France ?

Chaque année, on recense 50.000 fractures du col du fémur. Une femme sur trois et un homme sur six vivant jusqu'à 90 ans auront une fracture au cours de leur vie.

La mobilisation du corps médical relayée par les médias commence à porter ses fruits. Ainsi a-t-on enregistré une diminution du risque individuel de fracture de hanche entre 2002 et 2008 chez la femme ainsi qu'une diminution de la mortalité après fracture du fémur chez la femme. Cependant, il faut rester vigilant car le traitement hormonal de la ménopause n'étant plus que très rarement prescrit, nous allons voir ce que nous réservent les années à venir ! Par ailleurs, les femmes sont de mieux en mieux informées ; les hommes beaucoup moins !

Où en est le traitement ?

La santé osseuse passe par la pratique régulière d'une **activité physique**, une alimentation riche en **calcium** et le maintien d'un taux suffisant de **vitamine D**, et dans certains cas par un **traitement médicamenteux**.

Sur le site du GRIO (Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses), il est possible d'évaluer ses apports alimentaires en calcium. www.grio.org

Aujourd'hui des traitements de l'ostéoporose réduisent de près de 50 % le risque de fracture.

Des traitements médicamenteux de l'ostéoporose sont disponibles depuis une vingtaine d'années. Au fil du temps, les indications, les séquences, la durée, les effets secondaires de ces traitements sont de mieux en mieux maîtrisés. Certains médicaments sont à présent délivrés sous leur forme générique.

**Des accompagnements ont été prévus pour informer les patients
et les aider à prendre régulièrement leur traitement.**

Comment évaluer le risque d'ostéoporose et de fracture ?

Une case cochée, venez nous voir à la journée contre l'Ostéoporose ou parlez-en à votre médecin.

- Vous êtes une femme ménopausée et vous ne prenez pas de traitement hormonal substitutif.
- Vous avez déjà eu une fracture pour un traumatisme mineur.
- Votre mère s'est fracturé le col du fémur.
- Vous pesez moins de 50 kg.
- Vous êtes traité(e) au long cours par cortisone.
- Vous êtes sédentaire.
- Vous fumez depuis 30 ans et/ou buvez 2 verres de vin à chaque repas.
- Vous faites un régime sans laitage.

Conférences et ateliers de 14h00 à 19h30

14h00 : Accueil - Quelles sont les professions de santé impliquées dans l'ostéoporose ?

14h30 : Visite des ateliers ou questions-réponses

16h30 : Des os solides tout au long de la vie

16h50 : Le calcium et la vitamine D : mise au point

17h10 : Présentation d'activités physiques

17h30 : Prévention des chutes, y penser

17h50 : Vraies et fausses croyances sur la santé des os

18h10 : Questions-réponses

18h30 : Quelles précautions pour les os pendant la grossesse ?

18h50 : Fracture du col du fémur, une épidémie ?

19h10 : Chirurgie de l'obésité et ostéoporose

19h30 : Questions-réponses et conclusion

Renseignements : Tél. 01.49.04.31.82

www.hopital-courbevoie-neuilly-puteaux.com