



## Prenez 1 minute pour faire le Test Rapide du Risque d'Ostéoporose de l'IOF

1. Votre père ou votre mère se sont-ils fracturé le col du fémur à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?  
 Oui  Non
2. Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un choc ou d'une chute sans gravité ?  
 Oui  Non
3. Avez-vous été sous corticoïdes (cortisone, prednisone, etc.) pendant plus de 3 mois ?  
 Oui  Non
4. Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm ?  
 Oui  Non
5. Buvez-vous régulièrement de l'alcool (au-delà des limites raisonnables) ?  
 Oui  Non
6. Fumez-vous plus de 20 cigarettes par jour ?  
 Oui  Non
7. Souffrez-vous de diarrhées à répétition (liées notamment à la maladie coeliaque ou à la maladie de Crohn) ?  
 Oui  Non
8. Votre ménopause a-t-elle commencé avant l'âge de 45 ans ?  
 Oui  Non
9. Vos règles se sont-elles interrompues pendant 12 mois ou plus (pour une autre raison que la grossesse ou la ménopause) ?  
 Oui  Non
10. Avez-vous souffert d'impuissance, d'un manque de libido ou d'autres symptômes liés à un faible niveau de testostérone ?  
 Oui  Non

Pour les femmes :

Pour les hommes :

Êtes-vous cette femme sur trois, ou cet homme sur cinq, dans le monde, qui sera atteint d'ostéoporose? L'ostéoporose affaiblit la densité des os et provoque des fractures qui peuvent causer de sévères handicaps.

Prenez une minute et faites le Test Rapide du Risque d'Ostéoporose de l'IOF pour savoir si vous êtes à risque. Si vous répondez « **oui** » à l'une des questions, cela ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose, mais cela indique que vous êtes à risque. Nous vous recommandons de montrer ce test à votre médecin qui décidera si des examens supplémentaires sont nécessaires.

La bonne nouvelle est que l'ostéoporose peut être diagnostiquée facilement et peut être traitée. Discutez avec l'association contre l'ostéoporose de votre région des changements que vous pouvez apporter à votre mode de vie pour réduire les risques d'ostéoporose.

Même si vous avez répondu « **non** » à toutes les questions, assurez-vous d'investir dans votre capital osseux en menant une vie saine, incluant suffisamment de calcium et d'exercices. Si vous avez plus de 50 ans, nous vous recommandons de discuter de la santé de vos os avec votre médecin.

Vous pouvez contacter votre association nationale contre l'ostéoporose via: [www.osteofound.org](http://www.osteofound.org)



Produit à l'aide d'une contribution non conditionnelle de:  
 **NOVARTIS**