



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



OSTÉOPÉNIE - OSTÉOPOROSE

AGENDA

INTRODUCTION

COMMENT SE FAIT LA

FORMATION DE L'OS

OSTÉOPÉNIE

OSTÉOPOROSE

CONCLUSION



INTRODUCTION

La santé osseuse est un enjeu majeur de santé publique au Canada. De plus en plus de personnes sont touchées par la **perte de densité osseuse**.

Selon l'Agence de santé publique au Canada,

- Environ **2,5 millions de Canadiens** de plus de 40 ans et vivent avec l'ostéoporose. Cela représente environ **10 à 12 % de la population adulte**.
- En Ontario, la prévalence est d'environ **11 % chez les 40 ans et plus**.
- Des millions d'autres ont une **ostéopénie sans le savoir**.



INTRODUCTION

Chez les personnes de plus de 50 ans :

- 1 femme sur 4 est atteinte
 - 1 homme sur 8 est atteint
- Chaque année, des milliers d'hospitalisations sont liées à des fractures consécutives à la fragilité des os. Les fractures les plus fréquentes sont localisées au **poignet, la hanche et la colonne vertébrale.**

Cependant, la majorité des gens ne savent pas que leurs os sont fragiles avant qu'une fracture ne survienne.



INTRODUCTION

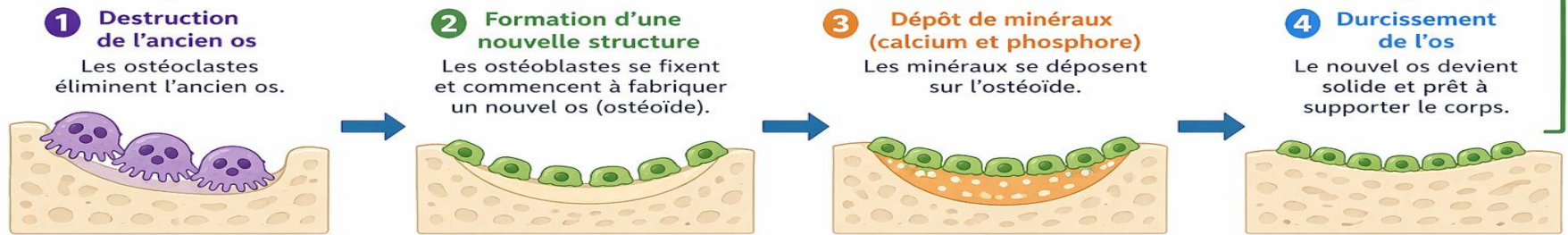
Dans cette présentation, nous décrirons **l'ostéopénie** et **l'ostéoporose** et leur **mode de prévention**.

COMMENT SE FAIT LA FORMATION DE L'OS?

COMMENT SE FAIT LA FORMATION DE L'OS ?

L'os est un tissu vivant qui se renouvelle constamment.

REMODELAGE OSSEUX : un cycle continu



LES 2 TYPES DE CELLULES CLÉS



Ostéoclastes
(les "démolisseurs")
Ils détruisent l'ancien os.



Ostéoblastes
(les "constructeurs")
Ils fabriquent le nouvel os.

LE RÔLE ESSENTIEL

CALCIUM



Il donne à l'os sa solidité.

VITAMINE D



Elle aide le corps à absorber le calcium.

AVEC L'ÂGE...



Les ostéoclastes (destruction) deviennent plus actifs.



Les ostéoblastes (construction) ralentissent.

Perte osseuse
→ Ostéopénie → Ostéoporose

FACTEURS QUI FAVORISENT DES OS SOLIDES


Bonne alimentation
(calcium, protéines)


Vitamine D


Activité physique
(résistance et équilibre)




Sédentarité


Tabac


Alcool
(excessif)

Prenez soin de vos os aujourd'hui pour rester actif et autonome demain !



COMMENT SE FAIT LA FORMATION DE L'OS?

1. L'os est un tissu vivant

Contrairement à ce que l'on pense, **l'os n'est pas mort** : il est **vivant et en constant renouvellement**.

Chaque jour, notre corps détruit de l'ancien os et fabrique du nouvel os. Ce processus s'appelle le **remodelage osseux**.

2. Les deux types de cellules importantes

Les ostéoclastes (les “démolisseurs”), cassent et éliminent l'ancien os. **Les ostéoblastes** (les “constructeurs”) fabriquent du nouvel os solide. L'équilibre entre ces deux cellules est essentiel.

COMMENT SE FAIT LA FORMATION DE L'OS

3. Les étapes de formation de l'os

1. Destruction de l'ancien os
2. Formation d'une nouvelle structure
3. Dépôt de minéraux (calcium, phosphore)
4. Durcissement de l'os

Résultat : un os solide et renouvelé

4. Le rôle du calcium

Le calcium est essentiel pour renforcer l'os et lui donner sa solidité. Sans calcium **suffisant**, l'os devient fragile.



