

Lien vers l'article:

[https://infosante.whitecube.  
dev/guides/dcalcification-  
osseuse-ostoporose](https://infosante.whitecube.dev/guides/dcalcification-osseuse-ostoporose)

# Ostéoporose

## De quoi s'agit-il ?

En cas d'ostéoporose, l'os est plus poreux, moins dense (faible densité osseuse) et de moins bonne qualité. L'os est donc plus fragile. Les os peuvent se fracturer plus facilement et les vertèbres se tasser.

À l'intérieur de nos os, du nouveau tissu osseux est fabriqué en permanence, et le vieux tissu osseux est détruit. Pendant la croissance, la fabrication est plus importante, puis, avec l'âge, la destruction est plus importante. Avec l'âge, nos os deviennent donc plus fragiles.

## Facteurs de risque d'ostéoporose

### L'âge et le sexe

- Le risque d'ostéoporose augmente avec l'âge.
- L'ostéoporose est plus fréquente chez les femmes à cause des changements hormonaux de la ménopause.

### Le mode de vie

Les éléments suivants peuvent favoriser une ostéoporose :

- faire trop peu d'exercice physique ;
- consommer trop peu de calcium dans l'alimentation ;
- avoir trop peu de vitamine D ; la vitamine D favorise en effet l'absorption de calcium au départ de l'intestin ;
- consommer trop d'alcool, c'est-à-dire,
  - pour une femme, au moins 2 verres d'alcool par jour ;
  - pour un homme, au moins 3 verres d'alcool par jour ;
- fumer ;

- avoir un poids trop faible.

### Les maladies

Certaines maladies augmentent le risque d'ostéoporose, comme :

- la [polyarthrite rhumatoïde](#) ;
- une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, comme la [maladie de Crohn](#) ou la [colite ulcéreuse](#) ;
- un [diabète](#) ;
- la [maladie coéliqua](#) ;
- l'[intolérance au lactose](#) ;
- l'[allergie au lait de vache](#) ;
- la bronchite chronique ([bronchopneumopathie chronique obstructive \(BPCO\)](#)) ;
- une [maladie rénale chronique](#) ;

Certains médicaments, par exemple l'utilisation prolongée de cortisone, peut également favoriser l'ostéoporose.

### Comment la reconnaître ?

L'ostéoporose ne provoque pas de symptômes. Elle passe donc inaperçue.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le diagnostic de l'ostéoporose se fait via une mesure de la densité osseuse. Donc, si vous présentez un risque accru d'ostéoporose, votre médecin peut vous prescrire une mesure de la densité osseuse (densitométrie osseuse). Cet examen mesure la quantité de calcium dans vos os à l'aide de rayons X. La dose de rayons est beaucoup plus faible que pour une radiographie normale.

Il n'existe pas de test de laboratoire pour diagnostiquer une ostéoporose. Certains tests de laboratoire peuvent cependant être utilisés pour identifier la cause de l'ostéoporose (par exemple une [thyroïde hyperactive](#)).

## Que pouvez-vous faire ?

Un style de vie sain est à la base d'une bonne santé osseuse :

- mangez [sainement](#), avec un apport suffisant en calcium ;
- pratiquez une activité physique régulièrement ;
- passez du temps à l'extérieur, pour un apport suffisant en vitamine D.

Le calcium et la vitamine D jouent un rôle important dans la formation et le maintien du tissu osseux.

## Calcium

Un apport suffisant en calcium dans l'alimentation est important tout au long de la vie :

- pendant l'enfance, pour que la construction des os soit optimale et que la résistance osseuse soit maximale ;
- ensuite, pour maintenir votre masse osseuse ;
- enfin, pour limiter la perte de masse osseuse.

## Quelle quantité de calcium (apport journalier recommandé) ?

Les recommandations sont :

- Pour un jeune entre 9 et 18 ans : 1300 mg par jour ;
- Pour un adulte : 1000 mg de calcium par jour ;
- Pour une femme après la ménopause : 1200 mg par jour.

## Quelle quantité de calcium en cas d'ostéoporose ?

L'apport idéal en cas d'ostéoporose n'est pas clairement établi.

- La plupart des recommandations optent pour 1 g de calcium minimum.

- Selon certaines recommandations,
  - chez les personnes qui consomment 1 à 3 produits laitiers par jour, un supplément de 500 mg de calcium par jour est suffisant ;
  - chez les personnes qui consomment 4 produits laitiers ou plus par jour, aucun supplément de calcium n'est nécessaire.

### **Alimentation et calcium**

Les produits laitiers et les produits enrichis en calcium sont de bonnes sources de calcium. Les sources les plus riches sont :

- le lait ;
- les boissons végétales enrichies en calcium ;
- le yaourt ;
- les fromages à pâte dure : emmenthal, parmesan... .

