

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
parmentier.rosiere@skynet.be
Bureau de dépôt : ARLON 1
Agréation P501175

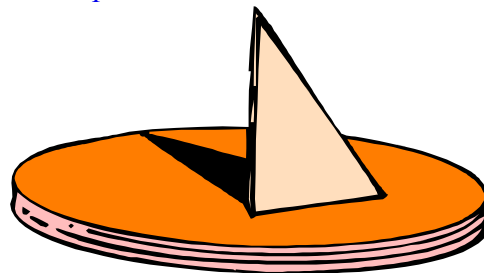


Belgique - Belgïe
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

Dans ce numéro :
L'ostéoporose
Saint Jacques de Compostelle

A PI A L'COPEPTE

Feuille d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°168 – juin 2006
<http://www.arelclub.be>



Bientôt les journées les plus longues !

Marche d'après-midi du 5 juillet

Nous cherchons 5 volontaires, si possible des nouveaux travailleurs, pour le bar (y compris service en salle), 2 fois 2 personnes pour les contrôles, 2 pour le barbecue, 2 pour les départs.
Merci de vous faire connaître au président dans les meilleurs délais.

Car du club

Notre club organise un car pour la marche nationale à Jemelle. Départ du magasin Carrefour le dimanche 25 juin à 08.00 heures. Nous resterons 4.30 heures sur place et il y aura probablement une visite sur le retour. Prix : 5 €. Une carte bleue remplie vaut le voyage gratuit.
Inscriptions chez Maryse le plus tôt possible au 063/21.88.99 et pour le dimanche 11 au plus tard.

Rappel – carte bleue

Une carte complète (15 estampilles) vaut 5 € de réduction lors de nos repas, de l'achat d'habits ou pour un voyage en car. Les cartes ne sont pas cumulables, donc une seule par repas ou achat, sauf pour les achats de veste où on pourra en faire valoir 2.
Lorsque votre carte est complète ou même un peu avant, vous devez vous en procurer une nouvelle auprès du président ou d'Annette lors des marches. Les collages ne sont pas autorisés. Si vous l'avez oubliée, agrafez-y la carte d'inscription. Les estampilles d'une carte incomplète peuvent être reportée sur l'année suivante.

Comité

Réunion du comité le lundi 12 juin à 20 heures à l'endroit habituel.

<u>Les anniversaires</u>	<u>Les marches du mois</u>
EPPE Monique 01	S 03 07h RENDEUX B 6-12-25
EVRARD Pol 05	S 03 08h BEAUFORT L 6-12-22
HAMES André 10	D 04 07H HUNTING F 5-10-20
LEONARD Alain 10	D 04 07h LIMPERTSBERG L 5-10-20
COLLIN Léon 13	D 04 08H WILLIERS F 5-10-20-30
MARION Annette 14	L 05 07h BEAUFORT L 6-12-22
BRENY Huguette 15	S 10 07h ATHUS B 5-12-21-42
PAULUS Nicole 16	S 10 07h DIEKIRCH L 12-20-40
LEONARD Marie-Louise 16	D 11 07h ATHUS B 5-12-21
PAQUAY Louis 17	D 11 07h GARNICH L 6-12-20
ANSION Marie-Claire 19	D 11 07h DIEKIRCH L 12-20-40
SENEPART Jean-Claude 20	S 17 08h VIANDEN L 5-11-15
DUBUS Florent 21	D 18 07h LINGER L 5-10-15
LECOMTE Tanja 23	D 18 07h FONTOY F 10-20
MARS Frédéric 24	D 18 08h MOUZON F 10-20
GERARD Arnaud 24	D 25 07h BERINGEN L 6-11-22
EVEN Annette 26	D 25 07 JEMELLE B 6-12-17-21-30-42
PASCAL Maryse 27	
WATTIEZ Yves 30	
WALTENER Nadine 30	
Bon anniversaire	

Pour se rendre à :

RENDEUX : Suivre la N4 jusque Bande. Traverser le village vers Chéoux puis Rendeux (82 km)

BEAUFORT : Suivre Mersch, Larochette, Christnach, Waldbillig, Haller, Beaufort. (45 km)

