

10.08.2016 - 10:00 Uhr

## Prévenir à temps la perte de densité osseuse : Lancement d'un portail d'information complet pour la prévention de l'ostéoporose

**L'ostéoporose  
ce n'est pas drôle –  
la prévention vaut  
la peine !**

**NOUVEAU!**

PORTAIL D'INFORMATION  
[www.prevention-osteoporose.ch](http://www.prevention-osteoporose.ch)

**TESTEZ VOTRE RISQUE  
D'OSTÉOPOROSE!**

INTERN 58.16 - CAL

Pfäffikon (ots) -

« L'ostéoporose ce n'est pas drôle - commencer dès aujourd'hui » est la devise d'une campagne d'information nationale pour la prévention de l'ostéoporose, qui a été initiée et lancée récemment par Takeda Pharma AG. Au coeur de la campagne: un portail d'information complet conçu de manière attrayante et interactive. Le site [www.prevention-osteoporose.ch](http://www.prevention-osteoporose.ch) propose des informations intéressantes et faciles à comprendre sur les causes, les complications et les traitements de l'ostéoporose. Il donne également des conseils pour un mode de vie bon pour la santé des os pouvant réduire le risque d'être atteint d'ostéoporose. Un autotest et un calculateur en ligne donnent des indications sur le risque d'ostéoporose individuel et déterminent l'apport en calcium journalier réel du visiteur du site. Un autre élément de la campagne de santé « L'ostéoporose ce n'est pas drôle - commencer dès aujourd'hui » est un court-métrage réalisé spécifiquement pour sensibiliser durablement et de manière originale sur le sujet de la perte de masse osseuse.

En Suisse, en moyenne 1 femme sur 4 et 1 homme sur 13 de plus de 50 ans sont atteints d'ostéoporose. La maladie du système squelettique, qualifiée plus communément de « perte osseuse », signifie que la perte de masse osseuse est supérieure à la perte naturelle liée à l'âge. Comme le processus intervient toujours de façon lente, les douleurs de l'ostéoporose n'apparaissent généralement qu'au moment où survient une fracture. C'est pourquoi, du point de vue des spécialistes, le diagnostic de cette maladie du système squelettique est la plupart du temps posé beaucoup trop tardivement. Avec des mesures de prévention ciblées, l'ostéoporose peut être bien traitée, mais elle n'est malheureusement pas guérissable.

C'est pourquoi la prévention de l'ostéoporose, en plus du diagnostic précoce, joue un rôle primordial. Un mode de vie « pour des os en bonne santé » est avant tout caractérisé par un apport suffisant en calcium et vitamine D qui sont des nutriments pour les os, ainsi que par une activité physique régulière. Car c'est uniquement avec une bonne alimentation et une activité physique régulière qu'est stimulée la formation de nouvelle substance osseuse. Bien que les aliments soient en partie de bons fournisseurs de calcium, l'alimentation ne permet généralement d'absorber qu'une faible partie des besoins journaliers en vitamine D. La source principale de vitamine D se trouve dans la lumière du soleil dont le rayonnement déclenche la production de vitamine D dans la peau. C'est pourquoi il est conseillé de passer beaucoup de temps à l'extérieur.

Pour une prévention efficace de l'ostéoporose, il est important de se préoccuper de son capital osseux dès le jeune âge.

À quoi reconnaît-on l'ostéoporose? Comment peut-on s'en protéger?

