

# VIVRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

## MESSAGE IMPORTANT

Récemment, nous avons pris connaissance d'articles publiés dans les médias où on y révélait une corrélation entre **deux médicaments pour traiter l'ostéoporose** et l'apparition d'un malaise cardiaque qui provoquerait une arythmie (fibrillation auriculaire).

Ces révélations en ont inquiété plusieurs. Chez Ostéoporose Canada, nous prenons vos inquiétudes au sérieux et continuerons de demeurer vigilants afin de vous informer sur les plus récentes recherches. L'étude mentionnée dans les journaux a été révisée par un groupe d'experts du comité consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada. Voici leurs commentaires à ce sujet :

En réalité, la prise de médicament comporte toujours des risques. Les médicaments pour traiter l'ostéoporose ne font pas exception. Lorsqu'un médecin recommande et prescrit un médicament, il a soigneusement pris en considération les avantages et les risques envisagés.

Cette étude a été faite auprès de 719 femmes atteintes d'arythmie, de ce nombre 47 femmes ont pris de l'alendronate alors que parmi un groupe de 966 sans problème d'arythmie, 40 d'entre elles avaient aussi utilisé l'alendronate. Les auteurs de l'étude en ont conclu que la prise d'alendronate était reliée à une augmentation du risque de fibrillation auriculaire.

Il n'est pas mentionné dans les journaux les restrictions émises par les auteurs de l'étude : 1) le petit nombre de femmes qui prennent de l'alendronate, 2) le fait qu'il ne s'agit pas d'une étude clinique aléatoire. Ainsi, notre interprétation des résultats a été faite avec circonspection puisqu'il est impossible d'affirmer que l'alendronate cause une fibrillation auriculaire.

Jusqu'à maintenant, aucune fibrillation auriculaire n'a été rapportée concernant l'usage courant de médicament pour traiter l'ostéoporose de même que pour la consommation d'autres bisphosphonates tels le risédronate et l'étidronate.

D'autres études, données et évidences appuient l'idée qu'**une fibrillation auriculaire causée par la prise de bisphosphonates est extrêmement rare.**

Selon les résultats d'une recherche, il y aurait un lien entre l'usage à long terme d'**alendronate** pour traiter l'ostéoporose et la fréquence de fractures inhabituelles, en particulier celles au fémur.

L'étude en question indiquait que les auteurs avaient recensé 15 femmes avec des fractures inhabituelles au fémur ou fractures sous-tronchantériennes, qui avaient été traitées à l'alendronate. Ils ont remarqué que 37 % des patientes avaient ce type de fracture et de ce nombre, 6 % de ces fractures étaient à la hanche. Les auteurs ont spécifié que leur rapport établissait un lien potentiel entre les fractures du fémur à basse énergie et la prise d'alendronate. Les auteurs poursuivent en affirmant que d'autres études seront nécessaires afin de déterminer clairement cette corrélation.

Par contre, les résultats de l'étude doivent être interprétés avec prudence. Cette dernière contient quelques restrictions **approuvées par les auteurs**. Il y en a trois majeures :

- le petit nombre de patientes avec une fracture inhabituelle et qui ont utilisé de l'alendronate,
- le nombre inconnu de patientes ayant subi ce type de fracture sans avoir consommé d'alendronate,
- il ne s'agit pas d'une étude clinique aléatoire. Ainsi présentée, il nous est impossible d'affirmer que la prise d'alendronate provoque une fracture inhabituelle.

## **Conclusion**

Jusqu'à maintenant, aucune fracture du fémur n'a été rapportée concernant l'usage courant de ce médicament, idem pour la consommation d'autres bisphosphonates tels le risédronate et l'étidronate. D'autres études, données et évidences appuient l'idée qu'**une fracture fémorale causée par la prise de bisphosphonates est extrêmement rare.**

**Par contre, les fractures reliées à l'ostéoporose sont très fréquentes.** Les fractures ostéoporotiques sont associées à d'autres fractures qui peuvent nuire à la qualité de vie, aggraver d'autres maladies et même causer la mort. Les bisphosphonates protègent des fractures ostéoporotiques. Chaque fois que votre médecin vous prescrit un médicament, il est très important qu'il considère de

manière individuelle les avantages et les risques. Les professionnels de la santé sont disponibles pour répondre à vos questions ou inquiétudes à ce sujet.

### *On peut vivre bien avec l'ostéoporose*

**Histoire d'os** : A vingt ans on veut changer le monde, à quarante on veut changer de corps, et après cinquante ans, quand rien ne vous dérange, c'est qu'on est mort.

