

Bulletin **AUTOMNE 2015**

DANS CE NUMÉRO

- p.1** Un mot de la part du Réseau Best Doctors
- p.1** Qu'est-ce que l'ostéoporose?
- p.1** Facteurs qui affectent la santé osseuse
- p.2** Est-ce que vous courez un risque de développer l'ostéoporose?
- p.2** Développer des os sains
- p.2** Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider

Un mot de la part du Réseau Best Doctors

La santé osseuse devrait être une préoccupation prioritaire pour tous les Canadiens, peu importe leur âge. En effet, l'ostéoporose, une affection qui rend les os minces et poreux, est remarquablement fréquente. Jugez-en par vous-même : une femme sur trois et un homme sur cinq souffriront d'une fracture ostéoporotique au cours de leur vie. De fait, les fractures causées par l'ostéoporose sont plus fréquentes que les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer du sein combinés.

Pour beaucoup d'entre nous, l'ostéoporose est associée au vieillissement; cependant, c'est une maladie qui peut se manifester n'importe quand et qui est insidieuse, la perte osseuse n'étant liée à aucun symptôme. L'ostéoporose est aussi coûteuse : chaque fracture de la hanche entraîne des coûts de 21 285 \$ pour le système de soins de santé dans la première année qui suit l'hospitalisation – et ces frais s'élèvent à 44 156 \$ si le patient est placé en établissement. L'ostéoporose cause 70 à 90 % des 30 000 fractures de la hanche dont les Canadiens souffrent chaque année .

Le Mois de sensibilisation de l'ostéoporose, qui se déroule en novembre, a pour but de fournir aux Canadiens de l'information à propos de cette maladie. La promotion de la santé osseuse peut grandement contribuer à faire en sorte que les Canadiens de tous âges s'emploient à renforcer leurs os et à les maintenir ainsi pour la vie.

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une diminution de la masse osseuse et une détérioration du tissu osseux, ce qui entraîne une plus grande fragilité osseuse et un risque de fracture, particulièrement de la hanche, de la colonne vertébrale, du poignet et de l'épaule. L'ostéoporose peut entraîner un défigurement, une réduction ou une perte de mobilité et une dépendance accrue.

On confond parfois l'ostéoporose avec l'ostéoarthrite. Alors que l'ostéoporose est une maladie osseuse, l'ostéoarthrite est une maladie des articulations et des tissus adjacents. Une personne peut avoir les deux maladies en même temps.

L'ostéoporose se développe sur une longue période – vous pouvez perdre progressivement de la masse osseuse pendant des années sans éprouver aucun symptôme de la maladie, jusqu'à ce qu'un os se fracture. Si l'ostéoporose est diagnostiquée au moment où une fracture survient, c'est que la maladie a déjà atteint un stade assez avancé. C'est pourquoi il est crucial de détecter une perte de masse osseuse assez tôt pour prévenir les fractures ostéoporotiques.

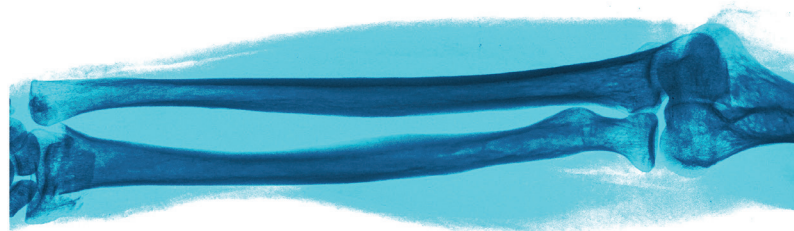
Facteurs qui affectent la santé osseuse

Plusieurs facteurs influent sur la santé osseuse et sur votre risque d'ostéoporose. En voici quelques-uns :

L'apport en calcium - une alimentation faible en calcium contribue à une baisse de la densité osseuse, à une perte osseuse prématurée et à un plus grand risque de fractures.

Activité physique - les personnes physiquement inactives sont exposées à un plus grand risque d'ostéoporose.

Sexe, taille et âge - les femmes ont moins de tissu osseux que les hommes, et leur risque de développer l'ostéoporose est par conséquent plus important. Les personnes extrêmement minces ou celles qui sont faiblement charpentées sont aussi exposées à un plus grand risque. L'âge est un facteur parce que les os deviennent plus minces et plus faibles au cours du vieillissement.



Antécédents familiaux - si un parent, un frère ou une sœur est atteint d'ostéoporose, cela signifie que le risque est plus important.

Taux d'hormone - un excès d'hormone thyroïdienne peut causer une perte osseuse. Chez les femmes, la chute des taux d'œstrogène pendant la ménopause entraîne une augmentation de la perte osseuse.

Troubles de l'alimentation et autres affections - les personnes anorexiques ou boulimiques sont exposées à un risque de perte osseuse. Des affections telles que la maladie de Crohn, la maladie cœliaque et la maladie de Cushing peuvent aussi nuire à la capacité du corps d'absorber le calcium.

