



LA SANTE DES OS ET DES ARTICULATIONS CHEZ LA PERSONNE AGEE



2000-2010=DECENNIE DES OS ET DES ARTICULATIONS

- ❑ 13 Janvier 2000 : à Genève
- ❑ ONU et OMS
- ❑ Force multidisciplinaire mondiale regroupant les réseaux nationaux : plus de 1200 organisations
- ❑ Comité de pilotage international de 14 membres – Pr Lars Lidgren (Suède)
- ❑ « Bone and Joint Decade »=PRIORITE MAJEURE DE SANTE PUBLIQUE



MISSIONS DE LA «DECENNIE »

- Mieux faire connaître et reconnaître le poids socio-économique des affections de l'appareil locomoteur
- Promouvoir les moyens de prévention, de diagnostic et de traitement
- Faire progresser la recherche
- Favoriser la participation active des patients à leur propre prise en charge .



POURQUOI ?

- ❑ Affections de l'appareil locomoteur = **1^o cause** de douleurs prolongées et d'incapacités physiques
- ❑ Maladies articulaires – ARTHROSE = **1/2 des pathologies chroniques après 65 ans**
- ❑ **40 % des plus de 70 ans** ont une arthrose du genou
- ❑ **80 % des plus de 70 ans** ont une arthrose ;
- ❑ 240 nouveaux cas d'arthrose/100 000/ an **au-delà de 70 ans**



POURQUOI ?

- **80 % de la population** : au moins une fois des lombalgies
 - **40 % des femmes de plus de 50 ans** font au moins une fracture ostéoporotique
 - **1,7 M en 1990/6M en 2050** de fractures du col du fémur dans le monde
-



QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

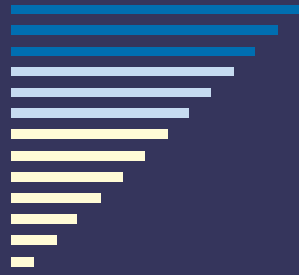
- ❑ MALADIE DU CARTILAGE
 - ❑ LE CARTILAGE = Tissu vivant qui se renouvelle
 - ❑ LE CARTILAGE = « Pneu » de l'articulation
 - ❑ LE CARTILAGE = Résistance , élasticité et mobilité
-

Tableau II

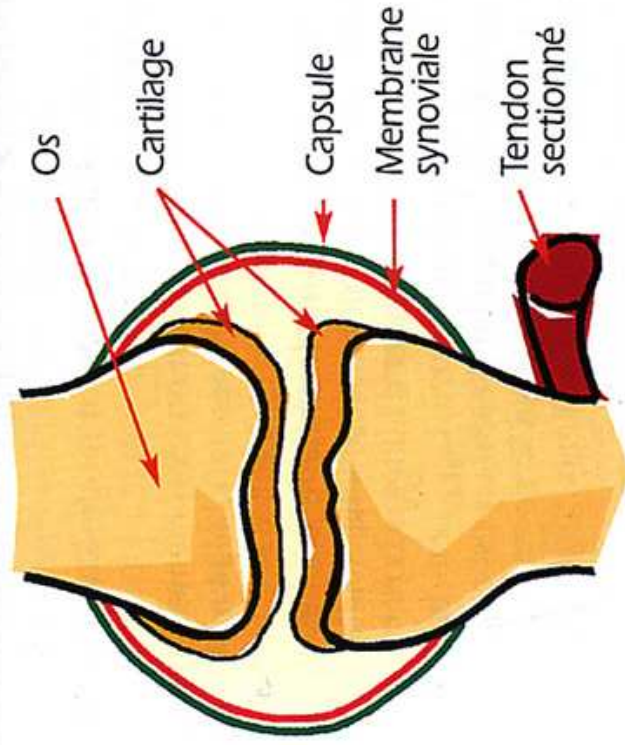
Prévalence de l'arthrose du genou selon l'âge
(étude EPOZ - 1979)

Tranches d'âge	H	F	Ensemble
20-24	-	-	-
25/29	-	1	0,5
30-34	-	1	0,5
35-39	17	15	16
40-44	17	15	16
45-49	77	127	102,8
50-54	112	161	135,9
55-59	118	140	129,2
60-64	230	242	236,1
65-69	181	333	274
70-74	247	402	338,4
75-79	220	402	341
80+	222	546	461,9

