

Santé : Tout savoir sur l'ostéoporose, une maladie insidieuse et peu connue

L'ostéoporose est une maladie insidieuse et méconnue, qui touche des millions de personnes à travers le monde. Elle est caractérisée par une diminution de la densité osseuse et une détérioration de la structure osseuse, rendant les os fragiles et susceptibles de fractures. Souvent asymptomatique jusqu'à ce qu'une fracture survienne, elle est souvent appelée maladie silencieuse.



Plusieurs facteurs contribuent au développement de l'ostéoporose, notamment l'âge, les antécédents familiaux, les hormones, la nutrition et le mode de vie. Selon le Dr. Marie Lambert, rhumatologue, spécialiste des maladies osseuses, les femmes ménopausées et les personnes âgées sont particulièrement à risque en raison des changements hormonaux et de la diminution de l'activité physique observée chez ces dernières.

« Les symptômes de l'ostéoporose peuvent passer inaperçus jusqu'à ce qu'une fracture survienne », a déclaré le Dr. Marie Lambert. Cependant, des signes tels que des fractures fréquentes, une diminution de la taille et des douleurs dorsales peuvent alerter sur la survenue du mal. Le Dr. Lambert souligne également l'importance de la prévention. « Il est crucial de reconnaître ces signes précoces et d'adopter des mesures préventives pour réduire le risque de fractures futures », a-t-il souligné.

La prévention de l'ostéoporose nécessite également d'adopter un mode de vie sain. Cela inclut un régime riche en calcium et en vitamine D, des exercices physiques

réguliers, l'arrêt de la consommation de tabac, une consommation modérée d'alcool et des visites régulières chez le médecin pour évaluer la santé osseuse.

Pour le Dr. Marie Lambert, «la prévention est la clé». Il conseille de consulter un professionnel de la santé pour évaluer le risque d'ostéoporose et de discuter des mesures préventives adaptées à sa situation individuelle en cas de nécessité.

L'ostéoporose peut donc être dévastatrice, mais en comprenant ses causes, ses symptômes et en prenant des mesures préventives, il est possible de réduire son impact sur la vie des victimes.

Elysée HOUNSOU