

INFORMATIONS DESTINÉES AUX PATIENTS

MALADIE D'ALZHEIMER, DÉMENCE & SANTÉ OSSEUSE

WorldOsteoporosisDay
October 20

LOVE YOUR
BONES

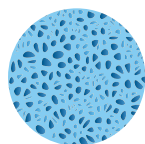
www.worldosteoporosisday.org



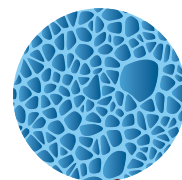
QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os plus fins et les fragilise, conduisant à une augmentation du risque de fracture osseuse.

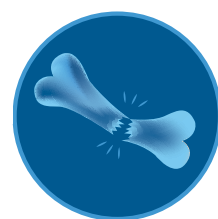
Les personnes atteintes de démence courent un risque considérablement plus élevé de subir une fracture de la hanche. Cependant, comparées aux personnes âgées sans troubles cognitifs, ces personnes ne sont pas suffisamment prises en considération dans les facteurs de risque de chutes et sont moins susceptibles de bénéficier d'un traitement contre l'ostéoporose. Quiconque accompagne des personnes atteintes de démence doit être conscient de ce risque accru et s'assurer que les mesures appropriées sont prises pour prévenir de possibles chutes et fractures.



Os sain



Os ostéoporotique



Os fracturé

QU'EST-CE QUE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

POURQUOI LES PERSONNES ATTEINTES PAR LA MALADIE D'ALZHEIMER ET SOUFFRANT DE DÉMENCE SONT-ELLES DAVANTAGE EXPOSÉES AU RISQUE DE FRACTURES ?

La maladie d'Alzheimer est la forme la plus courante de démence, un terme générique utilisé pour désigner la perte de mémoire et l'altération d'autres capacités cognitives suffisamment sérieuses pour interférer avec la vie quotidienne du patient. Généralement, les symptômes progressent lentement et se renforcent au fil du temps. La maladie d'Alzheimer comprend 60% à 80% de cas de démence.

Les personnes souffrant de démence sont jusqu'à trois fois plus susceptibles d'être victimes d'une fracture de la hanche qu'une personne âgée aux fonctions cognitives intactes. Elles ont moins de chances de recouvrer leurs capacités fonctionnelles antérieures suite à une fracture de la hanche et sont davantage susceptibles de nécessiter un placement dans un établissement spécialisé. En outre:

- Ces personnes ne sont pas suffisamment prises en considération dans les facteurs de risque de chutes et sont moins susceptibles de bénéficier d'un traitement contre l'ostéoporose.
- Chez les patients victimes de chutes et de fractures, on observe une forte prévalence de démence et d'altération des fonctions cognitives. Pourtant, ils ne bénéficient pas systématiquement d'une évaluation cognitive, conduisant de ce fait à manquer régulièrement la possibilité de poser un diagnostic de démence.
- Un Indice de Masse Corporelle (IMC) faible, une perte de poids, une diminution de la masse musculaire, des carences nutritionnelles et des chutes latérales peuvent être observés plus fréquemment chez les patients atteints d'Alzheimer et peuvent expliquer le risque accru de fracture de la hanche.

STRATÉGIES DE PRÉSERVATION DE LA SANTÉ OSSEUSE CHEZ LES PERSONNES SOUFFRANT DE DÉMENCE

Quiconque accompagne des personnes atteintes de démence doit connaître les stratégies clés permettant de prévenir et traiter l'ostéoporose et de réduire le risque de chute:

DEMANDER À BÉNÉFICIER D'UN EXAMEN DE SANTÉ OSSEUSE

Veillez à ce qu'un médecin réalise un examen de santé osseuse comprenant une évaluation des risques de fracture (FRAX par ex.) et, en fonction de l'âge ou du niveau de risque de la personne, un examen DXA (absorptiométrie biphotonique à rayons X) pour mesurer la densité minérale osseuse. Outre la démence, d'autres facteurs de risque peuvent jouer un rôle (une fracture antérieure ou des antécédents familiaux d'ostéoporose par exemple) et augmenter le risque d'ostéoporose et de fractures.