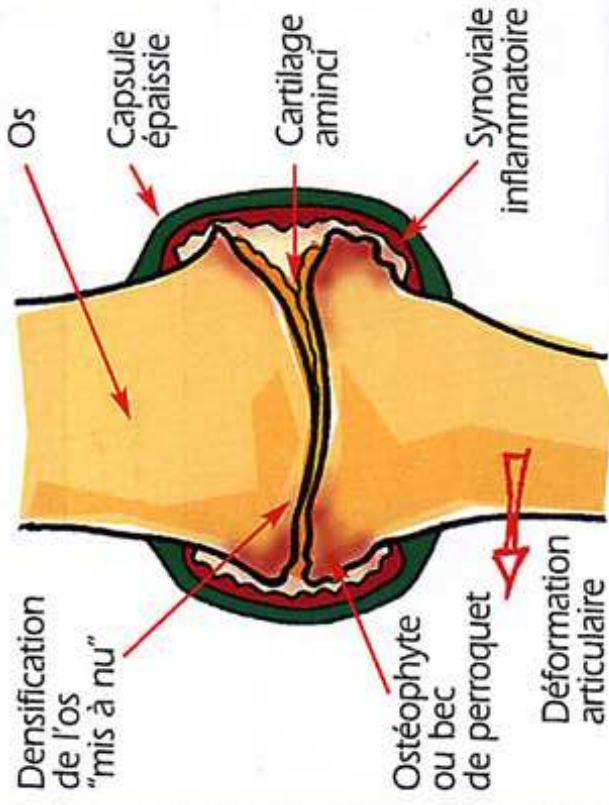
Ratio pour 1000



ARTICULATION NORMALE



ARTICULATION ARTHROSIQUE





« FABRICATION » DU CARTILAGE

- Stimulateurs mécaniques :
ACTIVITE PHYSIQUE NORMALE

 - Stimulateurs biochimiques :
Hormones sexuelles (oestrogènes)
-



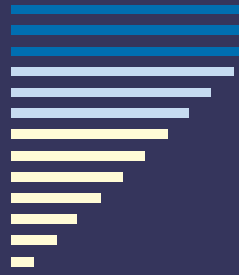
FACTEURS DE RISQUE DE L'ARTHROSE

- Génétiques :
arthrose des doigts chez la femme
familles d'arthrosiques
 - Obésité : **GENOU +++**
 - Traumatismes:
professionnels
sportifs (activité intensive)
-



QU'EST-CE QUE L'OSTEOPOROSE?

- Maladie osseuse qui entraîne une raréfaction du tissu osseux , altérant progressivement la structure des os
 - Les os deviennent « poreux » et donc plus fragiles
 - Risque = **FRACTURES FACILES+++**
-

