

# VIVRE

## Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

**Pensée du jour :** « Les mots que l'on n'a pas dits, sont les fleurs du silence »  
-proverbe japonais

**Important :** Visitez le [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) et participez au concours : « Des mots pour vos os ». Faites-nous parvenir votre histoire et courez la chance de remporter un prix!

### **Soyez prêts! Il arrive...**

Ostéoporose Canada publiera lundi le 24 novembre 2008 son tout premier bulletin national.

Ostéoporose Canada s'est engagé à aider les gens à réduire leur risque de développer l'ostéoporose et à garantir aux Canadiens un accès aux meilleurs diagnostics et traitements. Voilà deux éléments essentiels à l'atteinte de l'objectif fixé qui est de permettre un accès public à la médication et à un test de densité minérale

Le tout premier bulletin national 2008 d'Ostéoporose Canada étudie la façon dont les Canadiens ont accès, par l'entremise du système public de soins de santé, à ces deux éléments de soins de santé en ostéoporose.

L'objectif de ce bulletin est de mettre en lumière les problèmes importants que vivent les personnes atteintes d'ostéoporose, de rehausser le profil et la crédibilité d'Ostéoporose Canada ainsi que de fournir aux organismes provinciaux les outils nécessaires afin de d'améliorer l'accès des patients au diagnostic, au traitement et à la formation.

### **Les éléments du bulletin :**

1.- Accès aux traitements : une note sera attribuée à chacune des provinces selon le formulaire d'accès aux médicaments par région au 31 décembre 2007.

2.- Accès aux examens de DMO : une note sera attribuée à chacune des provinces selon le nombre d'examens de DMO financés publiquement et subis dans chaque province entre le 1<sup>er</sup> avril 2006 et le 31 mars 2007.

3.- Rapport des provinces/pratiques exemplaires : un rapport sera présenté pour souligner les pratiques exemplaires en soins ostéoporotiques issues des

services et stratégies subventionnés par l'État. Le but ici n'est pas de faire une comparaison entre les régions, mais plutôt d'offrir aux provinces l'occasion de saluer les initiatives entreprises tant sur le plan régional que provincial.

4.- Études de cas particuliers : à l'aide d'histoires personnelles, chacune des régions corroborera les données inscrites au bulletin.

**Le bulletin sera lancé officiellement le 24 novembre 2008 pendant l'émission Canada AM au réseau CTV. Ne le manquez pas!**

### **« Le processus de la pilule » - Le procédé d'approbation d'un médicament**

Vous êtes-vous questionné sur la façon dont un médicament est rendu disponible au Canada? Ce qui suit est le premier article d'une série de deux qui donne un aperçu de la façon dont un médicament est développé avant sa mise en marché au Canada.

Il s'agit d'un long processus. Il s'agit d'un procédé pris soigneusement en considération étape par étape; parce que ce l'usage de ce médicament aidera à la prévention ou au traitement de différentes maladies.

Tout commence avec la recherche et le développement. Durant cette étape, les chercheurs scientifiques étudient méticuleusement, à partir de sa composition moléculaire, une maladie ou un trouble médical. Car, pour 10 000 composés chimiques testés, un seul d'entre eux sera approuvé et sera mis en vente.

Lorsqu'un médicament ou un composé chimique dont l'efficacité semble absolue en ce qui a trait au traitement d'une maladie, il est fort probable que le fabricant déposera une protection conférée par un brevet. Au Canada, un brevet possède une durée de 20 ans à compter du jour de la demande d'approbation, ce qui permet au fabricant de vendre son produit jusqu'à l'expiration du brevet; dès ce moment, les entreprises concurrentes reçoivent la permission de produire et de vendre la version générique de ce médicament.

Premièrement, le médicament est soumis à des études précliniques. Dans sa forme la plus pure, le nouveau médicament est testé sur des échantillons de tissu et dans certains cas, sur des petits animaux afin de constater si des changements majeurs se produisent. Ce stade du test peut durer cinq ans. Environ de 10 à 20 produits sur les 10 000 originaux sont sélectionnés pour les études précliniques.