Autres sources de calcium :

- Les sardines ;
- Les légumes : brocoli, choux de Bruxelles, chou-fleur, endive, chou vert, chou frisé, chou chinois, chou-rave et épinards
- Les légumineuses :
- Les fruits à coques : amandes, noisettes
- Les fruits secs : abricots secs et les figues sèches
- L'eau
  - certaines eaux minérales ou de source
  - eau du robinet.

|  |        |
|--|--------|
|  |        |
| <b>1 verre de lait (200ml)</b>                                 | 240 mg |
| <b>1 verre de boisson végétale enrichie en calcium (200ml)</b> | 240 mg |
| <b>1 pot de yaourt (125g)</b>                                  | 230 mg |
| <b>1 tranche de fromage à pâte dure (30g)</b>                  | 225 mg |
| <b>100g de fromage cottage</b>                                 | 75 mg  |
| <b>4 tranches de pain blanc</b>                                | 200 mg |
| <b>100 g de sardines</b>                                       | 770 mg |
| <b>100 g d'anchois</b>   | 150 mg |
| <b>60g de saumon en conserve</b>                               | 50 mg  |

|  |             |
|--|-------------|
| <b>100 g d'épinards</b>                        | 125 mg      |
| <b>100 g de choux chinois</b>                  | 125 mg      |
| <b>100 g de brocoli</b>                        | 100 mg      |
| <b>150 g de haricots cuits</b>                 | 80 mg       |
| <b>30 g de pâte de sésame (tahin)</b>          | 200 mg      |
| <b>1 bonne poignée d'amandes (30g)</b>         | 70 mg       |
| <b>1 bonne poignée de noix (30g)</b>           | 25 mg       |
| <b>1 orange</b>                                | 70 mg       |
| <b>1 litre d'eau de source ou eau minérale</b> | 10 à 600 mg |
| <b>1 litre d'eau du robinet</b>                | 20 à 200 mg |

## Vitamine D

La vitamine D est nécessaire pour absorber le calcium contenu dans l'alimentation. Les principales sources de vitamine D sont :

- la lumière du soleil ;
- le poisson ;
- les produits laitiers enrichis en vitamine D.

### Quelle quantité de vitamine D (apport journalier recommandé) ?

Les recommandations sont :

- Pour un adulte : 10 à 15 µg (microgrammes) par jour, et il ne faut pas dépasser 50 µg ;
- Pour les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les personnes âgées de plus de 70 ans : 20 µg (microgrammes) par jour, et il ne faut pas dépasser 50 µg.

### Lumière du soleil

La principale source de vitamine D est la lumière du soleil. En effet, sous l'influence des rayons ultraviolets (UV), la vitamine D est produite dans la peau. Dans la plupart des cas, il suffit de s'exposer à la lumière du soleil 15 minutes par jour, les mains et le visage découverts. Cela suffit généralement à maintenir des réserves suffisantes de vitamine D dans l'organisme.

### Vitamine et alimentation

Si l'exposition au soleil ne suffit pas, il est important de consommer suffisamment de vitamine D par l'alimentation. La vitamine D est une vitamine soluble dans la graisse (liposoluble). Elle est présente en quantités variables dans les aliments d'origine animale riches en matières grasses :

- poisson, surtout les poissons gras : sardines, hareng, saumon, maquereau...;
- viande ;

- foie ;
- parfois dans le fromage et le lait entier.

Il est recommandé de manger du poisson gras une fois par semaine.

Les aliments d'origine végétale (minarines et margarines) peuvent être enrichis en vitamine D.

Une fois dans le corps, la vitamine D doit subir une première réaction dans le foie, puis dans les reins, avant d'être pleinement active. Il est donc essentiel que le foie et les reins fonctionnent correctement.

### **Personnes à risque**

Certaines personnes ont plus de risque de développer une carence en vitamine D :

- les personnes âgées, surtout si elles sortent moins souvent de chez elle, par exemple parce qu'elles vivent en maison de repos. De plus, lorsque la peau vieillit, elle est moins capable de fabriquer de la vitamine D. Enfin, les personnes âgées ont souvent une alimentation moins riche en vitamine D ;
- les enfants nourris uniquement au sein ;
- les personnes avec une peau foncée ;
- les personnes qui s'exposent peu aux rayons du soleil en portant des vêtements couvrants ;
- les personnes qui prennent des certains médicaments contre l'épilepsie ;
- les personnes qui ont une obésité.

### **Activité physique**

L'activité physique est efficace pour prévenir l'ostéoporose.

Une activité physique journalière pendant l'enfance stimule la formation osseuse. Elle détermine aussi la masse osseuse maximale. L'Organisation



Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux enfants et aux adolescents, de 5 à 17 ans, de

- pratiquer au moins 1 heure d'activité physique tous les jours, d'intensité modérée à forte ;
- notamment des activités qui renforcent les muscles et les os, au moins 3 fois par semaine.

L'OMS recommande aux adultes de

- pratiquer au moins 2h30 d'une activité physique d'intensité modérée par semaine,
- notamment des activités qui renforcent les muscles, au moins 2 jours par semaine.