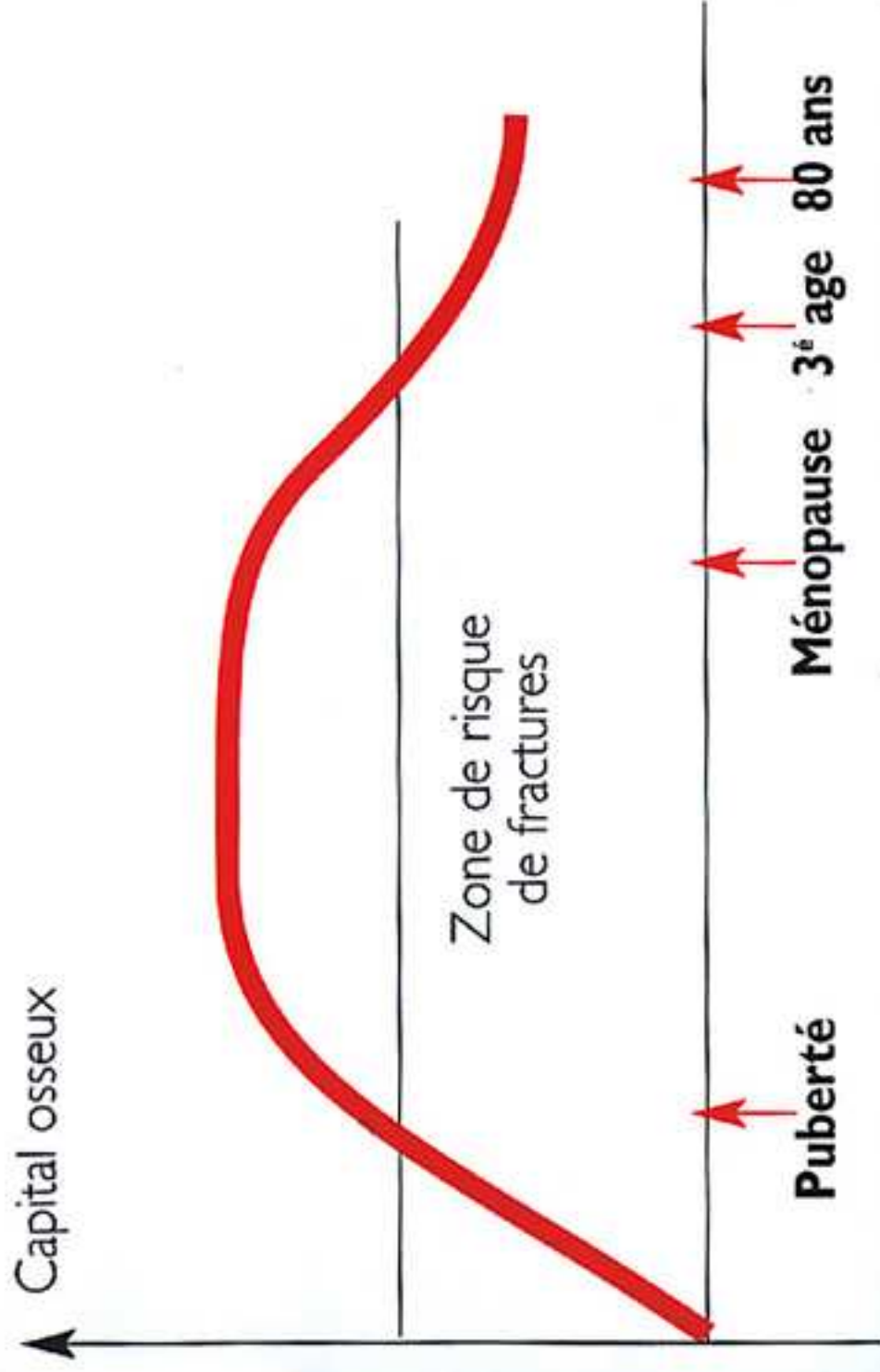


OS NORMAL



OS OSTÉOPOROTIQUE

Courbe masse osseuse/age





FACTEURS DE RISQUE

- ❑ Ménopause précoce
 - ❑ Antécédent maternel ou familial
 - ❑ Maigreur
 - ❑ Apport insuffisant en Calcium et vitamine D
 - ❑ Activité physique réduite
 - ❑ Tabac et alcool
 - ❑ Corticoïdes
 - ❑ Troubles thyroïdiens
-



QUELLES MESURES PREVENTIVES ?

- ALIMENTATION
 - POIDS
 - ACTIVITE PHYSIQUE
-

REGIME ALIMENTAIRE

- Calcium : apport de 1,2g/jour
produits laitiers
eaux minérales
poissons
légumes , fruits
- Vitamine D :
Huiles de poisson
beurre,fromage
SOLEIL +++ 1h/jour





ALIMENTATION (vitamine C)

Aliments	Teneur (mg/100 g)
Cassis	200
Kiwis	94
Agrumes	50
Fraises	60
Framboises	25
Fruits exotiques	20 à 180
Choux	50
Poivrons	126
Tomates	18



ALIMENTATION (Vitamine E)

Aliments	Teneur (UI/100 g)
Huile de tournesol	56
Autres huiles végétales	10 à 30
Margarine	10
Noisettes, amandes	20 à 25
Pistaches, cacahuètes	5 à 10
Beurre	1,5
Œufs	1.5
Légumes verts	0,1 à 2



AUTRES MESURES

- ❑ Lutter contre l'excès ou l'insuffisance de poids
 - ❑ Tabac
 - ❑ Alcool
 - ❑ Activités physiques :
 - marche (os) régulière
 - exercices d'entretien musculaire
-