



Retour sur notre webinaire du mardi 29 mars

## Fracture de la hanche? Non merci! Santé des os au masculin

Conférencière:

**Dre Suzanne Morin**

Médecin et chercheure, CUSM

### Voici 5 points à retenir:

Surnommée « la voleuse silencieuse » due à l'absence de symptômes, l'ostéoporose n'est souvent détectée qu'à un stade plus avancé à la suite d'une fracture.

#### 1. **Que sont les os et pourquoi atteindre une bonne masse osseuse est-elle si importante?**

Ce sont des tissus vivants qui se développent, composés essentiellement de collagène et de calcium. Un os sain est fort et ne se casse pas facilement. Jusqu'au début de l'âge adulte, de grandes quantités de calcium et d'autres substances sont ajoutées à l'os, renforçant le squelette à mesure qu'il se développe. Après l'âge de 30 ans, la masse osseuse diminue progressivement. Atteindre un bon pic de masse osseuse est important pour réduire le risque d'ostéoporose plus tard dans la vie.

#### 2. **Les hommes subissent le tiers des fractures liées à l'ostéoporose à l'échelle mondiale**

De plus, la fracture chez l'homme a des répercussions plus importantes que chez la femme, en raison de leur âge plus avancé lors de l'événement (75 ans +) et leur condition médicale. Elles peuvent occasionner des conséquences graves sur leur santé, dont une perte d'autonomie et de mobilité. Les fractures de fragilisation les plus communes se produisent au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale et de l'épaule. De là l'importance du dépistage à partir de 60 ans, ou 50 ans si vous avez des facteurs de risque.

#### 3. **L'ostéoporose, le cancer de la prostate et les risque de fractures**

Les hommes atteints d'un cancer de la prostate sont souvent à risque d'ostéoporose et de fracture. De plus, si vous êtes sous hormonothérapie, il est important d'aborder votre santé osseuse avec votre médecin afin d'intégrer un volet de protection osseuse à votre plan de traitement, dont un supplément de calcium + vitamine D. Outre le supplément, chez certains, l'approche se limitera à adapter son mode de vie alors que d'autres seront conseillés de débiter un traitement médical.

#### 4. **L'activité physique a des bienfaits considérables sur la préservation de la masse osseuse**

Elle diminue également le risque de chute. Les exercices de résistance musculaire, tels que l'utilisation des poids et haltères, sont particulièrement importants puisqu'ils peuvent augmenter la densité osseuse. Il est recommandé de faire ce type d'exercices au moins deux fois par semaine, jumelé à des exercices d'aérobic ou d'équilibre tous les jours. Astuce: faites de l'exercice lorsque vous vous sentez le mieux dans la journée.

#### 5. **Une alimentation saine et équilibrée est aussi importante pour la santé osseuse**

Elle permet au corps de fonctionner à son plein potentiel. Certains éléments nutritifs sont particulièrement importants dans la préservation de la santé osseuse: les protéines, le calcium et la vitamine D. Les recommandations sont une source de protéine à chaque repas (viande maigre, poisson, légumineuse), 800 à 1200 mg par jour de calcium (p. ex. 3 portions de produits laitiers faible en gras) et un supplément entre 800 et 2000 UI de vitamine D3 par jour à l'année. Respectez les limites d'alcool et envisagez une cessation tabagique.