



**Fracture après  
un choc léger : j'ai une  
fragilité osseuse**



J'ai plus de 50 ans et j'ai une fracture après un choc léger : j'ai une fragilité osseuse.

La fragilité osseuse se caractérise par une diminution de la masse osseuse et l'altération de la micro-architecture des os. L'ostéoporose est l'exemple le plus fréquent de maladie par fragilité osseuse.

**À partir de 50 ans, le risque de développer une fragilité osseuse augmente, entraînant un risque accru de fracture.**

### Comment réduire le risque de fracture ?

Le risque de fracture est déterminé par un certain nombre de facteurs dont certains sont modifiables (par exemple l'activité physique, l'alimentation et le tabagisme) tandis que d'autres ne peuvent pas l'être (l'âge, certaines maladies...).

**4 conseils sont à retenir pour réduire le risque de nouvelle fracture et bien prendre soin de mes os après 50 ans :**

- 1 Prévenir les chutes**
- 2 Faire régulièrement de l'exercice**
- 3 Adopter une alimentation bénéfique pour vos os**
- 4 Éviter certaines habitudes de vie et maintenir un poids correct**

Ces conseils me permettent de rester en forme et de garder toutes mes forces.

## 1 Prévenir les chutes

Je tombe fréquemment ou j'ai peur de tomber parce que je me sens fragile.

En général, les accidents ont lieu lors d'activités habituelles comme marcher, se lever d'une chaise, faire son ménage ou jardiner. En vieillissant, on a moins de réflexes et de puissance musculaire, la vue baisse et certains médicaments font perdre parfois l'équilibre.

### Comment éviter les chutes ?

► J'adapte l'intérieur de ma maison

The diagram shows a house with three rooms illustrating safety adaptations:

- Staircase:** "Je tiens la rampe dans les escaliers" (I hold the handrail on the stairs). Illustration shows a person on stairs with a handrail.
- Bathroom:** "Je pose des mains courantes dans la baignoire ou la douche" (I install handrails in the bathtub or shower). Illustration shows a person in a shower with a handrail.
- Living Area:** "J'enlève tapis/objets qui peuvent me faire trébucher" (I remove carpets/objects that can make me trip). Illustration shows a person tripping over a rug and a fishbowl.

► Je vérifie régulièrement ma vue

► Mon médecin vérifie que mes médicaments n'entraînent pas des déséquilibres et ne favorisent pas les chutes.

Je porte des chaussures antidérapantes tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison.



**Pour en savoir plus :** Je consulte le guide de l'INPES « Accidents de la vie courante – Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? » [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

## 2 Faire régulièrement de l'exercice

À partir de 50 ans et après la ménopause, faire de l'exercice devient particulièrement important pour le maintien de la masse osseuse et de la force musculaire, pour l'équilibre et pour préserver la solidité des os.

Les programmes d'activité physique doivent être adaptés à mes besoins et à mes capacités, j'en parle à mon médecin.

Le minimum d'activité physique actuellement recommandé est « l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour »<sup>1</sup>.

### Voici quelques exemples d'activités qui peuvent me convenir :



Marche lente, bricolage, arrosage du jardin, faire la vaisselle, pétanque, bowling, tennis de table, danse de salon.



Marche rapide (d'un bon pas), nettoyage des vitres ou de la voiture, ramassage de feuilles, vélo ou natation « plaisir », aquagym, badminton.



Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêchage du jardin, jogging, natation « rapide », jeux de ballon collectifs.



Par exemple, si je marche lentement pendant 45 minutes, c'est comme si je faisais du vélo pendant 30 minutes ou que je faisais du jogging pendant 20 minutes.

Les exercices qui renforcent les jambes et mettent à l'épreuve l'équilibre peuvent réduire le risque de chutes.

Les exercices visant à améliorer la posture et redresser les épaules peuvent réduire le risque de fracture, en particulier au niveau des vertèbres.

**Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout.** Toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique pour ma santé. Si je ne peux pratiquer aucune de ces activités, je demande conseil à mon médecin.

<sup>1</sup> « La santé en mangeant et en bougeant », guide nutrition à partir de 55 ans élaboré dans le cadre du Plan National Nutrition-Santé 2011-2015.

## 3 Adopter une alimentation bénéfique pour vos os

Le fonctionnement de l'organisme subissant au fil des années quelques modifications, il convient de veiller à avoir une alimentation équilibrée avec des apports suffisants en calcium et en vitamine D.

Quelques règles à connaître :

► **Une alimentation adaptée en quantité à ma faim et à mes besoins** : le maintien du poids est un très bon moyen de vérifier que l'équilibre entre apports et dépenses est bien maintenu.

► **Une alimentation diversifiée**, avec :

- 3 à 4 fois par jour<sup>2</sup>, des produits laitiers pour couvrir mes besoins en calcium ;
- 1 à 2 fois par jour de la viande<sup>2</sup>, 2 fois par semaine du poisson<sup>1</sup> ou des œufs, pour les protéines et le fer ;
- chaque jour, l'équivalent de 8 à 10 verres d'eau, soit 1,5 à 2 litres d'eau ou de boissons non alcoolisées ;



- mais aussi des fruits et légumes (au moins 5 portions par jour<sup>2</sup>), des féculents, des matières grasses variées.
- Une alimentation à rythme régulier : si possible 3 repas par jour, plus 1 ou 2 collations<sup>3</sup> en fonction de mes besoins et de mes habitudes.



