



# Ostéoporose Info-aînés

Au Canada, environ une femme sur quatre et un homme sur huit, âgés de plus de 50 ans, souffrent d'ostéoporose.

Cette maladie peut être la cause de fractures douloureuses, d'incapacités et de difformités. Malheureusement, elle ne signale généralement sa présence qu'au moment d'une fracture.

## Qu'est-ce que l'ostéoporose?

L'os est un tissu vivant qui est renouvelé constamment grâce à un processus naturel qui remplace l'os usé par du nouvel os. En vieillissant, ce processus perd de son efficacité et nos os perdent graduellement de leur force et de leur densité. Chez une personne atteinte d'ostéoporose, la perte est plus rapide et plus considérable.

Une fois l'ossature gravement affaiblie par l'ostéoporose, des gestes banals – comme se pencher pour ramasser un sac d'épicerie ou éternuer fortement – peuvent causer une fracture. Les fractures du poignet, des vertèbres et de la hanche sont les plus fréquemment associées à l'ostéoporose.

Les fractures de la hanche liées à l'ostéoporose constituent un problème majeur chez les aînés : elles sont mortelles dans plus de 20 % des cas, et environ 50 % des personnes qui y survivent souffrent d'invalidité. Certaines de ces personnes doivent déménager dans un établissement de soins.

## Qui est à risque?

Les femmes sont particulièrement touchées par l'ostéoporose en raison du rôle important que jouent les œstrogènes dans le maintien de la santé de leurs os. Lorsque le taux d'œstrogènes diminue à la ménopause, elles peuvent subir une perte osseuse accélérée.

En général, les hommes ont une masse osseuse plus élevée que les femmes. Néanmoins, en vieillissant, eux aussi verront leur masse osseuse diminuer. C'est pourquoi, comme les femmes, ils devront apporter des changements à leurs habitudes de vie pour prévenir ou retarder l'ostéoporose.

Bien qu'on ne puisse pas identifier une seule et unique cause de l'ostéoporose, il semble que certains facteurs jouent un rôle dans l'apparition de la maladie (voir page suivante). Plus vous présentez de ces facteurs de risque, plus vous êtes exposé à l'ostéoporose. Parlez-en à votre médecin et prenez des mesures préventives pour réduire le risque.

*Il est possible de prévenir,  
de retarder ou de réduire  
la perte osseuse par des  
habitudes saines.*



## Facteurs de risque

Certains facteurs (ceux qui sont suivis d'un \*) ont une plus forte influence que d'autres.

- minceur et petite ossature
- alimentation pauvre en calcium
- manque d'exercice
- ablation des ovaires ou ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans)\*
- post-ménopause
- manque de vitamine D
- tabagisme (usage du tabac)
- trop de caféine ou d'alcool
- ostéoporose dans la famille\*
- usage abusif de certains médicaments (par ex. : cortisone, prednisone et anticonvulsivants)\*
- antécédents de fracture\*

## Prévention

### *Pensez calcium!*

Étant donné qu'en vieillissant notre corps absorbe moins bien le calcium, il est essentiel que notre alimentation en fournisse de 1000 à 1500 mg chaque jour. Sinon, il faudra songer à prendre des suppléments.

### *N'oubliez pas la vitamine D*

Pour absorber le calcium, le corps a besoin de vitamine D. Le soleil est la principale source de vitamine D à l'état naturel. La plupart des aînés ne prennent pas suffisamment de cette vitamine. Un supplément quotidien de 400 à 800 UI peut être recommandé, particulièrement au Canada où l'intensité du soleil est très faible durant l'hiver.

### *Objectif calcium : 4 portions par jour*

Aliment	Portion
Lait (1 t./250 mL)	1
Poudre de lait (3 c. tb./45 mL)	1/2
Fromages (1,75 oz = 1" x 1" x 3" = 50 g)	
Provolone (1,75 oz/50 g)	1
Gruyère (1,75 oz/50 g)	1
Cheddar (1,75 oz/50 g)	1
Mozzarella (1,75 oz/50 g)	1
Mozzar. écrémé (1,75 oz/50 g)	1
Parmesan râpé (1 c. tb./15 mL)	1/3
Fromage en tranches (2)	1
Fromage cottage (1 t./250 mL)	1/2
Yogourt (3/4 t./175 mL)	1
Gruau instant. (1 sachet)	1/2
Saumon (avec arêtes - 1 boîte)	1
Sardines (avec arêtes - 12)	1
Fèves au lard (1 t./250 mL)	1/2
Fèves rouges (1 t./250 mL)	1/2
Brocoli (1 t./250 mL)	1/4
Chou chinois (1 t./250 mL)	1/3
Épinards (cuits) (1/2 t./125 mL)	1/2
Feuilles de betterave (1 t./250 mL)	1/2
Orange (1 moyenne)	1/4
Rhubarbe (congelée/crue) (1 t./250 mL)	1
Figues séchées (10)	1
Amandes (1/2 t./125 mL)	1/2
Graines de sésame (1/2 t./125 mL)	1/3
Graines de tournesol (1/2 t./125 mL)	1/4
Tofu (frais, ferme) (1/2 t./125 mL)	1
Hommos (1 t./250 mL)	1/2
Mélasses noire (1 c. tb./15 mL)	1/2

### *Des petits trucs "calcium"*

- ✓ Ajoutez quelques cuillerées à table de lait en poudre à vos boulettes ou pâtés de viande, gruau, pommes de terre pilées, soupes crémeuses ou autres plats
- ✓ Ajoutez des graines de sésame ou de tournesol, des cubes de fromage ou des figues séchées dans vos salades
- ✓ Tartinez vos rôties de mélasses noire ou mettez-en dans vos fèves au lard
- ✓ Remplacez votre café du matin par un bon café au lait ou un lait au chocolat... Délicieux!



