

L'ostéoporose nous affecte tous – Messieurs, soyez-en avertis

L'ostéoporose est une maladie qui amincit les os et les rend poreux. L'ossature ainsi fragilisée est davantage vulnérable aux fractures. Bien que cette maladie soit souvent associée aux femmes, elle sévit aussi chez les hommes. Durant leurs vies, au moins un homme sur cinq subira une fracture due à l'ostéoporose. De fait, l'ostéoporose est responsable de plus de 80 % des fractures chez les personnes âgées de plus de 50 ans. Bien que les fractures de la hanche aient des conséquences physiques souvent plus dévastatrices chez les hommes, après une fracture, les hommes font moins souvent l'objet d'examen de dépistage de l'ostéoporose et sont moins nombreux à bénéficier de traitement pour soigner l'ostéoporose.

Devrais-je me soumettre à un examen de dépistage?

Vous devriez subir un examen de dépistage de l'ostéoporose si vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus, peu importe votre état de santé.

Vous devriez également subir un examen de dépistage si vous avez entre 50 et 64 ans et si vous présentez un ou plusieurs des facteurs de risque suivants :

- Fumer ou boire 3 boissons alcoolisées ou plus par jour; Peser moins de 132 lb (60 kg);
- Avoir perdu plus de 10 % de son poids après l'âge de 25 ans;
- Souffrir de polyarthrite rhumatoïde;
- Avoir pris des stéroïdes (comme de la prednisone) dans le courant de la dernière année;
- Avoir pris des médicaments à risque élevé qui affaiblissent les os (par exemple un traitement hormonal pour combattre un cancer de la prostate);
- Souffrir d'un problème médical causant l'ostéoporose.



Comment puis-je prévenir l'ostéoporose?

Demeurez active ou actif

Pour maintenir votre ossature en bonne santé, vous devez cultiver un mode de vie sain, ce qui comprend faire de l'exercice. Assurez-vous que les activités physiques pratiquées comprennent des exercices qui font travailler vos articulations portantes comme la marche ou le jogging et un entraînement musculaire avec des poids ou des élastiques. Les exercices qui développent l'équilibre, par exemple le tai-chi, aident également à réduire le risque de chute. Toutefois, si vous avez déjà souffert d'une fracture des vertèbres, demandez à votre physiothérapeute quels exercices pourraient vous aider à renforcer vos principaux muscles dorsaux et abdominaux.

Privilégiez une alimentation saine

Dans votre alimentation quotidienne, assurez-vous de consommer 3 portions de protéines par jour. Si vous ne consommez pas suffisamment de protéines, vos muscles et votre sens de l'équilibre risquent de s'affaiblir, ce qui risque de se traduire par des chutes et fractures. Vous avez également besoin de 3 portions de produits laitiers par jour.

De plus, assurez-vous de prendre un supplément de vitamine D tout au long de l'année.

Qu'est-ce qui m'attend si je souffre d'ostéoporose?

Demeurez positive ou positif. Pensez à tout ce que vous pouvez faire. Bon nombre de personnes qui font de l'ostéoporose mènent une vie riche et active. La prise de médicaments et des modifications positives à votre mode de vie vous aideront à réduire votre risque de fracture, voire, à améliorer votre masse osseuse.

N'oubliez pas – Faites évaluer l'état de santé de votre ossature, soyez positif et positive, actif et active et alimentez-vous bien!!

Les renseignements trouvés dans cet article proviennent d'Ostéoporose Canada.

Consultez le site www.osteoporosecanada.ca.