Est-ce que vous courez un risque de développer l'ostéoporose?

Si vous avez plus de 50 ans et que vous êtes exposé à un risque d'ostéoporose, vous devriez parler avec votre médecin pour voir si vous avez besoin de passer un test d'évaluation de la densité minérale osseuse (DMO).

Un test DMO mesure la quantité de calcium et d'autres minéraux que contiennent vos os. Cela peut aider votre fournisseur de soins de santé à détecter l'ostéoporose et à estimer votre risque de fractures osseuses.

Il existe des traitements médicamenteux pour les personnes qui souffrent d'ostéoporose. Ces traitements visent principalement à réduire les fractures.

Développer des os sains

Les os changent continuellement - il y a formation de nouveau tissu osseux et destruction d'ancien tissu osseux. Il est particulièrement important de se constituer des os solides pendant l'enfance et l'adolescence, mais on peut aussi prendre des mesures pour protéger la santé osseuse à l'âge adulte.

La masse osseuse augmente pendant la jeunesse et la plupart des individus atteignent leur pic vers 30 ans. Après cela, le remodelage osseux se poursuit, mais on perd un peu plus d'os qu'on n'en gagne.

La probabilité de développer l'ostéoporose dépend de la quantité de masse osseuse atteinte vers l'âge de 30 ans et de la rapidité de la perte de masse osseuse par la suite.

Vous pouvez aider à prévenir ou à ralentir la perte de masse osseuse en prenant quelques mesures simples :

Assurez-vous que votre régime alimentaire est riche en calcium : de bonnes sources de calcium incluent les produits laitiers, les amandes, le brocoli, le chou frisé, le saumon en boîte avec ses arêtes, les sardines et les produits du soja. Si votre régime alimentaire ne vous fournit pas un apport en calcium suffisant, envisagez de prendre des suppléments.

Intégrez la vitamine D à votre régime alimentaire : votre organisme a besoin de vitamine D pour absorber le calcium. De bonnes sources de vitamine D incluent les poissons huileux comme le thon ou les sardines, les jaunes d'œuf et le lait enrichi. Le corps produit aussi de la vitamine D quand la peau est exposée à la lumière du soleil.

Pratiquez une activité quotidienne : vous pouvez ralentir la perte osseuse en incorporant dans votre routine quotidienne des exercices consistant à porter des poids, comme marcher, faire du jogging ou lever des poids.

Évitez l'abus de substances : en prenant régulièrement plus de deux boissons alcooliques par jour, vous augmentez aussi votre risque d'ostéoporose, parce que l'alcool a le potentiel d'interférer avec la capacité du corps d'absorber le calcium³.

¹ Ostéoporose Canada, <http://www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/donnees-et-statistiques-sur-osteoporose/>

² Ibid.

³ <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060>

LES FAITS

- 37 % des hommes et 28 % des femmes qui souffrent d'une fracture de la hanche meurent dans l'année qui suit.
- Parmi les patients qui se fracturent la hanche, un sur trois subira une autre fracture dans un délai d'un an, et plus de 1 sur 2 souffrira d'une autre fracture dans un délai de cinq ans.
- Chez les individus âgés de 50 à 69 ans, au Canada, le nombre de jours d'absence du travail à cause de fractures liées à l'ostéoporose est estimé à 3 123 298 jours.
- D'ici 2050, l'incidence mondiale des fractures de la hanche devrait augmenter de 310 % chez les hommes et de 240 % chez les femmes.

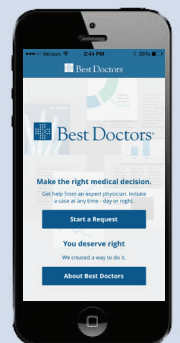
Sources:

1. Ostéoporose Canada (<http://www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/donnees-et-statistiques-sur-osteoporose/>)
2. International Osteoporosis Foundation (<http://www.iofbonehealth.org/facts-statistics#category-14>)
3. Ostéoporose Canada (http://www.osteoporosecanada.ca/wp-content/uploads/VIVRE_30_aout_2013.pdf)

Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider

Si vous vous demandez si vous êtes exposé à un risque d'ostéoporose, si vous avez reçu un diagnostic ou si vous cherchez plus d'information sur la maladie, le Réseau Best Doctors est là pour vous aider. Des services tels que InterConsultation^{MC}, Consultez l'expert^{MC} et Services médicaux 360^{oMD} peuvent vous fournir les réponses que vous cherchez pour aider à vous orienter dans vos démarches. Nos éminents médecins spécialistes vont même examiner les résultats de vos tests, vous apportant plus de certitude concernant votre diagnostic et votre plan de traitement, et vous aidant à vous sentir plus en confiance alors que vous assumez le contrôle de vos soins de santé.

Les membres peuvent télécharger l'application **BEST DOCTORS CASE INITIATION** dans App Store ou Google Play. Communiquer avec nous aujourd'hui!



Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc. Utilisé avec permission.