COMMENT SE FAIT LA FORMATION DE L'OS

5. Le rôle de la vitamine D

- Elle aide le corps à **absorber le calcium**
- Sans elle, même si vous avez un apport suffisant de calcium, il est mal utilisé.

6. Ce qui change avec l'âge

- Les ostéoclastes (destruction) deviennent plus actifs
- Les ostéoblastes (construction) ralentissent

Résultat :

perte osseuse → ostéopénie → ostéoporose

L'OSTÉOPÉNIE

1 Qu'est-ce que l'ostéopénie ?

L'ostéopénie est une **diminution de la densité des os**.

Les os deviennent **moins solides**, mais pas encore aussi fragiles que dans l'ostéoporose.

C'est souvent une **étape intermédiaire** avant l'ostéoporose.



L'OSTÉOPÉNIE

2. Pourquoi c'est important ?

Elle touche **beaucoup de personnes âgées sans qu'elles le sachent**. Elle **augmente le risque de fractures**

Elle peut évoluer vers l'ostéoporose si elle n'est pas prise en charge.

Bonne nouvelle : on peut agir tôt et ralentir ou arrêter la progression.

L'OSTÉOPÉNIE

3. Situation au Canada

Une grande proportion des adultes de **40 ans et plus** ont une perte osseuse. Beaucoup de cas ne sont **pas diagnostiqués**.

Les femmes sont plus touchées, surtout après la ménopause

L'ostéopénie est fréquente, mais souvent silencieuse.

4. Causes et facteurs de risque

- Vieillesse naturelle des os
- Diminution des hormones (surtout chez les femmes)

L'OSTÉOPÉNIE

- Manque de calcium
- Faible apport en vitamine D
- Manque d'activité physique
- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool

Autres facteurs

- Antécédents familiaux
- Certains médicaments (ex : cortisone)

L'OSTÉOPÉNIE

5. Symptômes

Aucun symptôme visible dans la plupart des cas.

C'est pourquoi on l'appelle parfois **“la maladie silencieuse”**

Elle est souvent découverte :

lors d'un examen de routine OU après une fracture

6. Comment se fait le diagnostic ?

Test principal :

Ostéodensitométrie (DEXA) Ce test mesure la solidité des os.

Résultats possibles : Normal, Ostéopénie, Ostéoporose

L'OSTÉOPÉNIE

Recommandé chez :

Femmes \geq 65 ans

Hommes \geq 70 ans

Personnes à risque

8. Prévention

Alimentation

Apport suffisant en calcium

Vitamine D (alimentation + soleil + suppléments si besoin)



L'OSTÉOPÉNIE

Activité physique

Marche régulière

Exercices avec poids

Exercices d'équilibre

Prévention des chutes

Bon éclairage à la maison

Chaussures adaptées

Éliminer les obstacles

L'OSTÉOPÉNIE

9. Traitement

L'ostéopénie ne nécessite pas toujours de médicaments.

Approches principales :

Amélioration de l'alimentation

Suppléments (calcium + vitamine D)

Activité physique

Dans certains cas :

Médicaments prescrits si risque élevé de fracture

Le but : empêcher l'évolution vers l'ostéoporose

L'OSTÉOPOROSE

1 Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

- Maladie qui **affaiblit les os**
- Perte de densité osseuse
- Os deviennent **fragiles et cassants**

Même un choc léger ou une chute peut provoquer une fracture.

2. Les zones les plus touchées sont la **hanche**, la **colonne vertébrale**, le **poignet**, le **bras**.

Les fractures de la hanche sont les plus graves et peuvent entraîner une perte d'autonomie.

L'OSTÉOPOROSE

3. Symptômes

Ostéoporose : les fractures les plus fréquentes

L'ostéoporose fragilise les os et augmente le risque de fractures, même à la suite d'un choc léger ou d'une chute.

1. Vertèbres

Fractures vertébrales (colonne)

Peuvent causer des douleurs au dos, une perte de taille et une courbure du dos.



3. Poignet

Fracture du poignet

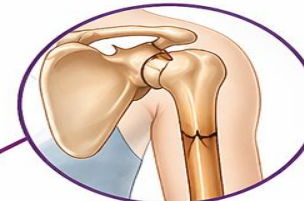
Très fréquente, surtout chez les personnes âgées, souvent due à une chute sur la main.



2. Bras

Fracture du bras (humérus)

Peut survenir lors d'une chute ou d'un mouvement brusque.



4. Hanche

Fracture de la hanche

Très grave, elle peut entraîner une perte d'autonomie et nécessite souvent une chirurgie.