HUNTING / Autoroute vers Sarrebruck, sortie Schengen et vers Apach, Sierck et Hunting (73 km)

LIMPERTSBERG : A Luxembourg, vers le Glacis et suivre le fléchage.(30 km)

WILLIERS : A Florenville, vers Carignan. Après 3 km en France, à gauche vers Williers (49 km)

ATHUS : Dans la grand rue, à gauche vers la salle de départ. (Athénée) (15 km)

DIEKIRCH : Vers Pallen, Ettelbrück puis Diekirch. (40 km) ou par Mersch puis autoroute (45 km)

GARNICH : Autoroute vers Luxembourg, première sortie au GDL vers Garnich. (18 km)

VIANDEN : Aller jusque Diekirch puis prendre la direction Vianden. (51 km)

LINGER : A Athus, prendre Pétange. Un km après la frontière, à gauche vers Linger.

FONTOY : prendre vers Longwy, puis Metz. Sortie 5 vers Fontoy (52 km)

MOUZON : suivre Florenville, Carignan, Mouzon (65 km)

BERINGEN : A Mersch, prendre à gauche au deuxième carrefour du centre ville. (26 km)

JEMELLE : Prendre le car du club à 8 heures.

Autres marches dans un rayon de ± 100 km

D.4.6. RP-Gladbach 6h / S-Wustweielr 7h

L.5.6. RP-Gladbach 6h / S-Wustweiler 7h / F-Thionville 10 km

S.10.6. S-Hüttersdorf 7h / S-Frankenholz 6h / RP-Kell am See 10h

D.11.6. S-Hüttersdorf 6h / S-Frankenholz 6h / RP-Kell am See 6h BE-Mürringen 4+7+15+25 km 7h / F-Berg s/Mos.10+20 km F-Mance 10+20 km / F-Pagny s/Mos. 10+20 km

Me.14.6.S-Eisen 16h

Je.15.6. S-Eisen 7h

S17.6. S-Berschweiler 6h / S-Elversberg 7h / RP-Kordel 13h / *BW-Reichenbach-Gengenbach 13h* / B-Eupen 5+7+15+21 km 7h

D.18.6. S-Berschweiler 6h / S-Elversberg 7h / RP-Kordel 7h F-Alzing 10 +20 km / *BW-Reichenbach-Gengenbach 7h* / B-Eupen 5+7+15+21km 7h

Me.21.6.RP-Allenbach 7h

S.24.6. S-Holz 7h / S-Überherrn 7h

D.25.6. S-Holz 7h / S-Überherrn 7h / RP-Wellen 6,30h / F-Retonfey 10+20 km / F-Thionville-Garche 10+20

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous	chez nous	allés chez eux	allés chez eux
		en 04	en 05	en 04	en 05
Rendeux	Les marcheurs de la Famenne	0	10	16	25
Beaufort	Wanderfrenn Befort	4	1	38	24
Limpertsberg	Les rapides du Limpertsberg	17	8	42	11
Hunting	Club des Epargnants	2	0	9	6
Athus	Les métallos de la Chiers	108	120	132	148
Diekirch	Armée	0	0	10	5
Garnich	Wandertramps Garnich	0	0	70	75
Vianden	Ourdall neskknacker Veinen	6	15	24	16
Linger	Lenger trapper Linger	21	29	92	79
Fontoy	Union sportive Fontoy	0	3	0	3
Mouzon	A.D.M.R.	0	0	0	0
Beringen	Amicale 5 X Beringen	27	23	43	30
Jemelle	Marche nationale Rochefort	-	-	-	-

L'inconnu du mois

En plus de la marche qu'il ne pratique pas en hiver, notre inconnu est un spécialiste des nœuds difficiles à défaire. Quand vous saurez encore qu'il est aussi un spécialiste du football féminin, vous le reconnaîtrez facilement et pourrez lui payer une bonne bière.

