

Novembre est le mois de l'ostéoporose et nous pressons les Canadiens de se renseigner à propos de leurs risques de fracture.

Des lacunes à combler en matière de soins préventifs

Les patients victimes de fractures associées à la fragilité osseuse sont plus à risque que les autres de subir de nouvelles fractures.

Le Canada se situe dans le premier quart des pays où les risques de subir une fracture grave causée par l'ostéoporose sont parmi les plus élevés. Les 30 000 Canadiens qui chaque année se fracturent une hanche ne représentent que la pointe de l'iceberg. Ils sont, en effet, encore plus nombreux à subir une fracture des vertèbres, du poignet, de l'épaule ou du bassin. Les fractures d'origine ostéoporotique sont extrêmement répandues, plus encore que la crise cardiaque, l'AVC et le cancer du sein réunis. À preuve, au moins une femme sur trois et un homme sur cinq souffriront, au cours de leur vie, d'une fracture causée par l'ostéoporose.

Les conséquences associées aux fractures ostéoporotiques peuvent être dramatiques :

- Les fractures des vertèbres et de la hanche sont toutes deux associées à un risque élevé de mortalité.
- Vingt-huit pour cent des femmes et 37 % des hommes qui se fracturent une hanche vont mourir au cours de l'année suivante.
- Un séjour dans un établissement de soins prolongés est nécessaire chez 15 % à 25 % des patients qui subissent une fracture de la hanche.
- La douleur chronique et l'invalidité à long terme sont malheureusement très fréquentes dans les cas de fractures causées par l'ostéoporose.
- La peur, parfaitement justifiée, de tomber sur les surfaces glacées en hiver incite les gens à restreindre leurs activités, s'isolant ainsi de leur famille, de leurs amis et de la communauté, ce qui peut conduire à la dépression.
- Les fractures ostéoporotiques entraînent aussi une importante surcharge de travail pour les proches des personnes atteintes, car ceux-ci doivent assumer des responsabilités supplémentaires pour prendre soin de ces personnes.
- Que dire, aussi, des répercussions sur notre système de soins de santé, qui doit (selon les données actuelles) déboursier quelque 1,9 milliard de dollars par année pour traiter les fractures associées à l'ostéoporose.
- Dès qu'une personne souffrant d'ostéoporose subit une fracture, elle devient plus susceptible d'en subir d'autres, en particulier si son ostéoporose n'est pas traitée.

En dépit de ces faits connus, de graves lacunes subsistent en matière de soins post-fractures. En effet, dans 80 % des cas de fractures ostéoporotiques, le patient ne bénéficiera d'aucun dépistage ni du moindre traitement. Et pourtant, les médicaments efficaces ne manquent pas dans le traitement de l'ostéoporose et peuvent réduire de 30 % à 70 % les risques de fractures subséquentes. À titre de comparaison, mentionnons que 80 % des personnes victimes d'une crise cardiaque se voient prescrire des bêtabloquants. Or, sans le diagnostic et les traitements appropriés, les gens qui ont subi une fracture causée par l'ostéoporose demeurent à risque de souffrir d'autres fractures encore plus invalidantes et menaçantes pour leur vie.

Une solution existe pourtant : il faut que toute personne victime d'une fracture ostéoporotique (à la hanche, aux vertèbres ou d'autres parties du squelette) soit évaluée et qu'elle bénéficie du traitement approprié. Si vous souffrez d'ostéoporose et que vous avez déjà subi une fracture, vous courez un risque accru d'en subir une nouvelle. Toute fracture survenant après l'âge de 40 ans devrait entraîner une ostéodensitométrie et une évaluation des risques de fractures au moyen du FRAX ou du CAROC, deux tests disponibles auprès de tous les médecins au Canada. Vous pouvez réduire vos risques de subir une nouvelle fracture ostéoporotique. Pour ce faire, renseignez-vous auprès de votre médecin sur les options de diagnostic et de traitement. Éliminez les fractures une fois pour toutes! Exigez un test d'évaluation.



