



International Osteoporosis Foundation

Courez-vous un risque d'ostéoporose?

Vérifiez la santé de vos os.

Entrez en faisant le test rapide du risque d'ostéoporose.

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 cœliaque ou à la maladie de Crohn)?
 Oui Non
- Pour les femmes:**
8. Avez-vous commencé votre ménopause 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)?
 Oui Non
- Pour les hommes:**
10. Avez-vous souffert d'impuissance, d'un manque de libido ou d'autres symptômes liés à un faible niveau de testostérone?
 Oui Non

Si vous avez répondu «oui» à l'une quelconque de ces questions, vous pourriez courir un risque d'ostéoporose. Nous vous recommandons de consulter votre médecin, qui vous indiquera si vous devez faire d'autres examens. Montrez-lui ce questionnaire. Bonne nouvelle: l'ostéoporose se détecte et se traite relativement facilement. Contactez l'association contre l'ostéoporose active dans votre région et discutez des changements à apporter à vos modes de vie pour diminuer le risque d'ostéoporose. Vous pouvez entrer en contact avec votre association nationale contre l'ostéoporose par l'intermédiaire du site www.osteofound.org ou du secrétariat de la Fondation internationale contre l'Ostéoporose à Lyon, tél: +33 4 72 91 41 77, fax: +33 4 72 36 90 52, e-mail: info@osteofound.org.