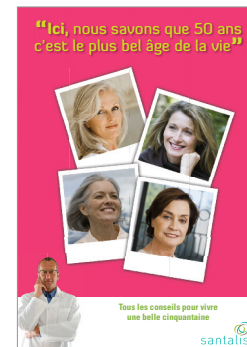


## Êtes-vous cette femme sur trois qui est atteinte d'ostéoporose ?

L'ostéoporose diminue la densité et la qualité des os et provoque des fractures qui peuvent engendrer de sévères handicaps. Prenez 1 minute pour faire le test rapide du risque d'ostéoporose de l'IOF\*, et découvrez si vous êtes une personne à risque.



## Ce que vous ne pouvez pas changer

## • Vos antécédents familiaux

1. A-t-on diagnostiqué de l'ostéoporose chez votre père ou votre mère ou l'un d'eux s'est-il fracturé le col du fémur à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?  Oui  Non
2. Un de vos parents est-il voûté ?  Oui  Non

## • Vos facteurs cliniques personnels

Ceux-ci sont des facteurs de risque fixes avec lesquels on est né ou qu'on ne peut pas changer. Mais cela ne veut pas dire qu'ils doivent être ignorés. Il est important de se rendre compte des risques fixes afin de prendre les mesures nécessaires à la réduction de la perte osseuse.

3. Avez-vous 40 ans ou plus ?  Oui  Non
4. Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?  Oui  Non
5. Tombez-vous fréquemment (plus d'une fois par an) ou craignez-vous de tomber parce que vous vous sentez frêle ?  Oui  Non
6. Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm après l'âge de 40 ans ?  Oui  Non
7. Êtes-vous trop maigre (votre IMC est-il inférieur à 19) ? (IMC = poids (en kg)/taille (m)<sup>2</sup>)  Oui  Non
8. Avez-vous pris des corticoïdes (cortisone, prednisone, etc.) pendant plus de 3 mois consécutifs (les corticoïdes sont souvent prescrits dans les cas d'asthme, polyarthrite rhumatoïde et certaines maladies inflammatoires) ?  Oui  Non
9. Souffrez-vous de polyarthrite rhumatoïde ?  Oui  Non

## 10. Souffrez-vous d'hyperthyroïdie ou d'hyperparathyroïdie ?

 Oui  Non

## 11. Pour les femmes de plus de 45 ans : votre ménopause a-t-elle commencé avant l'âge de 45 ans ?

 Oui  Non

## 12. Vos règles se sont-elles interrompues pendant 12 mois consécutifs ou plus (pour une autre raison que la grossesse, la ménopause, ou une hystérectomie) ?

 Oui  Non

## 13. Avez-vous subi une ablation des ovaires avant l'âge de 50 ans, sans prendre de traitement hormonal substitutif ?

 Oui  Non

## Ce que vous pouvez changer

## • Votre style de vie

Facteurs de risque modifiables qui surviennent principalement en raison des choix de régime ou de style de vie.

14. Buvez-vous régulièrement de l'alcool au-delà des limites raisonnables (soit, par jour, plus de 500 ml de bière ou 160 ml de vin ou 50ml de spiritueux. Pour info, 1 canette = 330 ml)  Oui  Non
15. Fumez-vous, ou avez-vous régulièrement fumé des cigarettes ?  Oui  Non
16. Est-ce que votre niveau d'activité physique est inférieur à 30 minutes par jour (ménage, jardinage, marche, footing, etc.) ?  Oui  Non
17. Évitez-vous, ou êtes-vous allergique au lait ou aux produits laitiers, sans prendre un supplément de calcium ?  Oui  Non
18. Passez-vous moins de 10 minutes par jour à l'extérieur (en exposant une partie de votre corps au soleil), sans prendre un supplément de vitamine D ?  Oui  Non

## Comprendre vos réponses :

Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions de la partie « ce que vous ne pouvez pas changer », cela ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose. Les réponses positives indiquent simplement que vous avez des facteurs de risque cliniquement prouvés qui peuvent conduire à l'ostéoporose et/ou à des fractures.

Nous vous recommandons de **montrer ce test à votre médecin** qui décidera si une densitométrie osseuse s'avère nécessaire, et qui vous informera des **éventuels traitements disponibles**.

Même si vous avez peu ou pas de facteurs de risque, nous vous recommandons de **discuter de la santé de vos os avec votre médecin** et de surveillez vos risques. Nous vous suggérons également de discuter d'ostéoporose avec votre famille et vos amis et de les encourager à faire ce test.

Vous trouverez de plus amples informations et la possibilité de calculer votre IMC sur : [www.grio.org](http://www.grio.org) ou [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org).

Source IOF - International Osteoporosis Foundation

Cachet de l'officine