

Votre style de vie, ce que vous **pouvez** changer⁴

- ▶ Buvez-vous régulièrement de l'alcool au-delà des limites raisonnables (plus de 2 unités par jour) ? oui non
- ▶ Fumez-vous ou avez-vous régulièrement fumé des cigarettes ? oui non
- ▶ Est-ce que votre niveau d'activité physique est inférieur à 30 minutes par jour (ménage, jardinage, marche, footing...) ? oui non
- ▶ Evitez-vous ou êtes-vous allergique au lait et/ou aux produits laitiers, sans prendre un supplément de calcium ? oui non
- ▶ 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

Si vous avez répondu "oui" à l'une des questions, 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 fractures¹*

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

Références :

1. www.iofbonehealth.org/osteoporosis, dernière consultation 30 Juillet 2018
2. Kanis JA, et al. Osteoporos Int. 2001;12-989-95
3. Kanis JA, et al. Osteoporos Int 2013;24(1):23-57
4. www.iofbonehealth.org/iof-one-minute-osteoporosis-risk-test, dernière consultation 30 Juillet 2018

Plus d'informations sur
www.iofbonehealth.org



Souhaitez-vous préserver votre indépendance?

Souhaitez-vous rester actif socialement et physiquement ?



EVALUEZ votre
risque d'ostéoporose
en 1 minute

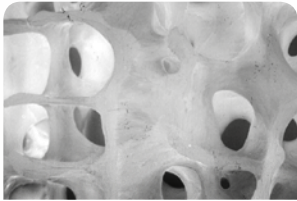
www.osteoporosenews.be

AMGEN

Courez-vous un risque d'ostéoporose ?¹

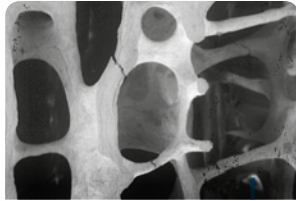
L'Ostéoporose signifie "os poreux": Cette maladie est caractérisée par la perte de solidité des os. Le résultat ? Un risque accru de fractures. Une fracture peut avoir un impact significatif sur votre mobilité et votre indépendance.

Si vous avez plus de 70 ans, ou si vous avez eu une fracture après l'âge de 50 ans, vous courez un risque accru d'ostéoporose.^{2,3}



OS NORMAL

© David W. Dempster, PhD, 2000



OS OSTÉOPOROTIQUE

© David W. Dempster, PhD, 2000



L'os devient poreux et moins résistant. Il est donc davantage susceptible de se fracturer.

Plusieurs facteurs peuvent augmenter ce risque

- ▶ Etes-vous une femme ménopausée ?
- ▶ Si oui, vous pourriez souffrir d'ostéoporose postménopausique.

Pour évaluer si vous présentez un risque accru de développer de l'ostéoporose, répondez aux questions très simples qui se trouvent sur cette fiche et remettez-la à votre médecin.

Vos antécédents familiaux, ce que vous **ne pouvez pas** changer⁴

- ▶ 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
- ▶ Un de vos parents est-il voûté ? oui non

Vos facteurs cliniques personnels, ce que vous **ne pouvez pas** changer⁴

- ▶ Avez-vous 60 ans ou plus ? oui non
- ▶ Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ? oui non
- ▶ Tombez-vous fréquemment (plus d'une fois par an) ou craignez-vous de tomber parce que vous vous sentez frêle ? oui non
- ▶ Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm après l'âge de 40 ans ? oui non n/a
- ▶ Etes-vous trop maigre (votre IMC* est-il inférieur à 19 kg/m² ?) (voir le cadre ci-dessous pour calculer votre IMC) oui non

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kilogrammes)}}{\text{Taille (en mètres)} \times \text{Taille (en mètres)}}$$

* IMC = Indice de Masse Corporelle
n/a: non applicable

Vos facteurs cliniques personnels, ce que vous **ne pouvez pas** changer⁴

- ▶ Avez-vous pris des corticoïdes (cortisone, prednisone...) pendant plus de 3 mois consécutifs ? Les corticoïdes sont souvent prescrits dans les cas d'asthme, polyarthrite rhumatoïde et certaines maladies inflammatoires. oui non
- ▶ Souffrez-vous de polyarthrite rhumatoïde ? oui non
- ▶ Souffrez-vous d'hyperthyroïdie ou d'hyperparathyroïdie, de diabète de type 1, ou de maladies gastro-intestinales comme la maladie coeliaque ou la maladie de Crohn ? oui non
- ▶ Pour les femmes de plus de 45 ans : votre ménopause a-t-elle commencé avant l'âge de 45 ans ? oui non n/a
- ▶ 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
- ▶ Avez-vous subi une ablation des ovaires avant l'âge de 50 ans, sans prendre de traitement hormonal substitutif ? oui non n/a

