



LES VRAIS HOMMES

DÉVELOPPENT LEUR FORCE DE L'INTÉRIEUR

FAITS ET STATISTIQUES

L'ostéoporose affecte également les hommes

- L'ostéoporose n'est pas seulement une « maladie de femmes ». À l'échelle internationale, environ un homme sur cinq âgé de 50 ans ou plus subira une fracture osseuse due à l'ostéoporose.
- Un tiers du nombre total de fractures de la hanche qui surviennent dans le monde touche des hommes.
- Les hommes âgés de plus de 50 ans courent plus de risques de subir une fracture due à l'ostéoporose que de développer un cancer de la prostate. La prévalence des fractures de fragilité ayant touché des hommes en l'an 2000, dans le monde entier, est estimée à :
 - 490 000 fractures de la hanche (30,1 % de toutes les fractures de la hanche)
 - 554 000 fractures vertébrales (39,1 % de toutes les fractures vertébrales)
 - 3,5 millions de fractures de fragilité au total (38,7 % de toutes les fractures de fragilité)
- Au sein de l'Union Européenne (U.E.), plus de 168 000 fractures de la hanche ont affecté des hommes en 2010, soit 28 % du nombre total de fractures de la hanche chez les deux sexes.
- Aux États-Unis, en 2005, près de 595 000 fractures ont touché des hommes de 50 ans et plus, dont 74 000 étaient des fractures de la hanche.
- Une thérapie anti-androgénique pour le cancer de la prostate et un traitement par glucocorticoïdes - une classe de médicaments utilisés pour de nombreuses autres affections - constituent deux des causes les plus fréquentes d'ostéoporose secondaire chez l'homme.

Les taux de fractures sont en augmentation rapide chez l'homme

- Le vieillissement des populations et l'urbanisation entraînent une augmentation rapide du fardeau lié à l'ostéoporose.
- Entre 1950 et 2050, le nombre d'hommes âgés de plus de 60 ans aura été multiplié par 10, passant de 90 à 900 millions, et il s'agit du groupe d'âge le plus à risque vis-à-vis de l'ostéoporose.
- De fortes progressions de l'incidence absolue des fractures de la hanche sur de brèves périodes ont été rapportées. Un grand centre de traumatologie britannique a ainsi consigné une augmentation de plus de 30 % de la proportion des fractures de la hanche survenant chez des hommes entre 2000 et 2012.
- Dans l'U.E., les prévisions suggèrent que le nombre total de fractures chez l'homme augmentera de 34 % d'ici 2025, pour atteindre près de 1,6 millions de cas par an.
- Aux États-Unis, le nombre de fractures de la hanche chez les hommes devrait augmenter de 51,8 % entre 2010 et 2030, mais en revanche ce nombre devrait baisser de 3,5 % chez les femmes. Tandis que les hommes ont subi 27,9 % des fractures de la hanche en 2010, d'ici 2030 cette proportion devrait progresser jusqu'à atteindre 37,8 %.
- A Pékin, entre 2002 et 2006, le taux de fracture de la hanche affectant des hommes de 50 ans et plus a augmenté de 49 %.

Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de subir une invalidité ou de décéder en conséquence de l'ostéoporose

- Les hommes sont deux fois plus à risque que les femmes de décéder suite à une fracture de la hanche, avec un taux de mortalité de 37 % dans la première année suivant la fracture.
- La mortalité est plus élevée après la plupart des fractures de fragilité chez l'homme, et pas seulement après une fracture de la hanche.

Les fractures affectant des hommes sont coûteuses pour les systèmes de santé

- **Au sein de l'U.E.**, le coût des fractures affectant des hommes en 2010 s'élevait à près de 11,6 milliards d'euros. D'ici 2025, ce coût devrait atteindre 15,5 milliards d'euros.
- **Aux États-Unis**, le coût total du traitement et de la rééducation pour des fractures touchant des hommes – incluant les coûts de prise en charge à long terme – s'élevait à 4,1 milliards de dollars. Les prévisions pour 2025 en termes d'incidence des fractures laissent penser que les coûts pourraient atteindre 6,8 milliards de dollars à cette date.
- **Au Mexique**, les estimations suggèrent que près de 7 800 fractures de la hanche ont affecté des hommes en 2009, pour un coût de 39 millions de dollars US. L'incidence, selon les prévisions, atteindra 11 700 cas en 2020 et 35 500 cas en 2050.
- **En Arabie Saoudite**, le nombre de fractures de la hanche est estimé à 8 800 cas pour les deux sexes confondus au cours de l'année 2004, avec un ratio homme/femme particulièrement élevé de 1,2/1. Environ 4 800 fractures de la hanche ont concerné des hommes, avec un coût total estimé de 662 millions de dollars US.