L'inconnu du mois dernier était Florent DUBUS

Vous marchez

Durant le mois d'avril, nous avons participé aux marches suivantes :

01/04/2006	DOORBES	MARCHEURS DES HAUTES ROCHES DOORBES	1
01/04/2006	HESPERANGE	WANDERVEREIN HESPER TREPPLELER	15
02/04/2006	CONTREXEVILLE	CONTREX RANDON	13
02/04/2006	WASSERBILLIG	ROAD RUNNERS WASSERBILLIG	13
08/04/2006	ORSCHOLTZ	TURNVEREIN ORSCHOLZ	5
08/04/2006	STEINFORT	WANDERFALKEN STEINFORT	53
09/04/2006	LINGER	LENGER TRAPPER	22
09/04/2006	SIBRET	LES VIS SABOTS SIBRET	33
15/04/2006	LAMORTEAU	LA ZOLETTE	28
16/04/2005	TROOZ	PORTE OUVERTE PRAYON	1
17/04/2006	EISCHEN	AISCHDALL FLITZER EISCHEN	103
17/04/2006	RETTEL	FOYER COMMUNAL RETTEL	1
19/04/2006	GILSDORF	WANDERFRENNE LA SURE BETTENDORF	1
22/04/2005	STAVELLOT	STAVELLOT MARCHE CLUB	1
22/04/2006	GOUVY	LES D'JOYEUX GOUVIONS	6
22/04/2006	NIEDERNAVEN	HEEMELSDEIERCHER SENNINGEN	2
22/04/2006	PLANCHER BAS	LES PLANCHEROTS PLANCHER BAS	5
23/04/2006	BERGHOLTZ	AMICALE SAPEURS POMPIERS BERGHOLTZ	5
23/04/2006	FLOING	ASSOCIATION DES MARCHEURS DE FLOING	10
23/04/2006	KIRCHBERG	CERCLE MARCHEURS ENTRE BONS AMIS HOWALD	31
29/04/2006	LONGVILLY	LES HIRONDELLES LONGVILLY	23
30/04/2005	MARGUT	SOLEIL NONIGNO	1
30/04/2006	LAROCLETTE	CERCLE PEDESTRE LAROCLETTE	21
30/04/2006	MARTELANGE	MARCHEURS DE LA HAUTE SURE MARTELANGE	72
		TOTAL	466

L'an dernier, pour la même période, nous étions aussi 463.

Bravo à tous les courageux. Si vous avez quitté la salle tard, peut-être avez vous un nombre d'arlonais supérieur à celui mentionné. Dans ce cas, merci de me le communiquer.

Merci à tous ceux qui m'ont communiqué le nombre de membres inscrits par mail ou autre moyen.