La prévention est essentielle :



Alimentation riche en calcium et vitamine D



Activité physique régulière



Prévention des chutes



Dépistage et suivi médical régulier



L'OSTÉOPOROSE

3. Symptômes

L'ostéoporose est souvent **sans symptôme au début**, d'où sa qualification de **voleuse silencieuse**. Dans la progression de la maladie on peut trouver:

des fractures faciles

une perte de taille

un dos voûté

des douleurs au dos

Très souvent : la première manifestation = une fracture

L'OSTÉOPOROSE

4. Facteurs de risque

◆ Non modifiables

- Âge avancé
- Sexe féminin
- Ménopause
- Antécédents familiaux

◆ Modifiables

- Manque de calcium
- Faible apport de vitamine D
- Sédentarité ,tabac, alcool

L'OSTÉOPOROSE

6. Comment se fait le diagnostic ?

Test principal :

- **Ostéodensitométrie (DEXA)**

Mesure la densité osseuse

Résultats :

- Normal
- Ostéopénie
- Ostéoporose

Recommandé chez :

Femmes \geq 65 ans ; Hommes \geq 70 ans ; Personnes à risque

L'OSTÉOPOROSE

7. Complications

L'ostéoporose peut entraîner :

- Fractures fréquentes
- Hospitalisations
- Perte d'autonomie
- Diminution de la qualité de vie

Fait important :

- **Plus de 80 % des fractures chez les 50 ans et plus sont liées à l'ostéoporose**

L'OSTÉOPOROSE

8. Prévention

Alimentation

- Calcium (lait, fromage, légumes verts)
- Vitamine D

Activité physique

- Marche
- Exercices de renforcement
- Équilibre (prévention des chutes)

Sécurité à domicile

- Éclairage adéquat et éviter les obstacles.

L'OSTÉOPOROSE

8. Prévention

Habitudes de vie

- Arrêt du tabac et limiter l'alcool

9. Traitements disponibles au Canada

Médicaments

- Bisphosphonates
- Dénosumab
- Traitements hormonaux (selon les cas)

Suppléments

- Calcium , Vitamine D



L'OSTÉOPOROSE

Suivi médical

- Évaluation du risque de fracture
- Surveillance régulière

Objectif : **prévenir les fractures et ralentir la perte osseuse**



CONCLUSION

« Des **os solides**, c'est la **clé** pour rester **autonome, actif** et en **bonne santé**.

Prenons soin de nos os aujourd'hui pour éviter les fractures demain. »

CONCLUSION



PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ OSSEUSE !



Des os solides pour une vie active et autonome



ALIMENTATION

- Calcium : lait, yogourt, fromage, légumes verts, sardines, amandes, tofu...
- Vitamine D : poissons gras, œufs, produits enrichis et exposition au soleil



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Activités avec mise en charge : marche, danse, montée d'escaliers
- Exercices de renforcement musculaire
- Exercices d'équilibre pour prévenir les chutes



PRÉVENTION DES CHUTES

- Gardez votre maison sécuritaire
- Bon éclairage, tapis antidérapants
- Chaussures adaptées
- Faites vérifier votre vision



UNE BONNE SANTÉ OSSEUSE, C'EST LA CLÉ DE VOTRE AUTONOMIE !



ÉVITEZ LES MAUVAISES HABITUDES

- Ne fumez pas
- Limitez l'alcool
- Évitez la sédentarité



FAITES-VOUS DÉPISTER

- Parlez-en à votre professionnel de la santé
- Test de densité osseuse recommandé selon votre âge et vos facteurs de risque



TRAITEMENTS SI NÉCESSAIRE

Des médicaments et des suppléments peuvent aider à prévenir les fractures et à maintenir vos os en santé.

LE SAVIEZ-VOUS ?



1 femme sur 4 et 1 homme sur 8 de plus de 50 ans auront une fracture à cause de l'ostéoporose.



L'ostéoporose est une maladie silencieuse qui fragilise les os sans symptôme.



Les fractures peuvent entraîner une perte d'autonomie et une diminution de la qualité de vie.



Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour prendre soin de ses os !

CONCLUSION

Références

Agence de la santé publique du Canada, Système canadien de surveillance des maladies chroniques (SCSMC), août 2022.
Accès : <https://sante-infobase.canada.ca/scsmc/outil-de-donnees/Index>.

CONCLUSION

Références

Papaioannou A, Morin S, Cheung AM, Atkinson S, Brown JP, Feldman S, et al. Lignes directrices de pratique clinique 2010 pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada – Sommaire.
JAMC nov. 2010;182(17):1864-1873.

CONCLUSION

Références

Agence de la santé publique du Canada. Rapport du système canadien de surveillance des maladies chroniques : L'ostéoporose et les fractures connexes au Canada, 2020 [en ligne]. Ottawa (Ont.) : Agence de la santé publique du Canada; 2020 [consulté le 11 janvier 2023]. Accès : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/osteoporose-fractures-connexes-2020.html>



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
mail.fourcorners@welfort.ca