



COVID-19 et ostéoporose :

Quelques recommandations du « Belgian Bone Club »

La pandémie de **COVID-19** entraîne plusieurs changements majeurs dans notre mode de vie. Entre autres, afin de ne pas propager le virus, ni de se faire contaminer soi-même, le Gouvernement a pris la sage décision de confiner la population.

Pathologies chroniques

Face à la gravité de la situation, les pathologies chroniques pourraient sembler passer au second degré. En effet, les Polycliniques sont le plus souvent fermées, les consultations et les examens de suivi ont tous été reportés, et les hôpitaux et les médecins traitants font face à une situation très critique. Cependant, plus que jamais, la compliance aux traitements des maladies chroniques revêt une importance particulière afin de ne pas engorger des services de santé déjà bien occupés.

L'ostéoporose est une pathologie potentiellement grave du squelette liée à une diminution de la masse osseuse accompagnée d'une dégradation de la microarchitecture osseuse, entraînant, chez les personnes qui en souffrent, un risque accru de fractures pouvant entraîner des complications sérieuses, un changement drastique du mode de vie, une diminution importante de la qualité de vie et une surmortalité. En Belgique, toutes les 5 minutes environ, une personne va subir une fracture. Pour lutter contre ces fractures, des mesures de prévention et des prises en charge médicamenteuses et non médicamenteuses se sont montrés particulièrement efficaces.

Mesures de prévention

En ce qui concerne les mesures de prévention, chez les personnes à risque d'ostéoporose, l'exercice physique et un environnement adapté sont nécessaires afin de prévenir les chutes, qui sont une cause fréquente de fractures. Même si les patients doivent rester chez eux, il est primordial qu'ils continuent à **faire de l'exercice** : jardiner, monter les escaliers, ou bien encore se promener dans son jardin ou se déplacer de manière soutenue chez soi afin d'essayer de marcher au minimum 5000 pas par jour. Il faut bien veiller à éliminer tout obstacle ou piège (fils électriques, tapis glissants, petits meubles bas,...) qui risqueraient également d'entraîner une chute.

Concernant les médicaments

Le confinement risque d'entraîner une diminution de l'exposition solaire, et donc de synthèse naturelle de vitamine D. Plus que jamais, il est recommandé aux patients de bien prendre leur vitamine D (et leur calcium) aux doses prescrites par leur médecin. De même, les patients doivent continuer à prendre leur **traitement médicamenteux**. Plus particulièrement, les patients pour qui une injection de Denosumab (Prolia®) doit être effectuée durant cette période doivent absolument prendre contact avec leur médecin afin que cette injection ne soit pas retardée de plus de 4 semaines.

Coordonnées pour les médias

Professeur Jean-Jacques BODY (FR)
CHU Brugmann

jean-jacques.body@chu-brugmann.be

Professeur Etienne CAVALIER (FR)
CHU Liège

etienne.cavalier@chuliege.be

Professeur Evelien GIENEN (NL)
UZ Leuven

evelien.gielen@uzleuven.be