La marche du maitrank - participations

AREL'S CLUB MARCHEURS	117	GRAND-DUCHE	
INDEPENDANTS	40	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	18
TOTAL ARLON	157	EISCHEN AISCHDALL FLITZER	18
		ROMBACH A.M.H.S.	14
IZEL LES ROUTHOUX	42	OBERDONVEN MUSELFRENN	13
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	32	BETTENDORF WANDERFRENN LA SURE	11
AUBANGE LA FOURMI	26	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	10
ATHUS LES METALLOS DE LA CHIERS	24	KAYL AMICALE DES MARCHEURS	10
BOURLINGUEURS DU SUD (HABAY)	20	LINTGEN UELZEEHT TRAMPS LENTGEN	8
CHENOIS LA GODASSE GAUMAISE	15	ITZIG FOOTING CLUB ITZIG	6
HARNONCOURT LA ZOLETTE	12	LINGER LINGER TRAPPER	6
BOUILLON LES SABOTS DE GODEFROY	8	S.I. PREISERDALL BETTBORN	6
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	8	STEINFORT WANDERFALKEN	5
GOUVY LES DJOYEUX GOUVIONS	6	STEINSEL LETSEBUERGER WANDERFRENN	5
LONGVILLY LES HIRONDELLES	5	WANDERFRENN BROUCH	5
SIBRET LES VIS SABOTS	5	BERINGEN AMICALE 5X BERINGEN	2
MASBOURG MARCHEURS LA MASBLETTE	4	CONSDORF THE WORLD RUNNERS	2
SAINT HUBERT LES BOTTINES BORQUINES	4	ETTELBRUCK WANDERFRENN	2
MARTELANGÉ MARCHEURS HAUTE SURE	2	HESPERANGE HESPER TREPPÉLER	2
WARDIN LES BALADINS	2	LEUDELANGE LEIDELENG TREPPÉLFRENN	2
OURTHE ET LAVAL SAINTE- ODE	0	LIMPERTSBERG LES RAPIDES	2
MARCHE MARCHEURS DE LA FAMENNE	0	BEAUFORT WANDERFRENN	1
TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)	215	BERTRANGE FOOTING CLUB PER PEDES	1
		OURDALL NESSKNACKER VEINEN	1
BELGIQUE		ECHTERNACH WANDERFRENN	0
FUMAL Lg 149	6	HAMM SAPEURS POMPIERS	0
WALLONIA Na 014	4	AMICALE MARCHEURS DE BASCHARAGE	0
LES BRUYERES EN MARCHE JUPILLE	4	ENTRE BONS AMIS LUXEMBOURG	0
HERMATHENAE SPA Lg 098	4	ESCH SUR ALZETTE NOSBIERG	0
LES BERGEOIS FLORENNES Na 028	3	FEULEN SECOURISTES DE FEULEN	0
POLICE DE BINCHE Ht 025	3	FRAIZAIT CLUB VOLL DO BELVAUX	0
LES SPIROUX DE TROIS-PONTS	2	GARNICH WANDERTRAMPS GARNICH	0
LES SPARTIATES DE GEMBLOUX	2	GASPERICH SECTION DE MARCHE	0
LES PEDESTRIANS DE CLERMONT/BERWINNE	2	GEHAANSBIERGKNAPPEN DUDELANGE	0
NETELAND DUFFEL A 037	2	LAROCHETTE CERCLE PEDESTRE	0
CINEY LES FOUGNANS	1	MERTERT WANDERFRENN 74	0
MERKSEM A 056	1	SENNINGEN HEEMELSDEIERCHER	0
LES GRATTE PAVES ERQUILINNES	1	STARFIGHTER FOOTING TEAM BELVAUX	0
	35	TRINTANGE KIISCHTENTREPPÉLER	0
FRANCE		ESCH SUR ALZETTE ESPERANCE	0
NEUFGRANGE	58	WASSERBILLIGE ROAD RUNNERS	0
LES BALADINS YUTZ	41	SECTION DE MARCHE ARMÉE DIEKIRCH	0
CONFLANS	13	WALFER DECKELSMOUKEN WALFERDANGE	0
BOOFZHEIM MARCHE CLUB DU RHIN	3	TOTAL GRAND DUCHE	150
TOTAL France	115		
		PROVINCE DU LUXEMBOURG	372
ALLEMAGNE		AUTRES DE BELGIQUE	35
Losheim	1	GRAND DUCHÉ DE LUXEMBOURG	150
		FRANCE	115
662 cartes payantes et 11 gratuites		ALLEMAGNE	1
		TOTAL GENERAL	673

Circuit permanent DEU-FRA-LUX

Le circuit permanent DEU-FRA-LUX sera définitivement fermé le 31 décembre de cette année. Les marcheurs qui voudraient encore le parcourir doivent donc se presser. Pour rappel, ce circuit est long de 200 km et partagé entre 16 étapes en boucle.

Nouvelles du club

Voyages

Nos membres voyagent, parfois fort loin et nous envoient un petit bonjour. Les cartes sont à envoyer au président avec la mention "Arel's club".

De Platja d'Aro – Costa Brava – Espagne

En convalescence à Platja d'Aro, à nouveau capable de marcher en faisant attention où je mets les pieds

Viviane (et Hubert) Kimmlingen

De Bonifacio – Corse – France

A Caen ¼ an Qorse

Anne-Marie Daniel Adrien Nicole Aline Daniel

De Pise – Italie

Ce n'est pas un ? d'Orval. (cachet de la poste sur le texte). Elle penche vraiment autant.

Région magnifique, temps superbe ($\pm 35^\circ$)

Bon vin, etc.

Amitié à tous

Reine Alain Mady Florent

De Agadir – Maroc

Toujours plus loin mais pas à pied

Denise et Julien

Etat du club

A ce jour, notre club compte 210 membres inscrits ou réinscrits dont 164 ont été vus au moins une fois sur les circuits.

