



Ce test vous permet d'évaluer votre risque d'ostéoporose.

L'ostéoporose diminue la densité des os et provoque des fractures qui peuvent engendrer de sérieux handicaps.

Qui doit faire ce test ?

Toute femme ménopausée, non traitée par traitement substitutif ou toute personne prenant des corticoïdes au long cours.

Vous pouvez réaliser ce test seul. Si besoin, demandez conseil à votre pharmacien ou à son équipe.

Comment réaliser ce test ?

Prenez une minute pour faire ce test et découvrir si vous courez un risque. Il vous suffit de répondre par oui ou non à chacune des questions.

N'hésitez pas à l'imprimer pour le remplir et l'apporter à votre pharmacien qui saura l'interpréter et vous conseiller.

Cochez les cases correspondantes aux réponses à chaque question. Il est important de répondre à toutes les questions.	OUI	NON
CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CHANGER :		
. Vos antécédents familiaux :		
1/ 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 ?		
2/ Un de vos parents est-il voûté ?		
. Vos facteurs cliniques personnels :		
<i>Ceux-ci sont des facteurs de risque 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.</i>		
3/ Avez-vous 40 ans ou plus ?		
4/ Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?		
5/ Tombez-vous fréquemment (plus d'1 fois/an) ou craignez-vous de tomber parce que vous vous sentez frêle ?		
6/ Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm après l'âge de 40ans ?		
7/ Etes-vous trop maigre (IMC<19kg/m ²) ?		
8/ Avez-vous pris des corticoïdes (cortisone, prednisone etc.) pendant plus de 3 mois consécutifs (les corticoïdes sont souvent prescrits dans les cas d'asthme, polyarthrite rhumatoïde, certaines maladies inflammatoires) ?		
9 / Souffrez-vous de polyarthrite rhumatoïde ?		
10/ Souffrez-vous d'hyperthyroïdie ou d'hyperparathyroïdie ?		

Pour les femmes :			
11/ Pour les femmes de plus de 45 ans : votre ménopause a-t-elle commencée avant l'âge de 45 ans ?			
12/ Vos règles se sont-elles interrompues pendant 12 mois consécutifs ou plus (pour une autre raison que la grossesse, ménopause, ou une hystérectomie) ?			
13/ Avez-vous subi une ablation des ovaires avant l'âge de 50 ans, sans prendre de traitement hormonal substitutif ?			
Pour les hommes			
14/ 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			
<i>Facteurs de risque modifiables qui surviennent principalement en raison des choix de régimes ou de style de vie.</i>			
15/ Buvez-vous de l'alcool au-delà des mesures raisonnables (plus de 2 unités d'alcool/jour) ?			
16 Fumez-vous ou avez-vous régulièrement fumé des cigarettes ?			
17 Est-ce que votre niveau d'activité physique est inférieur à 30 min (ménage, jardinage, marche, footing, etc.) ?			
18/ Evitez-vous, ou êtes vous allergiques au lait ou aux produits laitiers, sans prendre un supplément de calcium ?			
19/ Passez-vous moins de 10 minutes par jour à l'extérieur (en exposant une partie de votre corps au soleil) sans prendre un supplément en vitamine D ?			
RESULTATS DU TEST : Totalisez le nombre de questions auxquelles vous avez répondu « OUI ».		TOTAL de « OUI »	

Analyse du résultat

Pour connaître votre score, additionnez les OUI obtenus.

→ Comprendre votre réponse :

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 pharmacien et à votre médecin qui décidera si une densitométrie osseuse s'avère nécessaire, et qui vous informera des différents traitements possibles. Même si vous avez peu ou pas de facteurs de risque, 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.