



Four Corners  
Health Centre

A Member of the WellFort Family



# L'OSTEOPOROSE

# AGENDA

DEFINITIONS

SYMPTOMES

DIAGNOSTIC

FACTEURS DE RISQUE

TRAITEMENT

PREVENTION



## DEFINITIONS

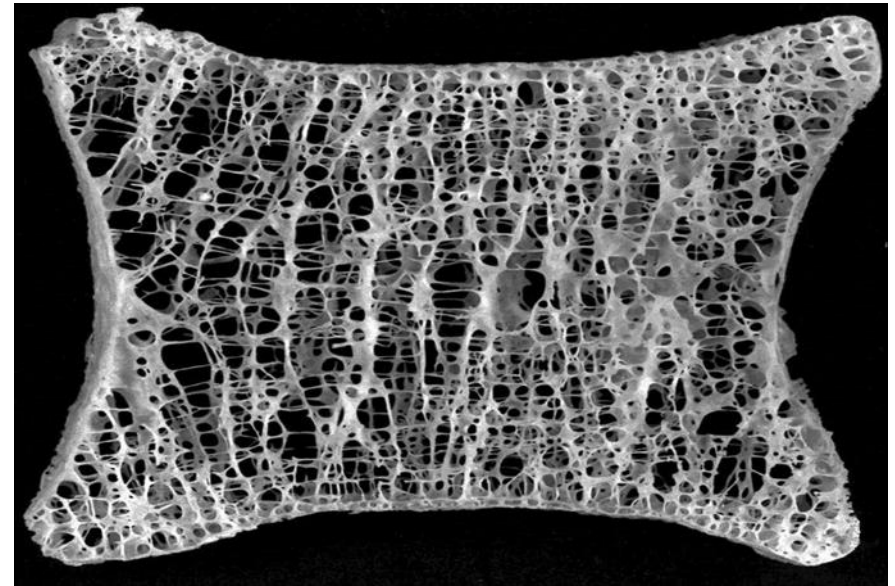
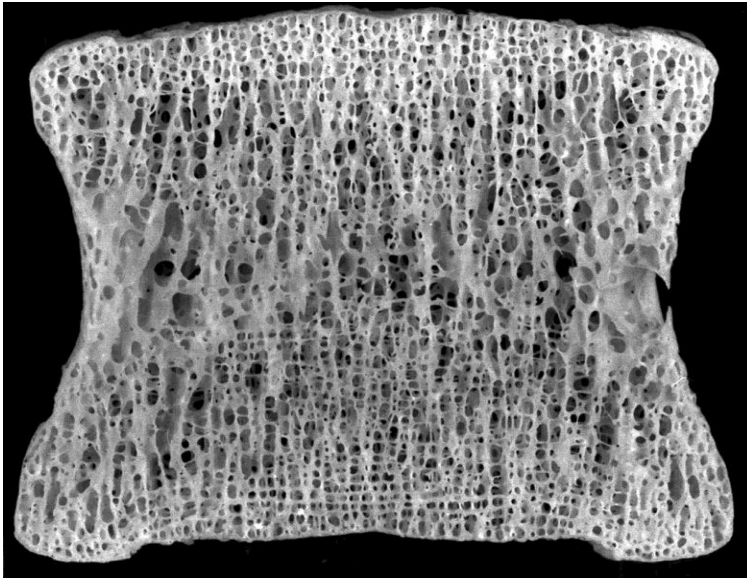
L'ostéoporose est une maladie des os.

Le mot « ostéoporose » signifie littéralement « os poreux ».

C'est un dysfonctionnement des os caractérisé par la diminution de la densité osseuse et de la qualité des os.

Une personne souffrant d'ostéoporose risque de se fracturer un os plus facilement.

## DEFINITIONS





## DEFINITIONS

L'**ostéopénie** se caractérise par un léger amincissement des os qui peut se produire naturellement avec l'âge; elle peut évoluer en ostéoporose, mais pas dans tous les cas.



## DEFINITIONS

**L'ostéo-arthrite** est la forme la plus courante d'arthrite. C'est une maladie dégénérative des articulations qui amène l'amincissement ou la destruction du cartilage mou qui recouvre l'extrémité des os et des changements des os au-dessous du cartilage et de l'articulation.



## DEFINITIONS

Pour savoir comment protéger ses os, il est utile de comprendre **leur fonctionnement**. Les os se composent de tissus vivants qui se reconstruisent Constamment: **les vieilles cellules osseuses sont continuellement remplacées par des nouvelles.**

Deux genres de cellules sont à l'oeuvre pour assurer la sante des os : **les ostéoclastes et les ostéoblastes.**



## DEFINITIONS

Les ostéoclastes enlèvent les os vieillis ou endommages, laissant derrière eux des cavités ou les ostéoblastes créent alors de nouveaux os à partir du **collagène** et des **minéraux**.

