

OSTÉOPOROSE

I - Définition :

C'est une processus naturel qui entraîne à la longue une perte graduelle de la masse osseuse et comme son nom le suggère, l'ostéoporose rend les os de plus en plus poreux et fragiles. Cette détérioration des os augmente le risque de fracture et les os les plus susceptibles de se fracturer sont ceux de la hanche, des vertèbres et du poignet.

Les femmes sont plus touchés par l'ostéoporose que les hommes pour des raisons hormonales mais aussi parce que les hommes possèdent une plus grosse ossature.

II - Physiologie :

Comme tout tissu vivant, l'os est en perpétuel renouvellement. Deux types de cellules interviennent dans le processus de formation et de destruction : les ostéoblastes et les ostéoclastes.

Normalement, l'activité des ostéoblastes et des ostéoclastes est équilibré mais en présence d'ostéoporose les secondes l'emportent sur les premières.

III - Circonstances de découverte :

- ❖ Douleurs rachidiennes (rachialgies) déclenchés par un effort ou un traumatisme
- ❖ Une fracture des os des membres : col du fémur, extrémité inférieur du radius, fracture de l'extrémité supérieur de l'humérus....
- ❖ Une fracture des côtes : survenant lors de la toux ou de l'éternuement
- ❖ Une découverte fortuite observé sur une radiographie demandé pour un autre motif.

IV - Les causes :

- L'ostéoporose idiopathique : ce type d'ostéoporose est rare et s'observe beaucoup plus chez l'homme : dans plus de la moitié des cas, l'ostéoporose est découverte à la suite d'un microtraumatisme, elles s'individualisent par une évolutivité rapide de la déminéralisation à l'origine de tassements multiples aboutissant à l'impotence (inerte sur le plan fonctionnel) complète du malade.

- La carence en œstrogènes : survenant chez les femmes après la ménopause à l'âge de 50-65 ans
- La sénilité
- Déséquilibre endocrinien : l'hyperthyroïdie, l'hyperparathyroïdie et l'hypercorticisme
- Déficit en calcium
- Ostéoporose post-traumatique
- L'ostéoporose héréditaire (maladie d'EHLERS-DANLOS) qui se caractérise par une altération des protéines de la trame osseuse : c'est des sujets avec une hyperlaxité.
- Médicaments (corticoïdes).
- Consommation de tabac.

V - Signes radiographiques :

L'ostéoporose est généralisé mais à prédominance vertèbro-pelvienne. Les vertèbres peuvent prendre suivant l'importance de la déminéralisation :

- Un aspect strié en peigne
- Un aspect de vertèbre en verre
- Un aspect de tassement vertébral qui est le plus fréquent (au niveau du rachis dorsal c'est souvent l'aspect cunéiforme, au niveau du rachis lombaires c'est l'aspect de la vertèbre biconcave).
- Un aspect de vertèbres en galettes.

Ces déformation sont similaires aux fractures.

VI - Facteurs de risque de l'ostéoporose :

- ★ Manque d'exercice physique (l'exercice physique renforce le muscle pour diminuer la charge sur l'os, c'est aussi un moyen de prévention).
- ★ L'usage prolongé ou à fortes doses de certains médicaments comme les hormones thyroïdiennes, les corticostéroïdes, les diurétiques, médicaments utilisés contre l'asthme.
- ★ Manque de vitamine D
- ★ Consommation abondante de caféine
- ★ Alcoolisme

VII - Traitement :

1- Mesures préventives : pour prévenir de l'ostéoporose il faut avant tout avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D ainsi que la pratique d'exercices physiques.

- ❑ L'exercice physique chez la femme pré-ménopausée et ménopausée réduit le taux de pertes osseuses. En outre, chez le sujet âgé, une bonne forme physique prévient de chutes et par conséquent réduit le risque de fractures.
- ❑ Les sports les plus conseillés sont : la natation, la marche et la course à pied
- ❑ Manger des aliments riches en calcium et en vitamines D
- ❑ Arrêt du tabac
- ❑ Éviter la consommation d'alcool
- ❑ Avoir un apport suffisant en protéines

2- Traitement médical :

- Médicaments antidouleurs : antalgiques.
- L'hormonothérapie substitutive : œstrogènes et progestérones.
- En cas d'ostéoporose installée, donner des médicaments anti ostéoporoses : calcium + vitamines D, traitement anti-résorbeur. Parfois, avant l'instauration du traitement on effectue une ostéodensitométrie.