Les fractures causent des arrêts de travail

- Pour les hommes âgés actifs, il a été démontré que les fractures de fragilité exercent un impact considérable sur la productivité. Une étude danoise a montré que près de 5 000 jours de travail pourraient être perdus du fait de fractures touchant des hommes âgés de 50 à 65 ans.
- L'organisme Osteoporosis Australia a abouti à la conclusion que les pertes de productivité chez les hommes australiens âgés de 50 ans et plus et ayant subi des fractures de fragilité avaient coûté plus de 46 millions de dollars australiens en 2012.

De mauvaises habitudes de vie chez les garçons et les hommes influent sur leurs risques futurs de développer une ostéoporose

- Les mauvaises habitudes de vie des enfants et adolescents de sexe masculin – avec de faibles apports en vitamine D et en calcium et des modes de vie de plus en plus sédentaires – font craindre un impact néfaste sur l'acquisition du pic de masse osseuse, avec des répercussions sur leur risque futur de développer une ostéoporose.
- Une étude multinationale évaluant les apports en calcium chez des garçons adolescents a rapporté des taux n'atteignant que 60 % des recommandations nationales spécifiques à chaque pays.
- Une consommation d'alcool excessive (au-delà de deux unités d'alcool par jour) est associée à une augmentation de 38 % du risque de subir une fracture de fragilité et une augmentation de 68 % du risque de fracture de la hanche.
- Un tabagisme actif est associé à un risque de fractures considérablement accru : augmentation de 29 % du risque de subir tout type de fracture de fragilité ; augmentation de 68 % du risque de fracture de la hanche.

Les hommes sont insuffisamment diagnostiqués et traités pour l'ostéoporose

- Une étude américaine a montré que les hommes étaient moitié moins susceptibles de recevoir un traitement que les femmes.
- Une étude australienne chez des adultes âgés a montré que 22,5 % des femmes contre 9 % des hommes avaient passé une densitométrie osseuse, et que 26,8 % des femmes contre 8 % des hommes avaient reçu un traitement contre l'ostéoporose.
- Une fracture de fragilité antérieure est un signe clair d'ostéoporose chez l'adulte, et pourtant moins de 20 % des hommes qui se sont déjà cassé un os sont évalués et traités.
- En dépit de ce risque élevé, les hommes suivant une thérapie anti-androgénique pour un cancer de la prostate ne sont souvent pas correctement suivis et traités.
- Les hommes qui reçoivent un traitement par glucocorticoïde – qui fait d'eux des sujets à risque élevé – sont également insuffisamment évalués et traités. Une étude américaine a montré que moins de 5 % des patients de sexe masculin contre 13 % des patientes bénéficiaient d'une mesure de la densité minérale osseuse (DMO). Un traitement contre l'ostéoporose avait été mis en place chez moins de 9 % des hommes contre 57 % des femmes.
- Bien qu'un tiers des fractures de la hanche touche des hommes, la prise en charge de l'ostéoporose chez l'homme n'est pas correctement prise en compte dans de nombreuses lignes directrices cliniques nationales.
- Étant donné que la majorité des essais cliniques évaluant les traitements ont été mis en œuvre chez des femmes ménopausées, l'autorisation des traitements pour des indications chez l'homme a été retardée.

Les hommes peuvent prendre des mesures pour consolider leurs os et prévenir les fractures

- Un apport adéquat en calcium alimentaire devrait être assuré. Les apports quotidiens recommandés varient d'un pays à l'autre ; les recommandations de l'IOM (Institut de médecine américain) en 2010 étaient de 1 000 mg pour les hommes âgés de 19 à 70 ans et de 1 200 mg pour les hommes de plus de 70 ans.
- Il est recommandé aux hommes de s'exposer suffisamment à la lumière du soleil – tout en respectant les règles de sécurité - pour produire de la vitamine D. Certains aliments contiennent également de faibles quantités de vitamine D. Pour les personnes âgées et celles souffrant d'ostéoporose, l'IOF recommande un apport de 800 à 1 000 UI/jour pour contribuer à la prévention des chutes et des fractures.
- Trois à quatre séances par semaine environ d'exercices avec mise en charge d'une durée de 30-40 minutes chacune peuvent améliorer la DMO et réduire les chutes chez les hommes âgés.
- La consommation d'alcool doit être limitée (plus de 2 unités par jour augmente le risque de fracture) et il est recommandé aux hommes d'arrêter de fumer.
- Une première étape utile pour identifier ses facteurs de risque individuels consiste à passer le Test rapide d'évaluation des risques de l'IOF. Les hommes à risque devraient consulter un médecin et demander des évaluations complémentaires.
- Des traitements contre l'ostéoporose visant à réduire les risques de fracture sont disponibles. Si un tel traitement est prescrit, le patient doit suivre le régime thérapeutique indiqué.

LES RÉFÉRENCES SONT DISPONIBLES SUR DEMANDE À L'ADRESSE ÉLECTRONIQUE INFO@IOFBONEHEALTH.ORG