Durant l'enfance et l'adolescence, nous fabriquons généralement davantage d'os que nous n'en perdons. Plus tard, quand nous devenons adultes, **la détérioration des os peut commencer à se produire plus rapidement que la croissance.**



## SYMPTÔMES

On qualifie souvent l'ostéoporose de « **voleuse silencieuse** » car cette maladie peut progresser en l'absence de symptômes jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Lorsque les os sont gravement touchés par l'ostéoporose, de simples gestes comme se pencher pour ramasser un sac d'épicerie lourd ou éternuer fortement peut entraîner la fracture des os. Les fractures de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet sont celles le plus souvent associées à l'ostéoporose



# SYMPTÔMES



## SYMPTÔMES

Sièges, les plus fréquents :

le poignet

La colonne vertébrale

La hanche

l'humérus

Circonstances de survenue :

traumatisme minime : chute d'une hauteur n'excédant pas la hauteur de son corps

ou absence de traumatisme :

fracture vertébrale en se penchant en avant

## DIAGNOSTIC

Un **test de densité minérale osseuse** permet de diagnostiquer l'ostéoporose. C'est un test indolore qui mesure la quantité d'os dans la colonne vertébrale et dans la hanche.

Si votre score

**Score  $T \geq -1$**  normale on estime que **DMO est normale**

**Score T entre  $-1$  et  $-2,5$**  on parle d'**osteopenie**

**Score  $T \leq -2.5$**  on parle d'**osteoporose**

## DIAGNOSTIC

### Qui doit faire le test:

Toutes les femmes et tous les hommes de > 65 ans  
Femmes ménopausées et hommes de 50 à 64 ans  
présentant des facteurs de risque de fracture :

- Fracture de fragilisation après l'âge de 40 ans

- Fracture vertébrale ou faible masse osseuse à la radiographie

- Fracture de la hanche chez un parent

- Forte consommation d'alcool

- Tabagisme actif

## DIAGNOSTIC

### Qui doit faire le test:

Faible poids corporel, c.-à-d.  $< 60$  kg (132 lb)

Perte de poids majeure ( $> 10$  % par rapport au poids à 25 ans)

Emploi de médicaments à risque élevé : usage à long terme de glucocorticoïdes, d'inhibiteurs de l'aromatase (cancer du sein), de traitement de privation androgénique (cancer de la prostate)

Polyarthrite rhumatoïde

Autres problèmes de santé contribuant à la perte osseuse

## DIAGNOSTIC

### Qui doit faire le test:

Les hommes et les femmes de < 50 ans atteints d'une maladie ou d'un trouble lié à la perte osseuse ou à une faible masse osseuse :

- Fracture de fragilisation

- Emploi de médicaments à risqué élevé (stéroïdes, inhibiteurs de l'aromatase et traitement de privation androgénique)

- Polyarthrite rhumatoïde

- Autres troubles inflammatoires chroniques

## DIAGNOSTIC

### Qui doit faire le test:

Maladie de Cushing

Syndromes de malabsorption

Hyperthyroïdisme non contrôlé

Hyperthyroïdisme primaire

Hypogonadisme; ménopause précoce (avant 45 ans)

Autres troubles liés à une perte osseuse rapide et/ou à des fractures.



## FACTEURS DE RISQUE

On peut réduire le risque de souffrir d'ostéoporose en connaissant les facteurs de risque et en adoptant les mesures nécessaires pour diminuer la perte osseuse.

Une **faible densité minérale osseuse est un facteur de risque majeur pour les fractures** qui sont la principale conséquence de l'ostéoporose.

Parmi les autres facteurs-clés de risque :

l'âge avancé,

un antécédent de fracture (traumatisme léger)

## FACTEURS DE RISQUE

Tendance à faire des chutes

La prise de corticostéroïdes (p. ex. la prednisone)  
les antécédents familiaux de fractures (fragilité des os).

Faibles taux d'hormones sexuelles, telles que la  
testostérone et l'estrogène

Antécédents familiaux d'ostéoporose

## **FACTEURS DE RISQUE**

Ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans)

☒ Consommation excessive d'alcool

☒ Mode de vie n'incluant pas d'exercices

☒ Malnutrition ou toute carence nutritionnelle susceptible de compromettre la sante osseuse (carence en calcium, vitamine D, vitamine K ou proteine)

## TRAITEMENT

**Changement des habitudes de vie** et souvent, la prise de médicaments sur ordonnance aident à diminuer les risques d'ostéoporose.

**Saine alimentation** (apport suffisant de calcium et de vitamine D) et l'activité physique pratiquée régulièrement constituent des changements importants dans les habitudes de vie.

