

## ATELIERS ET CONFÉRENCES

DE 13H30 À 17H00

**13h30-14h00 : Accueil**

**Présentation des professionnels de santé impliqués dans l'ostéoporose** : médecins généralistes, rhumatologues, radiologues, gériatres, pharmaciens, kinésithérapeutes, enseignante en activité physique adaptée, diététiciennes-nutritionnistes

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

**14h00-14h20 : Le traitement hormonal de la ménopause en 2023**

*Dr Brigitte LETOMBE, Gynécologue médicale  
Membre du bureau du GEMVI (groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal)*

**14h20-14h40 : Les traitements de l'ostéoporose**

*Dr Mickaël ROUSIERE, Rhumatologue, Paris 17<sup>ème</sup>*

**14h40-15h00 : Activité physique et ostéoporose**

*Dr Elisabeth BERGÉ, Rhumatologue, CHRDS*

**15h30-16h30 : Un atelier au choix**

- **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 : Questions et conclusion**

*Dr Elisabeth BERGÉ, Rhumatologue, CHRDS*

## 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 ROUSIERE

## PRISE DE RENDEZ-VOUS

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

@ [www.chrds.fr](http://www.chrds.fr) ou [www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)



01 40 88 61 99

**Densitométrie osseuse**



01 49 04 31 82

**RENSEIGNEMENTS**



01 49 04 31 82

[www.chrds.fr](http://www.chrds.fr)



Centre Hospitalier  
Rives de Seine

**16<sup>ème</sup> journée mondiale  
contre l'ostéoporose**

**Vendredi 20 octobre 2023**

**La santé de la femme**

*Des os forts pour des femmes  
fortes, à tout âge !*



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



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

# JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'OSTÉOPOROSE

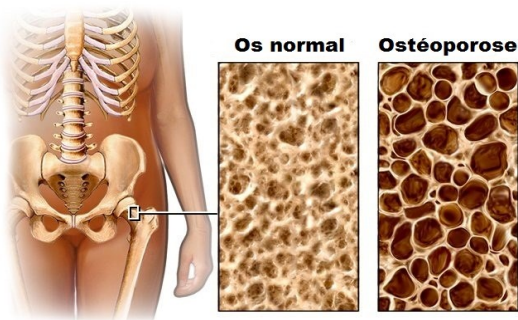
A l'occasion de la journée mondiale contre l'ostéoporose, **renforcez vos connaissances** pour **mieux protéger votre capital osseux**.

## 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<sup>(1)</sup>, **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 79%.

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-**

(1) <https://www.osteoporosis.foundation/scope-2021>

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.**

## Où en est la prévention des fractures en France ?

**teurs de risque d'ostéoporose.** 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](http://www.has-sante.fr)



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 discutée avec le(la) 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](http://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 vingtaine 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