

Journée internationale de la femme

# Ostéoporose et fractures

L'ostéoporose touche la majorité des femmes et comme contribution à la Journée internationale de la femme le Prof. René Rizzoli a organisé une conférence publique sur l'ostéoporose et les fractures. Cette conférence a été modérée par Mme Isabel RoCHAT, ex-membre du Conseil d'Etat (législature 2009–2013). La conférence a attiré tellement de personnes qu'une salle plus grande a dû être trouvée pour pouvoir accueillir tous les auditeurs. Trois thèmes sur l'ostéoporose ont été présentés par des experts qui ont répondu à une multitude de questions posées par le public.

## Les fractures dues à l'ostéoporose : est-ce fréquent ?

Le Prof. Serge Ferrari, Service des maladies osseuses, HUG, a démontré que l'ostéoporose est une maladie très fréquente ; il y a 400 fractures de hanche, 600 fractures du fémur, 1500 fractures de fragilité et des centaines de fractures vertébrales chaque année, uniquement à Genève. De plus, la Suisse a avec les pays scandinaves, l'incidence mondiale la plus élevée pour les fractures de hanche. L'ostéoporose est une maladie grave, même un petit mal au dos est à prendre au sérieux, vu que l'ostéoporose signifie une réduction de l'autonomie de la personne. Car même une petite douleur peut indiquer une fracture. Chaque année, suite à une fracture de la hanche, 20% des patients meurent, 30% montrent de l'infirmité permanente, 40% sont incapables de marcher seuls et 80% restent avec des déficits dans les activités de la vie quotidienne. La probabilité qu'une fracture chez une personne âgée de plus de 50 ans soit ostéoporotique s'élève à 51.3% chez les femmes et à 20.2% chez les hommes. De plus, le risque de re-fracture est plus élevé après une première fracture (4.4 fois plus élevé pour les vertèbres, 2.3 fois pour la hanche et 1.8 fois pour d'autres os). Les fractures réduisent le degré de mobilité en dessous du niveau de mobilité normal adaptée à l'âge respectif. En 2000 en Suisse, le nombre de journées d'hospitalisation dues à l'ostéoporose était pour les femmes nettement supérieur à toutes les autres maladies

nécessitant une hospitalisation. Les dernières deux décennies, l'incidence des fractures de hanche à Genève connaît une légère baisse mais la prévalence continue à augmenter, suite à l'augmentation de l'espérance de vie.

## L'ostéoporose : peut-on la prévenir ?

Le Prof. René Rizzoli, Service des maladies osseuses, HUG, présente les moyens pour prévenir l'ostéoporose qui représente une insuffisance mécanique et pour réduire le risque de chute qui représente une surcharge mécanique. Il existe trois moyens: l'exercice, la nutrition et le traitement médicamenteux. Ces moyens sont également utiles pour la rééducation et la prévention d'une seconde fracture. Il existe différentes recommandations pour les sujets âgés concernant l'exercice physique, elles se basent surtout sur le renforcement musculaire, des exercices d'assouplissement, d'équilibre et aérobiques. Le plus facile et plus naturel serait d'intégrer ces exercices d'équilibre et de force dans l'activité quotidienne. Les patients avec une fracture de la hanche sont souvent particulièrement mal nourris (présentant une carence en vitamine D). Les recommandations pour les apports journaliers sont les suivantes: calcium au moins 1000 mg, protéines au moins 1g/kg de poids corporel et vitamine D au moins 800 unités. Des personnes bien nourries montrent moins de chutes, moins de fractures, des séjours hospitaliers plus courts (25%) et moins de complications médicales.

La prévention médicamenteuse se base sur les antirésorbeurs, les ostéoformenteurs et la substitution de la vitamine D et du calcium. Ce traitement préventif peut réduire le taux de fractures vertébrales de 50% à 70%, non-vertébrales de 20 à 50% et de hanche de 40 à 50%. Le but de ce traitement n'est pas le traitement de l'ostéoporose, mais plutôt de traiter le mode de vie/ la nutrition des patients dans le but de prévenir des fractures, améliorer leur vie quotidienne et leur indépendance. Il n'est jamais trop tard pour commencer un traitement !

## Une fracture ! Que faire ?

Le Prof. Pierre Hoffmeyer, Service de chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil moteur, HUG, informe dans quels cas et comment les différentes fractures doivent être opérées. La prise en charge d'une fracture est multidisciplinaire (orthogériatrie). Une fracture du fémur peut concerner la tête fémorale, le col du fémur, le trochanter et le sous-trochanter. Selon la localisation de la fracture, la chirurgie (prothèse ou ostéosynthèse), le pronostic et les complications potentielles sont très variés. Très importants sont la rééducation postopératoire et la prévention.

▼ Dr. Heidrun Ding

Source : Conférence publique à l'Université de Genève, 6.3. 2014, Genève



Prof. Hoffmeyer, Prof. Ferrari, Prof. Rizzoli et Mme RoCHAT