Éliminez les fractures une FOIS pour TOUTES!

EXIGEZ UN TEST D'ÉVALUATION



NOVEMBRE EST LE MOIS DE L'OSTÉOPOROSE

1 800 977-1778 • www.osteoporosecanada.ca



Osteoporose Canada
Osteoporosis Canada

Points à vérifier concernant les fractures et l'ostéoporose

PARTIE A :

- Je suis âgé-e de 65 ans ou plus.
- J'ai subi une fracture à la suite d'une simple chute vers l'âge de 40 ans.
- Mon père ou ma mère ont déjà subi une fracture de la hanche.
- Je fume.
- Je bois trois verres ou plus d'alcool par jour.
- Je souffre d'une maladie qui exige que je prenne un glucocorticoïde comme la prednisone.
- Je prends un médicament qui peut causer l'ostéoporose tel un inhibiteur d'aromatase pour traiter un cancer du sein ou un traitement aux hormones (traitement de privation androgénique) pour traiter un cancer à la prostate.
- Je souffre d'un trouble médical qui provoque des fractures ou une perte osseuse. Par exemple, l'arthrite rhumatoïde, la maladie cœliaque, le pontage gastrique, MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique), ou maladie chronique du foie.
- J'ai eu une ménopause précoce, c.-à-d. avant l'âge de 45 ans.
- Mon flux menstruel s'est arrêté durant de nombreux mois ou davantage (sauf durant la ménopause ou les mois durant une grossesse).
- Je souffre d'impotence, de manque du désir sexuel ou d'autres symptômes liés à un faible taux de testostérone (hormone sexuelle mâle).
- Mon poids corporel actuel est inférieur à 60 kg ou 132 lb.
- J'ai perdu plus de 10 % de mon poids corporel depuis l'âge de 25 ans.
- J'ai passé récemment une radiographie qui montrait une fracture vertébrale.
- Les résultats de ma radiographie indiquent une faible densité minérale osseuse.

Si vous avez plus de 50 ans et que vous avez coché une case ou plus, Ostéoporose Canada recommande de discuter avec votre médecin pour déterminer si vous devez ou non subir un test de densité minérale osseuse et une évaluation globale de votre risque de fracture avec FRAX ou CAROC.

Si vous avez moins de 50 ans, il est peu probable que vous ayez à subir un test de densité minérale osseuse à moins de souffrir d'un trouble médical chronique ou de suivre un traitement qui augmenterait votre risque de fracture. En cas de doute, veuillez en parler avec votre médecin.

PARTIE B :

- Ma taille a diminué de 2 cm (¾") de hauteur, telle que mesurée par mon fournisseur de soins de santé; ou de 6 cm (2 ½") en général depuis l'âge adulte.
- Je souffre d'une cyphose (courbure du dos vers l'avant).

Si vous avez plus de 50 ans et que vous avez coché une case ou plus, Ostéoporose Canada recommande de discuter avec votre médecin afin d'être évalué pour une fracture éventuelle de la colonne. Une radiographie normale du dos.

PARTIE C :

Les chutes à répétition peuvent provoquer des fractures.

- Je suis tombé deux fois ou plus au cours de la dernière année.
- Je marche d'un pas hésitant et mon équilibre est instable.
- Je dois m'appuyer pour me lever d'une chaise.
- J'utilise une aide pour me déplacer comme une canne, une marchette ou un fauteuil roulant.

Si vous avez coché une ou plusieurs cases, vous êtes à risque de chutes et vous devez les prévenir.