La campagne « L'ostéoporose ce n'est pas drôle - commencer dès aujourd'hui » souhaite sensibiliser la population suisse sur cette maladie des os et susciter son intérêt pour les mesures de prévention. Cette initiative de Takeda Pharma AG, réalisée en collaboration avec Rheumaliga, la Ligue suisse contre le rhumatisme, s'adresse aux femmes et aux hommes de tout âge qui souhaitent agir concrètement pour préserver leur densité osseuse. Au coeur même de la campagne, le portail d'information

www.prevention-osteoporose.ch offre non seulement de précieuses informations sur les causes et les facteurs de risque, ainsi que sur le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose, mais clarifie aussi de nombreux mythes sur l'ostéoporose. Il présente en outre de manière claire et compréhensible des éléments concrets sur l'ostéoporose, pour les femmes comme pour les hommes. Toute personne souhaitant en savoir plus sur la formation osseuse, le remodelage osseux et la santé des os est invitée à consulter le chapitre Les os, une petite merveille.

Le portail d'information fournit avant tout de nombreux conseils sur la prévention de l'ostéoporose. Le test du risque d'ostéoporose avec 19 questions sur les antécédents personnels et le mode de vie actuel permet de se faire une idée sur le risque individuel d'ostéoporose. Le calculateur de bilan calcique permet au lecteur de vérifier en quelques étapes si son apport quotidien en calcium issu de l'alimentation est suffisant pour une protection optimale des os. Les guides pour l'alimentation indiquent quels aliments sont particulièrement riches en calcium et vitamine D.

Toutes les mesures et recommandations pour la prévention de l'ostéoporose s'adressent également aux personnes qui sont déjà atteintes de cette maladie ou qui présentent un risque accru. Vous trouverez des informations et des services utiles pour la pratique d'exercices en prévention de l'ostéoporose ou pour se prémunir des risques de chute. Des tests sont proposés à cet effet pour contrôler la force musculaire, la mobilité et l'équilibre, ainsi que pour en savoir plus sur le risque de chute potentiel.

Page d'actualités de la campagne avec des articles récents et un Quiz sur l'ostéoporose

Toute personne souhaitant obtenir de plus amples informations sur l'ostéoporose et se tenir au courant des dernières actualités trouvera sur la Page d'actualités de la campagne, [www.osteoporose-pas-drole.ch](http://www.osteoporose-pas-drole.ch), de courts articles sur l'ostéoporose ainsi que des articles de fond ou des interviews postés régulièrement sur les thèmes de la recherche, sur le système de santé suisse, ainsi que des actualités émanant d'organisations de patients et de groupes d'entraide.

Le Quiz sur l'ostéoporose, qui se trouve également sur cette page, invite le visiteur du site à tester ses connaissances sur l'ostéoporose et à se comparer avec d'autres visiteurs. A chaque question, le visiteur peut s'il le souhaite demander à être dirigé directement vers le chapitre correspondant sur le portail d'informations.

Le film de la campagne sur l'ostéoporose

A ne manquer sous aucun prétexte: la vidéo de la campagne « L'ostéoporose ce n'est pas drôle - Pour l'amour de/et vos os ». Ce court-métrage original avec un revirement inattendu a pour mission de sensibiliser sur la prévention de l'ostéoporose, avec humour et sans sarcasme. Pour visionner le film posté sur le portail vidéo YouTube, le plus simple est de se rendre sur le portail d'informations ([www.prevention-osteoporose.ch](http://www.prevention-osteoporose.ch)) ou sur la page d'actualités ([www.osteoporose-pas-drole.ch](http://www.osteoporose-pas-drole.ch)) de la campagne, et vous pouvez le partager avec d'autres personnes intéressées.

Vous trouverez des informations sur Takeda sur le site Internet de l'entreprise sur [www.takeda.ch](http://www.takeda.ch).

Contact:

Takeda Pharma AG  
Huobstrasse 16  
8808 Pfäffikon

[www.takeda.ch](http://www.takeda.ch)  
[info@osteoporose-pas-drole.ch](mailto:info@osteoporose-pas-drole.ch)

Medieninhalte



*L'ostéoporose ce n'est pas drôle! Texte complémentaire par ots et sur [www.presseportal.ch/fr/nr/100060486](http://www.presseportal.ch/fr/nr/100060486) / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/Takeda Pharma AG"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100060486/100791382> abgerufen werden.