

ATELIERS ET CONFÉRENCES

DE 13H30 À 17H00

13h30-14h00 : Accueil

Introduction : Un parcours de soins coordonné pour une prise en charge globale de la santé des os

Dr Elisabeth BERGÉ, Rhumatologue, Chef de service des soins médicaux et de réadaptation de l'appareil locomoteur, CHRDS

14h00-14h20 : Les traitements de l'ostéoporose. Les avancées

Dr Mickaël ROUSIÈRE, Rhumatologue, Paris 17^{ème}

14h30-14h50 : Santé de la femme, santé des os et des muscles

Activité physique et ostéoporose

*Dr Elisabeth BERGÉ, Rhumatologue, CHRDS
Dr Christine FAURE, Rhumatologue, CHRDS*

15h00-15h20 : Atelier activité physique

*Enseignant en activité physique adaptée,
Espace Sport Santé de Neuilly-sur-Seine*

15h30-16h30 : Ateliers

- **Densitométrie osseuse : tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur cet examen**
- **Bien manger pour renforcer les os** (diététiciennes-nutritionnistes)
- **Activité physique adaptée** (kinésithérapeute & enseignante en activité physique adaptée)
- **Réduire le risque de chute à la maison** (ergothérapeute)
- **Les médicaments pour combattre l'ostéoporose à tout âge** (rhumatologue, gériatre et pharmacien)
- **Association de patients ostéoporotiques**

16h30-17h00 : Conclusion

Dr Elisabeth BERGÉ

CONSULTATIONS

**Consultations de rhumatologie
Consultations dédiées à l'ostéoporose**

Site de Courbevoie (30 rue Kilford)

Dr Elisabeth BERGÉ, Chef de service
Dr Christine FAURE
Dr Patrick LEMESLE

Densitométrie osseuse

Site de Courbevoie (30 rue Kilford)

Dr Elisabeth BERGÉ
Dr Christine FAURE
Dr Patrick LEMESLE
Dr Mathilde MICHON
Dr Mickaël ROUSIÈRE

PRISE DE RENDEZ-VOUS

**Consultations de rhumatologie
& dédiées à l'ostéoporose**

@ www.chrds.fr ou www.doctolib.fr

☎ 01 40 88 61 99

Densitométrie osseuse

☎ 01 49 04 31 06

RENSEIGNEMENTS

☎ 01 49 04 31 82

www.chrds.fr



Centre Hospitalier
Rives de Seine

**17^{ème} journée mondiale
contre l'ostéoporose**

Vendredi 18 octobre 2024

**En avant pour la santé
osseuse !**



**Ateliers et conférences
de 13h30 à 17h00
(entrée libre)**



Espace sportif Koenig
23 bd du Général Koenig
92200 Neuilly-sur-Seine

JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'OSTÉOPOROSE

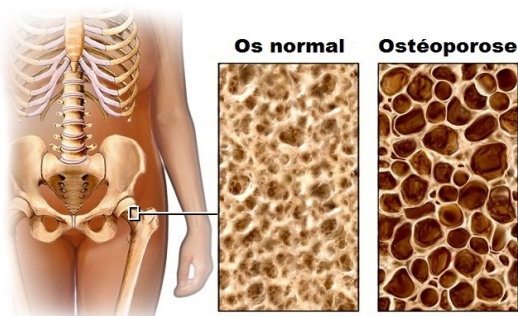
A l'occasion de la journée mondiale contre l'ostéoporose, **renforcez vos connaissances** pour **mieux protéger votre capital osseux**.

Êtes-vous un sujet à risque ?

Si vous cochez au moins un de ces items, venez nous voir à la journée contre l'ostéoporose ou parlez-en à votre médecin.

- Vous êtes une femme ménopausée et vous ne prenez pas de traitement hormonal de la ménopause
- Vous avez déjà eu une fracture pour un traumatisme mineur
- Votre mère s'est fracturée le col du fémur
- Vous pesez moins de 50 kg
- Vous êtes traité(e) au long cours par cortisone
- Vous êtes sédentaire
- Vous fumez et/ou buvez 2 verres de vin à chaque repas
- Vous faites un régime sans laitage

Qu'est-ce que l'Ostéoporose ?



L'ostéoporose est caractérisée par un amoindrissement de la densité des os et une détérioration de l'architecture du tissu osseux.

Cette plus grande fragilité osseuse expose à des fractures, particulièrement du col du fémur, du bassin, de l'épaule, des vertèbres, des côtes, du poignet, et ceci pour un traumatisme minime comme une chute de sa hauteur.

Où en est la prévention des fractures en France ?

D'après une étude européenne menée en 2019, **484.000 fractures de fragilité ont été recensées en France au cours de cette même année.**

On sait que les traitements réduisent de **près de 50% le risque de fracture.**

Cependant alors que 2.569.000 femmes seraient éligibles au traitement de l'ostéoporose en France, seulement 550.000 sont traitées et 219.000 restent sans traitement, soit 71%.

L'ostéodensitométrie permet le dépistage de l'ostéoporose ; elle reflète la solidité des os.

Depuis le 1er juillet 2006, **elle est remboursée si vous avez un ou plusieurs fac-**

teurs de risque d'ostéoporose. Elle survient le plus souvent chez la femme après la ménopause, mais les hommes ne sont pas épargnés.

L'ostéoporose est souvent « une maladie silencieuse » car la perte osseuse ne provoque pas de douleurs.

Il est important de réaliser une densitométrie osseuse après la survenue d'une fracture.

Vous pouvez consulter le texte officiel sur le site internet de la Haute Autorité de Santé.

www.has-sante.fr

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Depuis 20 ans, le traitement hormonal de la ménopause est rarement prescrit alors qu'il a un effet favorable sur la conservation de la masse osseuse et musculaire ; il a d'autres effets secondaires. La balance bénéfice-risque est à discuter avec votre gynécologue.

Où en est le traitement ?

La santé osseuse passe par la pratique régulière d'une **activité physique**, une alimentation riche en **calcium** et le maintien d'un taux suffisant de **vitamine D**.

Sur le site de l'association GRIO (Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses), il est possible d'évaluer ses apports alimentaires en calcium.

www.grio.org 

Aujourd'hui des traitements de l'ostéoporose réduisent de près de 50 % le risque de fracture.

Des traitements médicamenteux de l'ostéoporose sont disponibles depuis une trentaine d'années.

Au fil du temps, les indications, les séquences, la durée, les effets secondaires de ces traitements sont de mieux en mieux maîtrisés.

Certains médicaments sont à présent délivrés sous leur forme générique.

Des accompagnements ont été prévus pour vous informer et vous aider à prendre régulièrement votre traitement.

Comment prévenir les chutes ?

- En étant bien chaussé(e)
- En allumant la lumière la nuit
- En corrigeant des déficiences visuelles
- En faisant des exercices d'équilibre, de renforcement et d'assouplissement musculaire
- En évitant de se précipiter
- En déjouant les pièges au domicile, les tapis, les fils qui traînent