ADOPTER UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET ÉQUILIBRÉ ET CONSERVER UN POIDS CORPOREL DANS LA NORME

Un régime alimentaire sain et équilibré comprend une quantité suffisante de protéines et de nombreux fruits et légumes. Un tel régime permet d'apporter les différents et nombreux micronutriments qui participent à la santé osseuse. Il est important de conserver un poids corporel dans la normale. L'obésité, et plus particulièrement le déficit pondéral, ont tous deux des conséquences négatives sur la santé osseuse ainsi que sur le risque de chutes et de fractures.

ENCOURAGER LES PERSONNES À PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Des activités régulières sollicitant les articulations portantes et des exercices de renforcement musculaire tels que la marche, les montées d'escaliers et l'entraînement avec des poids, sont bénéfiques pour la santé osseuse. Dans la mesure du possible, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'exercice par jour.

GARANTIR UN APPORT SUFFISANT EN VITAMINE D

La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium. La plupart de la vitamine D que nous absorbons provient de l'exposition de la peau aux rayons solaires. Seul un petit groupe d'aliments (les poissons gras, les jaunes d'œuf, le foie par ex.) sont naturellement riches en vitamine D et, dans certains pays, la margarine, le lait et les céréales pour le petit-déjeuner sont enrichis en vitamine D. Un professionnel de la santé pourra prescrire des suppléments pour garantir un apport suffisant en vitamine D. La Fondation Internationale contre l'Ostéoporose (IOF) recommande aux personnes âgées de 60 ans et plus de prendre un supplément en vitamine D à raison de 800 à 1000 UI/jour.

L'administration de compléments en vitamine D à ces doses est associée à une réduction du risque de chutes et de fractures.

PRÉVENIR LES CHUTES

Si les os sont fragiles, la moindre glissade ou chute de sa propre hauteur peut occasionner des fractures. Chez les patients atteints d'Alzheimer, plusieurs facteurs supplémentaires augmentent le risque de chutes, et notamment : un traitement médicamenteux, une démarche mal assurée, l'errance et l'agitation. La connaissance de ces risques et la mise en place de mesures permettant d'éliminer le risque de chutes au domicile des patients ou dans leur environnement d'accueil en établissement spécialisé sont essentielles. Parmi ces mesures figurent notamment l'installation d'un éclairage adapté, de barres d'appui dans les salles de bain, de mains courantes et le port de chaussures antidérapantes.

GARANTIR UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN RICHE EN CALCIUM

Les femmes âgées de 19 à 50 ans devraient avoir un apport quotidien en calcium de 1000 milligrammes (mg), et les femmes au-delà de 50 ans devraient augmenter cet apport à environ 1200 à 1500 mg par jour. En veillant à ce que les personnes atteintes de démence consomment des aliments riches en calcium, ces objectifs devraient être réalisables. Toutefois, si le régime seul ne fournit pas l'apport recommandé, un médecin pourra prescrire un complément en calcium.

RESPECTER UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX PRESCRIT

En fonction des résultats de l'examen de santé osseuse – qui déterminera le niveau de fragilité de la structure osseuse d'une personne et la sévérité du risque de fractures – un médecin peut recommander un traitement médicamenteux afin de protéger les os contre les fractures. Plusieurs traitements efficaces existent permettant de réduire considérablement le risque d'être victime d'une fracture.

S'ABSTENIR DE FUMER ET ÉVITER UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

Un lien existe entre la perte osseuse et à la fois le tabagisme et la consommation excessive d'alcool. L'arrêt du tabac peut réduire le risque d'ostéoporose. La limitation de la consommation d'alcool à un maximum de deux unités par jour est également bénéfique.

Un monde sans fractures de fragilité, telle est notre vision
pour que la mobilité soit une réalité pour tous.

*Montrez votre engagement, signez la Charte Mondiale
des Patients à l'adresse suivante:*

www.iofglobalpatientcharter.org

À propos de l'IOF

La Fondation Internationale pour l'Ostéoporose (IOF) est la plus grande organisation non gouvernementale consacrée à la prévention, au diagnostic et au traitement de l'ostéoporose et des maladies musculosquelettiques associées. IOF, comprenant des comités de chercheurs ainsi que 240 sociétés de patients, de professionnels de santé et de recherche, réparties dans 99 pays dans le monde, travaille pour faire de la prévention des fractures et de la mobilité une priorité de santé à l'échelle mondiale.

<http://www.iofbonehealth.org> <http://www.facebook.com/iofbonehealth> @iofbonehealth

International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland •
T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01
info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

#LoveYourBones

WorldOsteoporosisDay
October20

LOVE YOUR
BONES