## Soyez actifs tous les jours

Les os réagissent à une augmentation de l'activité physique en devenant plus solides.



La marche, la danse, la musculation et les autres activités qui agissent sur la structure portante sont donc recommandées. Les exercices qui améliorent l'équilibre et la coordination,

comme le tai-chi, les flexions et la natation peuvent en plus aider à réduire le risque de chute et de fractures. Faites des essais jusqu'à ce que vous trouviez une activité physique qui vous convient!

*L'activité physique solidifie les os.  
Elle protège aussi votre santé  
et vous aide à mieux  
profiter de la vie!*

## Cessez de fumer

La perte osseuse est plus rapide et les risques de fractures plus élevés chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Chez les femmes qui fument, la ménopause se produit souvent plus tôt que chez les non-fumeuses, ce qui a pour résultat de devancer la période de perte osseuse.

## Attention aux chutes!

Si votre médecin vous apprend que vous souffrez d'ostéoporose, c'est le moment de mettre votre sécurité et vos besoins personnels en tête de liste pour prévenir les chutes et les fractures. Voici quelques conseils :

- demandez à un physiothérapeute ou à un ergothérapeute de vous aider à mettre au point un programme d'exercices adapté à vos capacités et à vos objectifs;

- portez des chaussures à talons bas qui offrent un bon appui et faites attention aux irrégularités du sol, des trottoirs et des planchers;
- ne soyez pas trop pressé de prendre l'autobus, de répondre au téléphone ou à la sonnette de la porte : cela pourrait causer une chute;
- réduisez les risques d'accident chez vous en adaptant votre domicile. Santé Canada publie *Chez soi en toute sécurité*, un livret très utile pour vous aider à rendre votre maison plus sécuritaire.

## Thérapies

En plus d'adopter des habitudes qui favorisent la santé des os, certains aînés pourraient aussi avoir besoin de médicaments pour prévenir ou traiter l'ostéoporose.

### Hormonothérapie

Les suppléments d'hormones peuvent être prescrits pour remplacer les hormones qui ne sont plus produites après la ménopause. En remplaçant l'œstrogène, ces suppléments préviennent la perte osseuse.

Mais l'hormonothérapie ne convient pas à toutes les femmes. La décision de prendre ou de ne pas prendre d'œstrogènes doit être prise avec votre médecin après considération de votre situation et de vos risques personnels. Parmi les autres médicaments qui peuvent être prescrits, on compte les diphosphonates, les modulateurs (comme le raloxifène) ou la calcitonine.



## Le contrôle de la douleur

Au moment d'une fracture, la douleur peut être très soudaine et intense. La réadaptation prend du temps, mais la douleur ira en diminuant et, tôt ou tard, elle disparaîtra.

Malheureusement, certaines personnes atteintes d'ostéoporose vont éprouver des douleurs chroniques. Ces douleurs peuvent être dues à des fractures par tassement de la colonne vertébrale ou encore à des spasmes musculaires. **Pour obtenir un traitement efficace, il est donc essentiel d'obtenir un diagnostic clair.**

La douleur est le premier signal que votre corps vous envoie pour vous inciter à prendre soin de votre santé. Vous y parviendrez en modifiant vos activités et vos habitudes de vie de façon à composer avec votre douleur plutôt que de vous y abandonner.

### Froid ou chaleur

L'application du froid ou de la chaleur peut aider à diminuer la douleur. Pour appliquer du froid, on peut imbiber une serviette d'eau que l'on met ensuite au congélateur, ou se servir de sacs-compresse, ou d'un sac de pois congelés. Pour appliquer de la chaleur, utilisez une bouillotte, une serviette chaude ou un sac chauffant. Soyez prudent, car le froid, tout comme la chaleur, peut occasionner des brûlures.

### Médicaments

Les analgésiques (acétaminophène et médicaments comparables à l'aspirine) sont habituellement efficaces et bien tolérés, mais ils ont leurs limites. Votre médecin sera en mesure de vous dire si et comment les médicaments peuvent vous aider.

## Autres traitements

Tout comme les gens réagissent différemment à la douleur, ils réagissent de façon variable aux traitements. La pensée positive, la relaxation, la méditation, l'acupuncture, la visualisation et la NSTC (neurostimulation transcutanée) sont des méthodes qui se sont avérées efficaces pour soulager les douleurs chroniques dues à l'ostéoporose. Certaines vous aideront, d'autres non. Gardez l'esprit ouvert : ne négligez aucun moyen qui pourrait vous être salutaire.

## Pour plus d'information

Pour obtenir de l'aide, des conseils et des renseignements, communiquez avec l'Ostéoporose Canada au : 1-800-977-1778 ou composez le (416) 696-2663 (Toronto).

Pour vous procurer le guide de sécurité domestique *Chez soi en toute sécurité*, composez le (613) 952-7606, ou visitez le site : [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/safelive/index\\_f.htm](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/safelive/index_f.htm)

L'Internet contient également une foule de renseignements utiles sur l'ostéoporose, la nutrition et l'activité physique.

[www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)  
[www.paguide.com/aines](http://www.paguide.com/aines)  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)  
[www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

*Nous remercions l'Ostéoporose Canada de l'aide apportée dans l'élaboration de ce feuillet d'information*

*Division du vieillissement et des aînés  
Agence de santé publique du Canada  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)*