L'activité physique améliore également la souplesse et la coordination des mouvements, ce qui réduit le risque de [chute](#).

## **Sevrage tabagique**

Arrêtez de fumer. En plus de tous les autres effets négatifs, le tabagisme favorise également la décalcification osseuse.

## **Une consommation d'alcool limitée**

Limitez votre consommation d'alcool. En plus de tous les autres effets négatifs, une consommation de plus de 2 verres d'alcool par jour chez les femmes ou de plus de 3 verres d'alcool par jour chez les hommes peut empêcher la formation du tissu osseux.

## **Que peut faire votre médecin ?**

Le but du traitement de l'ostéoporose est de prévenir les fractures, principalement celles des hanches et de la colonne vertébrale.

Le bénéfice d'un médicament contre l'ostéoporose est faible. Votre médecin insiste donc sur l'importance des changements de mode de vie (voir 'Que pouvez-vous faire?').

## Calcium et vitamine D

On ne connaît pas exactement l'apport optimal en cas d'ostéoporose. Habituellement, il est recommandé de consommer 1 gramme de calcium en combinaison avec 800 unités Internationales (UI) de vitamine D par jour.

Votre médecin peut prescrire le calcium et la vitamine D sous forme de suppléments, éventuellement en fonction de votre alimentation. En effet, selon certaines recommandations,

- un supplément de 500 mg de calcium par jour est suffisant chez les personnes qui consomment 1 à 3 produits laitiers par jour ;
- aucun supplément de calcium n'est nécessaire chez les personnes qui consomment 4 produits laitiers ou plus par jour.

### Les suppléments de calcium et de vitamine D

- sont recommandés chez les personnes âgées qui ne consomment pas assez de calcium et de vitamine D ou qui ne sortent pas suffisamment à l'extérieur ;
- sont conseillés aux personnes sous traitement prolongé de cortisone et qui ne consomment pas assez de calcium et de vitamine D ou qui ne sortent pas suffisamment à l'extérieur.

## Médicament

Votre médecin peut vous prescrire un traitement médicamenteux si

- vous avez déjà eu une fracture favorisée par l'ostéoporose ;
- votre densité osseuse est basse (un T-score inférieur ou égal à -2.5) ;
- vous prenez de la cortisone depuis longtemps ;
- vous avez un risque élevé de fracture pour d'autres raisons.

Les bisphosphonates sont les médicaments les plus souvent utilisés dans l'ostéoporose. Dans la plupart des cas, la durée du traitement est de 3 à 5 ans.

D'autres médicaments sont également disponibles. Votre médecin évaluera ce qui est le mieux pour vous et tiendra toujours compte des avantages et inconvénients possibles du traitement.

Rédaction le 22 avril 2022.

Dernière mise à jour le 22  
avril 2022

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/dcalcification-osseuse-ostoporose>



## Liens Utiles

- Biphosphonates  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=7252>
- Arrêter de fumer. C'est possible  
<https://www.tabacstop.be/>
- Tabacologues  
<https://repertoire.fares.be>
- Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi !  
<http://mangerbouger.be/Bouger-a-tout-age-meme-apres-50-ans>
- Trouver un diététicien agréé  
<https://updlf-asbl.be/>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Activité physique  
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans  
[http://mangerbouger.be/http-mangerbouger-be-La-pyramide-alimentaire-de-18-mois-a-12-ans-var\\_mode-calcul-56167](http://mangerbouger.be/http-mangerbouger-be-La-pyramide-alimentaire-de-18-mois-a-12-ans-var_mode-calcul-56167)
- Alcool, le point sur votre consommation  
<http://stopouencore.be/alcool.php>
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=10&v=PEtG6N\\_WTdU&feature](https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature)
- Aide alcool  
<https://aide-alcool.be/>
- GymSana  
<https://gymsana.be/>
- AA  
<https://alcooliquestanonymes.be/>
- La pyramide alimentaire  
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>
- Trouver un médecin nutritionniste  
<http://www.sbm.org/membres/>

## Sources

- <https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T115372>

<https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T115372>

- Guide de pratique clinique étranger  
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00419>
- Vitamin D deficiency in adults : definition, clinical manifestation and treatment, mis à jour le 20.09.2021, consulté le 20.04.2022  
[https://www.uptodate.com/contents/vitamin-d-deficiency-in-adults-definition-clinical-manifestations-and-treatment?search=vitamin%20D&source=search\\_result&selectedTitle=2~146&u](https://www.uptodate.com/contents/vitamin-d-deficiency-in-adults-definition-clinical-manifestations-and-treatment?search=vitamin%20D&source=search_result&selectedTitle=2~146&u)
- <https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T902594>  
<https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T902594>
- Formulaire de soins aux Personnes Âgées  
<https://farmaka.cbip.be/fr/formulaire-p-a/191#main>
- Répertoire commenté des médicaments  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=7245>