

# Ostéoporose

## Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

### Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

### Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

L'ostéoporose est une maladie qui entraîne une perte de tissu osseux. Lorsque l'on perd du tissu osseux, les os deviennent fragiles et cassent plus facilement.

### Symptômes

La perte osseuse de l'ostéoporose ne provoque souvent aucun symptôme. Les gens peuvent ignorer qu'ils sont atteints de cette maladie jusqu'à ce que leurs os deviennent si faibles qu'un effort soudain, le fait de se cogner ou une chute provoque la fracture d'un os.

La perte osseuse qui provoque l'affaissement des os de la colonne vertébrale peut être ressentie ou considérée comme de sévères douleurs dorsales, une perte de taille, une posture voûtée ou une bosse.

### Facteurs de risque

Les femmes ont en général une moindre masse osseuse que les hommes, ce qui les rend plus sensibles à l'ostéoporose. Si vous êtes concernée par l'un au moins de ces facteurs, l'ostéoporose présente pour vous un risque plus important.

Vous :

- Étiez ménopausée avant 45 ans
- Faites partie d'une famille où les femmes âgées étaient sujettes aux fractures
- Avez déjà subi plusieurs fractures
- Êtes porteuse de pathologies affectant les systèmes endocriniens et rénaux, ou de polyarthrite rhumatoïde, une maladie rénale ou la maladie de Cushing
- Avez suivi des traitements contre le cancer

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

## Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

On compte également d'autres facteurs :

- Les troubles de l'alimentation tels que l'anorexie – actuels ou passés
- Une mauvaise assimilation du calcium ou une carence en vitamine D
- Un faible poids ou un squelette formé de petits os
- Des origines caucasiennes ou asiatiques
- Un âge avancé
- Un style de vie délétère se traduisant par la consommation du tabac, l'abus d'alcool et ou de caféine et le manque d'exercice
- La prise de certains médicaments tels que des corticoïdes ou de l'héparine (longue durée)

## Examens

Discutez avec votre médecin des examens de l'ostéoporose. Votre médecin peut vous prescrire certains tests, dont :

- Un examen d'ostéodensitométrie – cet examen radiographique mesure la densité osseuse du bas de la colonne vertébrale, de la hanche ou du poignet. Le type le plus courant de ce test est une radiographie par absorptiométrie à rayons X à double énergie (DXA). L'examen n'est pas douloureux et ne dure que quelques instants. Les résultats de la radiographie sont rapportés en termes de quantité de perte osseuse.
- Une analyse de sang et d'urine pour vérifier les concentrations d'hormones et une recherche d'autres conditions concourant aux déficiences osseuses telles les carences en vitamines ou minéraux.

## Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
  - For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
  - For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
  - For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
  - For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
  - Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
  - Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
  - Do not increase your calcium intake above the advised amount.
  - Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.

## Votre traitement

Commencez lorsque vous êtes jeune afin de prévenir et de traiter l'ostéoporose. Gardez des os solides tout au long de votre vie. Des traitements peuvent vous aider à arrêter ou à ralentir la perte osseuse et les fractures, mais il n'existe aucun remède.

- Adoptez un régime alimentaire riche en calcium ou prenez des suppléments calciques tous les jours.
  - Pour les **adultes de 19 à 50 ans**, consommez 3 portions ou 1000 milligrammes (mg) de calcium par jour.
  - Pour les **hommes de plus de 50 ans**, consommez 3 portions ou 1000 milligrammes (mg) de calcium par jour.
  - Pour les **hommes de plus de 70 ans**, consommez 4 portions ou 1200 milligrammes (mg) de calcium par jour.
  - Pour les **femmes de plus de 50 ans**, consommez 4 portions ou 1200 milligrammes (mg) de calcium par jour.
  - Les sources de calcium dans la nourriture comprennent, entre autres, le lait, les produits laitiers ou les aliments enrichis en calcium comme certains jus de fruit ou certaines céréales.
  - Les suppléments calciques peuvent être une option s'il n'y a pas suffisamment de calcium dans votre alimentation.
  - N'augmentez pas votre apport en calcium au-delà de la quantité recommandée.
  - La vitamine D aide votre corps à assimiler le calcium. Pour la plupart des gens, la principale source de vitamine D réside dans la lumière du soleil. Pour les personnes à peau claire, 15 à 20 minutes d'exposition au soleil sont suffisantes à fabriquer la vitamine D. 30 minutes sont nécessaires pour les peaux plus sombres. Si vous n'avez pas la possibilité de vous exposer au soleil, prenez quotidiennement 600 unités internationales (IU) si vous avez entre 1 et 70 ans, ou 800 IU par jour, si vous êtes âgé de 71 ans et plus.

- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
  - Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
  - Stop smoking or using tobacco.
  - Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
  - Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
  - Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.
- Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**
- Gardez un poids santé. Un poids insuffisant vous expose à un risque plus élevé d'ostéoporose.
  - Faites, durant 3 ou 4 heures par semaine, des exercices debout comme de la marche, du jogging, de la danse et de l'aérobic.
  - Arrêtez de fumer ou de consommer du tabac.
  - Limitez l'alcool, la caféine et les boissons gazeuses.
  - Discutez avec votre médecin des médicaments permettant de réduire la perte osseuse.
  - Demandez à votre médecin de vous parler d'un traitement substitutif en œstrogènes si vous êtes ménopausée ou si vous avez subi une ovariectomie. Les œstrogènes peuvent prévenir une perte osseuse supplémentaire, mais il existe des risques avec ce traitement. Discutez avec votre médecin des risques et des avantages.

**Parlez à votre médecin ou infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**