**Aide-mémoire** : Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

**Vivre** est publié toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles.

*Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature.*

# VIVRE

## Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

**Afin de bien compléter la mise en place de notre nouveau programme informatique, le bulletin *VIVRE* ne sera pas publié durant l'été. La prochaine infolettre sera envoyée le 1<sup>er</sup> septembre prochain. Nous ne vous oublions pas, nous serons de retour bientôt. Passez un merveilleux été!**

### Pensée du jour :

Les jardins sont composés de cœurs généreux...  
Les bons mots en sont les fleurs  
Les bonnes pensées, leurs racines et  
Les bonnes actions, leurs fruits.

### Jardinez prudemment avec l'ostéoporose : (2<sup>e</sup> partie)

Dans la dernière édition de *VIVRE*, nous avons traité de la planification de votre jardin. Aujourd'hui, nous vous proposons quelques conseils pratiques tirés du bulletin de la *National Osteoporosis Society* (Angleterre).

**Rappel :** Restez confiants! Réfléchissez bien avant de commencer à travailler dans votre jardin. Sachez retenir les différentes options qui s'offrent à vous et n'oubliez pas de demander de l'aide au besoin.

### Tout savoir sur le jardinage :

- **limiter les tâches inutiles**
- Laissez au sol de minces couches de feuilles mortes ou de l'herbe coupée. Utilisez comme paillis du gazon fraîchement coupé ou des copeaux d'écorce pour avoir moins de désherbage à faire. Renseignez-vous sur les méthodes de culture de légumes en profondeur ou sans creusage.
- **Maintenir une bonne posture**
- Gardez toujours le dos droit. Apportez un tabouret bas à poignées latérales et muni d'un coussin pour genou pour vous aider à vous relever, lorsque nécessaire. Afin d'améliorer votre forme physique et ainsi diminuer la douleur, faites des exercices d'échauffement avant de jardiner et à d'autres moments de la journée.
- **Éviter les blessures**

- Évaluez les gestes à accomplir avant de soulever un objet. Pliez les genoux et gardez le dos droit. Utilisez un équipement adéquat (p. ex. brouette ou chariot).
- **Ne pas soulever de charges inutilement**
- Par exemple, pour réduire le transport de seaux d'eau, installez des robinets dans différentes parties du jardin. Placez votre seau sur une voiturette, tirez-la jusqu'au robinet et rendez-vous à l'endroit nécessitant un arrosage. Ne pas vous courber. Utilisez un arrosoir léger muni d'un long manche et un boyau à pistolet pour bien diriger le jet d'eau sans avoir à vous pencher. Vous faites un bon investissement en vous procurant un système d'arrosage automatique.
- **Toujours déposer les outils de façon sécuritaire** afin d'éviter les accidents.
- **Mettre des chaussures qui soutiennent adéquatement.** Choisir un modèle doté d'embouts protecteurs pour ne pas vous blesser si vous échappez un objet lourd.
- **Attacher un panier à votre marchette** ou déambulateur vous permet d'avoir les mains libres.
- **Aménager des rampes en bois** dans votre jardin s'il s'étale sur différents niveaux. Il est conseillé d'installer un parcours en pente ou incliné au lieu de gravir des marches instables.
- **Faire régulièrement de l'exercice** est la clé pour conserver un bon équilibre et une bonne coordination; quant aux protecteurs de hanche, ils procurent une protection supplémentaire en cas de chute.

## **Pensez-y!**

Le jardinage est une activité plaisante, de nombreux avantages y sont rattachés :

- Instaurer de la confiance à la suite d'une chute ou d'une fracture est essentiel. Le jardinage est une incitation pour améliorer la mobilité.
- Pour certains, le jardinage est plus gratifiant que toute autre forme d'exercices.
- La culture d'aliments sains est réalisable à peu de frais. Songez aux bons légumes verts et riches en calcium qui pousseront dans votre potager (p. ex. le brocoli). Alors que les fines herbes qui rehaussent la saveur et l'apparence des aliments peuvent être facilement cultivées en pots.
- Les fleurs égaiement facilement une journée pluvieuse au jardin comme à la maison.
- Le jardinage, en plus d'être une excellente distraction pour mieux gérer la douleur, inspire un sentiment de bien-être et d'optimisme.

- Le jardinage permet aussi le développement de bonnes relations sociales avec votre entourage.

Exposez-vous! La lumière du soleil est une excellente source de vitamine D

*On peut vivre bien avec l'ostéoporose*

### **Histoires d'os :**

Quelques vérités provenant du monde des adultes :

- Les membres d'une famille sont semblables aux différents chocolats, certains sont sucrés alors que d'autres sont plutôt amers.
- Si vous restez calme après avoir écouté votre ado, c'est qu'il ne vous a pas tout dit!
- Quand on y pense, vieillir ne fait pas mal. On ne ressent aucune douleur quand les rides se manifestent.

**Aide-mémoire** : Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

*Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature. Si vous désirez vous désabonner, veuillez indiquer votre adresse de courriel à l'endroit approprié. Votre nom sera retiré de la liste d'envoi.*