Marche du mois

La marche de ce mois est à Hunting le dimanche 4 juin. Le club des Epargnants vous propose des circuits boisés. Pour la restauration, l'an dernier, les marcheurs avaient le choix entre 3 menus.

Saint-jacques de Compostelle

Lors de la marche de Differt ce 26 mars, gênées par une pluie battante, nous n'avions pas vu la bifurcation vers la droite et nous nous engageons sur la "mauvaise pente" lorsqu'un "ange gardien bienveillant" (en l'occurrence notre président) nous héla et nous remit dans le "droit chemin".

Quand il me demanda d'écrire un petit texte pour relater mon expérience sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, je ne pouvais pas refuser.

Par trois fois, je me suis mise en route. Une première fois en 1996. C'était un rêve que je portais en moi depuis l'adolescence. Comme je venais de prendre ma pension et que je n'avais jamais fait de randonnée, je ne savais pas si je serais capable de marcher avec un sac à dos. Je suis partie de Puy en Velay, en guise de test. On m'avait dit que c'était assez facile, bien balisé, de bon gîtes tous les 10 – 15 km. Bref, en juillet, je suis partie avec une amie. Bien vite, je me suis rendu compte que je devais "alléger", me défaire de tout ce qui n'était pas indispensable. 5 ou 6 kilos étant le poids

maximum que je pouvais porter sans peine. Nous sommes allées jusqu'à Figeac (la cité de Champollion) sans aucune grosse difficulté.

En 1997, je suis repartie avec un groupe de pèlerins belge, du Puy en Velay, mais le groupe ayant trop peu de points communs se disloqua assez rapidement et continuai seule jusqu'à Santiago mais mon rêve c'était de partir d'Arlon, d'emprunter la route de Pologne qui part de Gdansk, relie Berlin, Brandebourg, Cologne, Trêves, Echternach, Luxembourg, Chalon en Champagne, Troyes, Chaurce, Tonnerre, Vézelay. Cette route est assez peu fréquentée. C'était un rêve assez insensé, il existe peu d'endroits où il est possible de loger et de se ravitailler, les routes départementales sillonnées par autos et camions sont peu sécurisantes.

Bref, quand Louis HANIN m'a proposé de partir avec lui, j'ai accepté avec enthousiasme. Nous avons quitté Arlon dans la brume, fin avril 2005. Après Verdun, nous avons opté pour la vallée de la Meuse, Bar le Duc où nous avons rendez-vous avec des amis jacquaires, la

forêt d'Orient où rôde encore le souvenir de Templiers, que nous avons à peine frôlée, Tonnerre, très belle ville où subsiste encore un vieil hôpital fondé en 1.293, ville natale du chevalier Eon. Arrivée à Vézelay, j'abandonne Louis qui poursuit seul son périple jusque Santiago (où il arrivera début juillet) et je reprends la route en auto cette fois, avec mon mari pour rentrer à Arlon.

Et maintenant ? Je rêve de repartir (Vézelay – Rocamadour). Mais comme je n'aime pas être seule, je cherche une copine ou un copain... l'année prochaine en mai si le cœur vous en dit?

Pour moi, l'essentiel, ce n'est pas d'atteindre Saint-Jacques de Compostelle, ce que j'aime, c'est le CHEMIN, mettre chaque jour un pied devant l'autre, être PASSANT, s'enrichir de toutes les belles choses que l'on voit et que l'on n'emporte pas, de toutes les rencontres, du bonheur que l'on ressent quand, après une journée de marche, parfois harassante, sous le pluie ou sous un soleil brûlant, on est bien accueilli, la joie de savourer un morceau de

pain frais quant on meurt de faim, de boire un coup d'eau fraîche à une fontaine.

J'ai vécu sur le chemin des joies inexprimables.

Faut-il être mystique pour emprunter ce chemin ?

Je ne le pense pas. Au contraire, il faut être "près de ses pompes", attentif à son corps, le dorloter, en user sans en abuser. Apprendre à connaître ses limites et ne pas vouloir absolument les dépasser. Suis-je plus pèlerine sur le chemin de Saint-Jacques, en Autriche ou sur la Gaume Buissonnière ? Je n'en sais rien !