Statistiques sur les fractures

- Au Canada, plus de 80 % des fractures chez les personnes âgées de 50 ans et plus sont causées par l'ostéoporose.
- Plus de 80 % des personnes victimes de fractures n'ont jamais subi d'évaluation de leurs risques d'ostéoporose, ni de traitements contre cette maladie.
- Une personne sur trois ayant subi une fracture de la hanche sera victime d'une autre fracture de la hanche dans l'espace d'un an, et plus d'un patient sur deux subira une autre fracture en moins de cinq ans.
- Le risque de souffrir d'une nouvelle fracture des vertèbres dans l'année suivant une première fracture est de 20 %.
- Chaque année, au Canada, environ 30 000 personnes sont victimes d'une fracture de la hanche, alors qu'un nombre plus important encore de Canadiens subissent une fracture ostéoporotique des vertèbres, du poignet, de l'épaule ou du bassin.
- Au moins une femme sur trois et un homme sur cinq souffriront d'une fracture ostéoporotique au courant de leur vie.
- Les fractures ostéoporotiques sont plus fréquentes que la crise cardiaque, l'AVC et le cancer du sein réunis.



Ostéoporose Canada
Osteoporosis Canada

La sensibilisation est la solution

J'ai longtemps entretenu des idées fausses sur l'ostéoporose. Je croyais que : les gens ne mourraient pas d'ostéoporose; un remède pour guérir de l'ostéoporose et on peut prévenir l'ostéoporose. En réalité, aucun de ces énoncés n'est vrai. Des gens décèdent à la suite de complications liées aux fractures ostéoporotiques. Il existe des traitements pour réduire le risque de fracture, mais pas de remède miracle. Finalement, puisque le risque individuel de développer l'ostéoporose est largement déterminé génétiquement, il nous est impossible de réellement prévenir l'ostéoporose.

Je manquais de sensibilisation. Selon mon expérience personnelle, peu de gens parlait d'ostéoporose, était-ce dû à leurs conceptions erronées.

Dans ma famille, ma grand-mère souffrait d'ostéoporose. Quelquefois, elle se plaignait de douleurs au dos. C'est ainsi que ça se passait. Mon père souffre également d'ostéoporose. Ma grand-mère avait 82 ans et mon père a 89 ans. Pour moi, l'ostéoporose était une maladie de « p'tits vieux », non?

L'avoir su plus tôt, j'aurais évité de tant souffrir. Je souhaite que mon histoire viendra en aide pour un de vos proches ou pour vous et que vous n'aurez pas à souffrir d'ostéoporose.

Erreur! J'étais encore une fois dans l'erreur. J'ai 61 ans et je souffre d'ostéoporose. Le score-T de la colonne lombaire est — 4,3. D'après les radiographies, mes côtes sont fracturées et au cours de la dernière année, j'ai subi trois autres fractures de compression à la colonne. Ces fractures guériront en trois mois ou plus. La troisième fracture s'est produite alors que je me rétablissais de la deuxième fracture. La douleur était insupportable! Pendant la première semaine, il m'était impossible de rester debout dans la douche et d'aller visiter le médecin. Lorsqu'il m'a été possible de monter en voiture, mon mari m'a amenée chez le médecin. Cette dernière m'a prescrit un puissant médicament dérivé de la morphine pour la douleur et j'ai pu enfin profiter de mon sommeil. Un mois plus tard, les matins redevenaient plus faciles. Aujourd'hui, quand j'ai une tâche à accomplir, je la fait le matin du fait que la douleur s'accroît au fil de la journée.

À l'épicerie, je demande au caissier de ne pas trop remplir le sac d'articles, car cela devient trop lourd à transporter. Je ne peux ouvrir une fenêtre, transporter ou soulever mes petits-enfants, promener mon chien parce que je ne peux pas me pencher pour ramasser ses déchets. J'ai dû me procurer des chaussures sans lacets puisqu'il m'est impossible de les attacher. En voiture, chaque petite secousse secoue ma colonne et ça fait mal en diable!

Au coucher, je dois patienter longtemps avant de trouver une position confortable pour dormir. Quelquefois, il m'est impossible de dormir parce que j'ai mal partout à la fois, j'ai l'impression d'avoir le dos en feu, mes côtes font mal et je change souvent de côté, non sans grande difficulté. Je ne me sens aucunement confortable quelque soit la position.