**Les exercices avec renforcement musculaire** peuvent aider à contrôler la douleur et à solidifier les os et les muscles, ce qui aide à prévenir les chutes.

## TRAITEMENT

**Intervention chirurgicale** pour Les fractures de la hanche causées par l'ostéoporose.

Selon le type exact de la fracture, le chirurgien utilisera des « vis et des plaques » ou procédera au remplacement de la hanche.

**Médicaments efficaces** pour réduire votre risque de fracture si vous souffrez d'ostéoporose:

Biphosphonates(alendronate, l'etidronate,...)

Denosumab

Hormone parathyroïdienne(la parathormone)

## PREVENTION

Demander a votre médecin:

d'évaluer votre risque de fracture

de passer un test de densité minérale osseuse (simple radiographie indolore)

de mesurer votre taille régulièrement et de passer une radiographie de votre colonne vertébrale si vous avez une perte de taille

de prescrire le traitement qui est bon pour vous afin d'améliorer votre santé osseuse

## PREVENTION

Demander a votre médecin:

d'évaluer votre risque de fracture

de passer un test de densité minérale osseuse (simple radiographie indolore)

de mesurer votre taille régulièrement et de passer une radiographie de votre colonne vertébrale si vous avez une perte de taille

de prescrire le traitement qui est bon pour vous afin d'améliorer votre santé osseuse

## PREVENTION

Adopter des habitudes de vie qui favorisent la santé osseuse:

Avoir une alimentation saine et équilibrée incluant suffisamment de protéines, de fruits et de légumes

Manger des aliments riches en calcium et prendre un supplément de vitamine D

Faire régulièrement de l'exercice physique



## CONCLUSION

L'osteoporose est aujourd'hui un probleme majeur de santé publique.

Ideal est la prevention:

Hygiene de vie

Pratique d'activite physique

Bonne nutrition



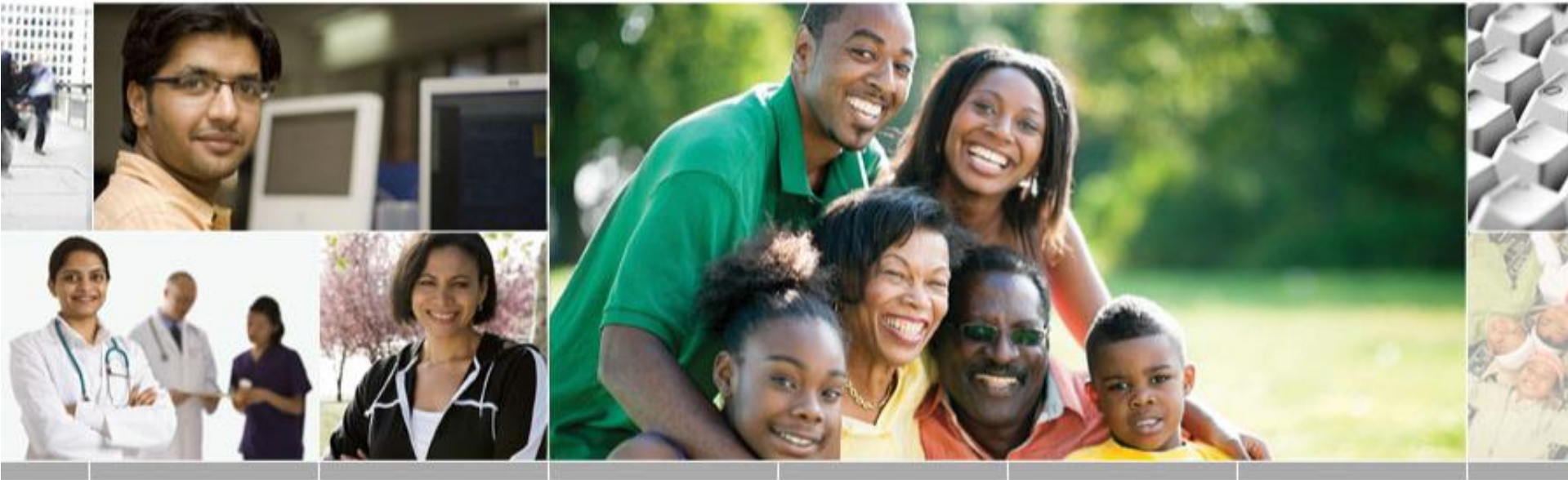
## CONCLUSION





# Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



**Thank you for your attention!**

3233 Brandon Gate Drive  
Mississauga, ON L4T 3V8  
Phone: 905-677-9599  
[www.fourcorners.ca](http://www.fourcorners.ca)  
[mail.fourcorners@welfort.ca](mailto:mail.fourcorners@welfort.ca)