Et pour en finir, savez-vous qu'à Messancy, sur la colline, il y a une église St Jacques présentant une imposante statue du Saint sur sa façade ? A l'intérieur, il y a deux très beaux vitraux assez modernes réalisés par un professeur de Pierrard. Le chemin de St Jacques, je rêve qu'il soit le chemin de l'Europe naissante, le trait d'union entre toutes les nations riveraines, un endroit de rencontres fructueuses où chacun pourra s'exprimer, être écouté, un chemin où naîtra la tolérance et la paix, où chacun trouvera un sens à sa vie.

Marie-Laure PUTZ

Ostéoporose, vous avez dit Ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie silencieuse qui touche 1 femme sur 3, après 50 ans. Elle affaiblit les os et augmente le risque de fractures. Les fractures surviennent principalement au niveau de la hanche (col du fémur), du poignet, des vertèbres.

Les conséquences peuvent être lourdes en termes de qualité de vie : douleurs aiguës ou chroniques, déformations du dos, perte d'autonomie... La masse osseuse se constitue dans les 30 premières années de la vie pour diminuer autour de 50 ans. Les femmes sont trois fois plus à risque que les hommes car leur masse osseuse est plus faible et la perte osseuse est plus rapide à partir de la ménopause.

Cette maladie est « sournoise », car elle ne présente aucun symptôme particulier. Il est donc primordial d'informer les femmes afin d'éviter les complications de cette pathologie.

Voilà pourquoi le Département Prévention-Santé, à l'initiative de son député, Monsieur Jacques Balon, a décidé d'organiser une campagne de sensibilisation à l'importance du dépistage de l'ostéoporose.

Quels sont les facteurs de risque de l'ostéoporose ?

Certains facteurs peuvent augmenter le risque de développer de l'ostéoporose :

FACTEURS DE RISQUE NON MODIFIABLES :

- Vous êtes âgée de plus de 65 ans
- Vous avez été ménopausée avant 45 ans
- Vous avez subi une ovariectomie (enlèvement des ovaires)
- Vous avez subi une hystérectomie (enlèvement de l'utérus)
- Vous avez déjà présenté une fracture (poignet, hanche, tassement de vertèbres...) après 45 ans, sans choc important

FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES :

- Etant ménopausée, vous n'avez pas encore discuté avec votre médecin d'une possibilité de traitement

- Vous consommez moins de 3 produits laitiers par jour
- Vous pesez moins de 60 kg
- Vous fumez
- Vous consommez plus de deux verres d'alcool (vin, bière, apéritif...) chaque jour
- Vous faites peu d'exercices physiques au quotidien

Si vous présentez un ou plusieurs de ces facteurs, vous avez un risque accru de développer de l'ostéoporose. Parlez-en à votre médecin : l'ostéoporose se dépiste et se soigne !!

Comment dépister l'ostéoporose ?

L'ostéoporose peut être facilement détectée grâce à un examen d'ultrasonographie sans douleur, simple et rapide. Aucune préparation particulière n'est nécessaire. Il suffit de poser le pied nu dans un appareil à ultrasons. Une fois la maladie dépistée, le risque de fracture peut être diminué par un traitement adapté et un ajustement des habitudes de vie

Notre campagne vous intéresse ? Pratiquement, comment y participer ?

Cette campagne de sensibilisation et d'information se déroule en plusieurs étapes, arrondissement par arrondissement. La campagne de dépistage a déjà connu un vif succès dans l'arrondissement de Neufchâteau en 2003, dans les arrondissements de Marche et de Virton en 2004, et sur l'arrondissement d'Arlon qui vient de se terminer.

Du 14 au 24 juin 2005, ce sont les femmes âgées de plus de 50 ans résidant dans l'arrondissement de **Bastogne** qui sont invitées à nos rendez-vous. Venez nous rendre visite pendant cette campagne!

Ostéoporose ? Les hommes aussi !

Pendant longtemps, l'ostéoporose a été considérée comme une maladie typiquement féminine. Depuis une décennie cependant, on s'intéresse de plus en plus à son apparition chez l'homme.

