

Questions simples pour vous aider à évaluer votre statut osseux

Ce que vous ne pouvez pas changer

Vos antécédents familiaux

	Oui	Non
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 ?		
Un de vos parents est-il vouté ?		

Vos facteurs cliniques personnels

Ceux-ci sont des facteurs de risques 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.

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

Pour les femmes de + de 45 ans : votre ménopause a-t-elle commencé avant l'âge de 45 ans		
Vos règles se sont elles interrompues pendant 12 mois consécutifs ou Plus (pour une autre raison que la grossesse, la ménopause ou une Hystérectomie) ?		
Avez-vous subi une ablation des ovaires avant l'âge de 50 ans, sans prendre de traitement hormonal substitutif ?		
Avez-vous souffert d'impuissance, d'un manque de libido ou d'autres symptômes liés à un faible taux sanguin de testostérone ?		

Ce que vous pouvez changer

Votre style de vie

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

	Oui	Non
Buvez-vous régulièrement de l'alcool au-delà des limites raisonnables (+2 unités/jour) ?		
Fumez-vous, ou avez-vous fumé régulièrement ?		
Est-ce que votre niveau d'activité physique est inférieur à 30 minutes par jour (ménage, jardinage, footing...) ?		
Évitez-vous ou êtes-vous allergique au lait ou aux produits laitiers, sans prendre un supplément de calcium ?		
Passez-vous moins de 10 mn par jour à l'extérieur (en exposant une partie de votre corps au soleil), sans perdre un supplément de vitamine D ?		

Comprendre vos réponses

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 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 risques, nous vous recommandons de discuter de la santé de vos os avec votre médecin et de surveiller vos risques. Nous vous suggérons également de discuter d'ostéoporose avec votre famille et vos amis et de les encourager à faire ce test.