Exécuter les tâches ménagères n'est pas une partie de plaisir et je suis chanceuse d'avoir un époux aimant qui contribue quand il le peut. Toutefois, j'ai toujours autonome et j'ai tendance à l'exagération. Une des tâches les plus difficiles est de rester debout

devant l'évier pour laver la vaisselle. J'en lave quelques-unes et ressens immédiatement une douleur au dos, je m'assois quelques instants, lave encore quelques assiettes, me rassois et ainsi de suite. Lorsque j'invite des gens à souper, la corvée de vaisselle prend deux jours au lieu d'un seul. Quand j'échappe un objet sur le plancher, il reste là jusqu'à ce que mon mari le ramasse.

De toute évidence, mon ostéoporose est en partie génétique et j'ai eu une ménopause précoce à 40 ans, mais j'ai également contribué à l'expansion de mon ostéoporose. J'ai fumé pendant 43 ans. En plus, je ne visitais pas de médecins pour un examen de routine. Je n'en voyais pas l'utilité. Je ne suis pas du genre à me précipiter chez un médecin pour le moindre bobo et je n'ai pas été malade souvent.

En déménageant en C.-B., je n'avais toujours pas de médecin de famille et je consultais



DIANNE NOLIN

la Clinique sans rendez-vous au besoin. Je me suis brisée une côte à cette époque et suis allée dans un petit hôpital où on m'a dit de me la couler douce et la fracture sera guérie. Le fait de ne pas avoir eu de médecin de famille qui ait été au courant de mes antécédents a contribué à obtenir un diagnostic d'ostéoporose tardif. Quand nous sommes déménagés à Parksville, je souffrais de douleurs atroces causées par la deuxième fracture de compression et j'ai finalement entré en contact avec un merveilleux médecin, que j'ai encore aujourd'hui, qui a tout de suite conclut que j'étais atteinte d'ostéoporose. Je sais maintenant que ma perte de taille liée aux fractures vertébrales et ma ménopause précoce lui ont donné des indices en me livrant son diagnostic d'ostéoporose.

Aujourd'hui, je vis aux États-Unis avec ma famille et mes amis. Je demeure toujours extrêmement prudente dans mes mouvements pour ne pas tomber, ne pas trop étirer les bras, ne pas me pencher de la mauvaise façon parce que je tiens à célébrer les 90 ans de mon père avec lui. Je m'assure également de consommer des aliments riches en calcium, de prendre quotidiennement des suppléments de vitamine D et de suivre à la lettre la posologie de mon médicament.

Depuis que j'ai reçu mon diagnostic d'ostéoporose, j'ai parlé avec de nombreuses personnes de l'ostéoporose et j'ai peine à croire que tant de gens n'y sont pas sensibiliser! Ce message est pour vous, soyez informé. Si vous avez 50 ans ou plus parlez à votre médecin d'une évaluation pour connaître votre facteur de risque. Cela concerne, en particulier, toute personne de plus de 50 ans ayant déjà subi une fracture (il est quasiment assuré que la cause de cette fracture est l'ostéoporose). Apprenez ce que sont les facteurs de risque liés à l'ostéoporose. J'en avais quatre : une fracture de fragilisation (indice très important), des antécédents familiaux, une ménopause précoce et le tabagisme.



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada



et si...

transporter un
sac d'épicerie
devenait une tâche
impossible ?

ARRÊTEZ l'ostéoporose avant qu'elle ne vous arrête.

Environ deux millions de Canadiens vivent avec une maladie ne présentant aucun symptôme : l'ostéoporose. Cette affection insidieuse réduit votre masse osseuse, ce qui rend vos os poreux et friables. Les tâches les plus simples deviennent un défi. Sans traitement, les os affectés sont sujets aux fractures (de la hanche, notamment), ce qui mène à une douleur débilante, une perte d'autonomie, et peut même provoquer la mort à la suite de complications. Ne risquez pas votre qualité de vie. Apprenez à protéger vos os en composant, sans frais, le **1 800 977-1778**, ou en visitant

www.osteoporosecanada.ca. Numéro d'enregistrement, organisme de charité : 89551 0931 RR 0001



Ostéoporose Canada
Osteoporosis Canada