L'ostéoporose masculine est loin d'être rare. Selon l'International Osteoporosis Foundation (IOF), plus d'un homme sur 5 subira une fracture ostéoporotique après l'âge de 50 ans (contre 1 femme sur 3). Avec le vieillissement de la population, ce problème va s'amplifier. Selon les prévisions de l'IOF, le nombre de fractures ostéoporotiques de la hanche chez les hommes va doubler d'ici 2025.

Vous l'aurez compris, les fractures sont la redoutable conséquence de l'ostéoporose. Cette maladie, liée à une masse osseuse trop faible, s'installe silencieusement pendant de nombreuses années. Petit à petit, les os se fragilisent et un jour, une chute ou même un simple faux pas entraîne une fracture de la hanche, du poignet ou d'une vertèbre.

Les fractures altèrent la qualité de vie, à cause des douleurs qui les accompagnent mais aussi par la perte d'autonomie qu'elles entraînent. Chez l'homme, les conséquences d'une fracture sont plus invalidantes que chez la femme, d'où l'importance de ne pas oublier que cette maladie se décline également au masculin.

De nombreux facteurs peuvent expliquer l'apparition de l'ostéoporose chez l'homme. Il faut d'abord savoir que la masse osseuse augmente pendant la période de croissance, atteint son maximum entre 20 et 30 ans et commence à diminuer progressivement ensuite. Les facteurs de risque peuvent agir en diminuant le pic de masse osseuse et/ou en entraînant une perte accélérée de masse osseuse à l'âge adulte. Voici quelques-uns de ces facteurs :

- Insuffisance en hormones masculines (testostérone)
- Facteurs génétiques
- Mode de vie : alimentation pauvre en calcium, sédentarité, tabagisme, excès d'alcool,
- Prise de médicaments tels que la cortisone

Le diagnostic est posé grâce à une mesure de la masse osseuse lors d'un examen indolore pratiqué à l'hôpital, l'ostéodensitométrie.

Aujourd'hui, l'ostéoporose et son cortège de complications ne sont plus une fatalité. Cette maladie peut être prise en charge efficacement, à condition d'être détectée à temps. Or, l'ostéoporose restant longtemps silencieuse, le problème réside justement dans le diagnostic précoce, avant le stade des fractures. Restez attentifs ! D'ici peu, nous reparlerons de l'ostéoporose masculine dans le cadre d'une vaste étude menée en partenariat avec la France, l'Université de Liège et le Grand-Duché de Luxembourg.

Une information du Département Prévention Santé de la Province de Luxembourg – Tél. 084/31.05.05 Dr. Laurence Coune

JUIN 2006

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
J 1	<i>Monique EPPE</i>		
V 2			
S 3		RENDEUX BEAUFORT	
D 4		HUNTING LIMPERTSBERG WILLIERS	MARCHE DU MOIS
L 5	<i>Pol EVRARD</i>	BEAUFORT	
M 6			
M 7			
J 8			
V 9			
S 10	<i>André HAMES Alain LEONARD</i>	ATHUS DIEKIRCH	
D 11		ATHUS GARNICH DIEKIRCH	
L 12			
M 13	<i>Léon COLLIN</i>		
M 14	<i>Annette MARION (Epouse Jacques BOUCQ)</i>		
J 15	<i>Huguette BRENY</i>		
V 16	<i>Nicole PAULUS (Epouse Albert VATRIQUANT) Marie Louise LEONARD</i>		
S 17	<i>Louis PAQUAY</i>	VIANDEN	
D 18		LINGER FONTOY MOUZON	
L 19	<i>Marie Claire ANSION (Epouse Jean-Marc GERARD)</i>		
M 20	<i>Jean-Claude SENEPART</i>		
M 21	<i>Florent DUBUS</i>		
J 22			
V 23	<i>Tanja LECOMTE</i>		
S 24	<i>Frédéric MARS Arnaud GERARD</i>		
D 25		JEMELLE BERINGEN	CAR DU CLUB
L 26	<i>Annette EVEN</i>		
M 27	<i>Maryse PASCAL (Eps Jean-Jacques LAVIOLETTE)</i>		
M 28			
J 29			
V 30	<i>Yves WATTIEZ Nadine WALTENER</i>		