**Pour en savoir plus** : Je consulte le guide de l'INPES « Alimentation et exercices physiques — Comment garder son équilibre après 60 ans ? » [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

<sup>2</sup> Plan National Nutrition-Santé (PNNS) 2011-2015.

<sup>3</sup> PNNS : Mangez – Bougez : La collation et le goûter ne sont pas une obligation, ils peuvent néanmoins nous aider à patienter jusqu'à l'heure du déjeuner ou du dîner. Une collation ou un goûter peut comporter un ou deux aliments, par exemple : 1 produit laitier : yaourt, fromage, fromage blanc, lait... — 1 produit céréalier : biscuits aux céréales, pain — 1 fruit : frais ou en compote. L'idéal est de prendre une collation deux heures avant le déjeuner.

## 4 Éviter certaines habitudes de vie et maintenir un poids correct

Certaines habitudes, comme le tabagisme, la consommation excessive d'alcool et le surpoids ou la maigreur peuvent avoir des conséquences sur ma santé osseuse et augmenter mon risque d'ostéoporose et de fractures.

### Tabagisme

Les fumeurs réguliers<sup>4</sup>, tout comme les anciens fumeurs, présentent un risque accru de fracture par rapport aux non-fumeurs.

### Consommation excessive d'alcool

Une consommation importante d'alcool sur le long terme augmente le risque de fracture chez les femmes et les hommes<sup>5</sup>.

### Maintenir un poids correct

La maigreur est associée à une perte osseuse plus importante et à un risque plus important de fracture. Les personnes ayant un IMC inférieur à 20 kg/m<sup>2</sup> ont un risque deux fois plus élevé de fracture par rapport aux personnes ayant un IMC de 25 kg/m<sup>2</sup>.

Assurez-vous que vos repas vous offrent un apport calorique adapté et suffisant ainsi que les nutriments dont vous avez besoin pour maintenir des os et des muscles en bonne santé<sup>6</sup>.

4 Personne déclarant fumer tous les jours ou déclarant un nombre de cigarettes fumées par jour (Baromètre santé Inpes 2014).

5 INPES : Guide pratique pour faire le point sur votre consommation d'alcool. Pour les consommateurs réguliers : pour les femmes, pas plus de 2 unités\* d'alcool en moyenne par jour ; pour les hommes, pas plus de 3 unités\* d'alcool en moyenne par jour (\*une unité d'alcool = un verre standard = 10 grammes d'alcool).

6 INPES : Dossier de presse > L'activité physique au quotidien protège votre santé — L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'estimer si un sujet est trop maigre, de corpulence normale, en surpoids ou obèse. Cet indice est calculé en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (en m). Pour l'adulte entre 20 et 65 ans, il est préférable d'avoir un IMC compris entre 18.5 et 25. En dessous de 18.5, on parle de maigreur et au-dessus de 25 de surpoids. À partir de 30, on parle d'obésité.

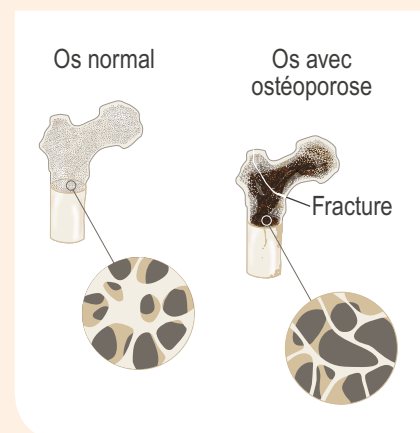
## Ma fragilité osseuse est peut-être due à l'ostéoporose.

Pour le confirmer, l'équipe hospitalière et/ou mon médecin traitant peuvent me prescrire des examens complémentaires.

### Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

C'est une maladie qui fragilise les os, conduisant à une augmentation du risque de fracture.

L'ostéoporose ne présente aucun signe ni symptôme jusqu'à ce qu'une fracture se produise, c'est pourquoi on l'appelle souvent « **maladie silencieuse** ».



Les fractures dues à l'ostéoporose surviennent le plus souvent à des endroits tels que le poignet, le bassin, la hanche et les vertèbres. Elles peuvent provoquer de fortes douleurs et être invalidantes.

**La première fracture est un signal d'alarme ! Il est important que j'en discute avec mon médecin.** Il fera le point avec moi sur les raisons de ma fracture, pourra faire un bilan (vision, équilibre...) et pourra me prescrire, si nécessaire, une ostéodensitométrie. L'examen ne prend que quelques minutes et est indolore.

Pratiquer une activité physique, avoir une alimentation équilibrée permettent de lutter contre l'ostéoporose. Mon médecin pourra me prescrire également un traitement médicamenteux spécifique de l'ostéoporose après avoir évalué mon risque de fragilité.



## L'Assurance Maladie en ligne

### Sur [ameli.fr](https://ameli.fr) :

- ▶ **Je me renseigne sur mes droits et mes démarches** selon ma situation.
- ▶ **Je m'informe avec l'annuaire santé** sur les tarifs, horaires, spécialités et localisation des médecins, masseurs-kinésithérapeutes, infirmier(e)s et établissements de soins.
- ▶ **Je me connecte à mon compte ameli**, mon espace personnel.

Je télécharge gratuitement l'appli ameli



### Sur [ameli-sante.fr](https://ameli-sante.fr) :

- ▶ **J'accède à de l'information santé :** maux du quotidien, maladies chroniques, offres de prévention de l'Assurance Maladie.

Document réalisé en collaboration avec :

