

## TÉMOIGNAGE D'UNE FEMME ATTEINTE D'OSTÉOPOROSE



**Dans sa vie professionnelle, Emerentia Goossens (78) de Wemmel était régente en Sciences - Mathématiques. Au moment d'entrer dans la ménopause, son frère - médecin de famille - lui conseilla de suivre une cure contre l'ostéoporose. Lors de ce traitement initial, une radio des os a été effectuée, qui ne révéla aucune trace d'ostéoporose. Le traitement fut donc purement préventif. Trois ans plus tard, le résultat d'un examen de contrôle fut moins positif, dans le sens d'un diagnostic d'ostéoporose, ce qui l'obligea à poursuivre son traitement...**

« En 2003, j'ai fait une chute et je me suis cassée la hanche. J'avais littéralement entendu mon os se casser lors de la chute. A l'hôpital le diagnostic était « fracture due à l'ostéoporose ».

### **Le traitement**

Madame Goossens a suivi un traitement basé sur des pilules de calcium et des biphosphonates par voie orale. « Ce traitement présente l'inconvénient que je dois avaler ces pilules en position debout et que je ne peux ni m'asseoir, ni me coucher dans l'heure qui suit la prise de cette médication. J'ai choisi un jour fixe dans la semaine que je planifie consciemment de façon à ce que je puisse continuer de marcher, ou rester debout. Je serais très heureuse de n'avoir à me soumettre qu'à un seul –nouveau– traitement par an, ce qui représenterait un progrès bienvenu pour moi ». Lorsqu'elle s'était cassée la hanche, le problème de la rééducation a été soulevé, mais entre-temps, madame Goossens a retrouvé toute sa confiance en elle, pouvant marcher à nouveau sans canne... En réalité, elle n'arrête pas de bouger !

### **La musique et faire du baby-sitting**

En dépit de son ostéoporose, madame Goossens reste une femme active. Elle chante dans deux chœurs, elle suit des cours au Conservatoire, elle garde fréquemment ses 6 petits-enfants après l'école, etc. « J'essaie de ne pas (trop) penser à l'ostéoporose. En soi, ma vie n'a pas beaucoup changé. Repasser, faire le ménage, nettoyer et faire des courses importantes sont des activités qui me réussissent moins bien aujourd'hui, mais c'est plutôt dû à mon âge et à mon arthrose » (*avec le sourire...*). Sa famille l'a toujours sensibilisée à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, aux signes précoces des symptômes pathologiques et, grâce à son frère aussi médecin de la famille, son attention a été attirée sur les risques liés à l'ostéoporose dès sa prime enfance. « De même, j'essaie de transmettre ce conseil à mes enfants et petits-enfants, qui boivent beaucoup de lait et mangent beaucoup de fromage ». En 2007, madame Goossens s'est cassée l'avant-bras, également à la suite de l'ostéoporose : « Eviter toute nouvelle fracture et rester en activité, voilà mon objectif. Mon style de vie sain et ma médication devraient m'aider à atteindre cet objectif. »

Madame Goossens a également un conseil à donner aux femmes : « Je suis convaincue qu'un style de vie sain et l'utilisation de nouvelles médications plus pratiques, comme le nouveau traitement administré une fois par an, aide encore mieux à lutter contre l'ostéoporose. »