Dès que le médicament est sécuritaire pour un animal, c'est alors que le fabricant peut soumettre son produit pour un essai clinique. Ce processus est examiné prudemment et son application comprend de l'information détaillée sur les composantes du médicament : sa forme (comprimé, poudre, liquide, etc.)

ainsi que des méthodes proposées pour le test et de l'information supplémentaire.

Les essais cliniques sont utilisés afin d'évaluer les bienfaits et les risques chez les humains. Ceux-ci se produisent en trois phases, chacune avec un nombre plus élevé de cobayes.

Phase 1 : de 20 à 100 personnes volontaires en santé (entre 5 à 10 produits atteignent la phase 1)

Phase 2 : de 100 à 300 patients atteints de la maladie-cible sont utilisés pour l'identification des effets secondaires, s'il y en a, pour fixer la posologie (entre 2 à 5 produits atteignent cette phase)

Phase 3 : de 1 000 à 3 000 patients atteints de la maladie sont testés pour s'assurer de l'efficacité du produit. Très souvent, quelques patients sont traités avec un placebo (un comprimé qui ne contient aucun médicament) afin d'éviter tout risque de partialité. Cette étape peut durer entre 1 et 5 ans (2 produits atteignent la phase clinique 3).

Si un produit est jugé dangereux, il est mis de côté ou il est bien retourné pour une analyse plus approfondie. De toute façon, si un médicament démontre des bienfaits appréciables, le processus d'approbation est accéléré et il est aussitôt mis sur le marché (1 des 10 000 produits d'origine).

Soumettre un nouveau médicament pour approbation à Santé Canada est un processus qui nécessite entre 10 et 12 ans de recherche.

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

**Histoire d'os :** « *L'estomac a deux utilisations. Il contient votre dîner et, ce qui n'est pas le moins important, sert à retenir votre pantalon* ». -Groucho Marx

**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.

L'infolettre **Vivre** est envoyée à tous les deux vendredis. Nous espérons que vous l'appréciez et que les renseignements fournis vous sont utiles. N'oubliez pas de consulter le site [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) pour obtenir l'information la plus récente.

Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou de 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.

## VIYRE

### Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

Pensée du jour : « Œil pour œil rend le monde entier aveugle. »

- Gandhi

#### Voici quelques articles à ajouter à votre liste de cadeaux :

Avez-vous entendu parler des sous-semelles antidérapantes pour bottes d'hiver? Ces semelles sont à crampons et adhèrent parfaitement aux surfaces glacées ou enneigées. Les semelles antidérapantes aident à maintenir une bonne posture et à diminuer le risque de chuter et de fracturer des os fragiles. En plus, elles ne coûtent pas très cher et rendent les activités de plein air plus agréables. Gardez-en une paire à la maison et une autre dans le coffre à gants.

Il faut toujours tenir compte des mises en garde, les deux suivantes en particulier :

- Marcher prudemment. Ne pas se penser invincible, une fois muni de ce dispositif.
- Retirer les semelles avant d'entrer dans un magasin ou un centre commercial. Les semelles antidérapantes deviennent très glissantes sur des surfaces intérieures (céramique, terrazzo etc.)

Une autre idée originale : les tubes ou bandes élastiques! Ces accessoires sont vendus chez votre physiothérapeute ou dans un magasin d'équipement médical. Votre thérapeute vous indiquera les exercices à faire à la maison en position assise afin de garder vos bras et votre dos en forme. Des muscles solides aident à bien soutenir la colonne. Ces exercices aident au maintien et améliorent la force musculaire des bras.

#### D'autres suggestions de cadeaux!

Les bijoux de la collection *Perles de sagesse* sont les cadeaux à offrir. Ils sont maintenant disponibles en plusieurs couleurs et leur prix varie de 10 \$ à 50 \$.

Il y a aussi les cartes de souhaits et publiées par Hallmark. Chaque paquet contient huit cartes ornées de quatre modèles différents d'iris (emblème floral d'Ostéoporose Canada). Le coût? 11.50 \$ le paquet (frais de port inclus).

Veillez visiter notre site en ligne pour vous procurez les articles énumérés plus haut. Il suffit de cliquer [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) ensuite choisir « commande en ligne ». Vous y verrez des photos des différents bijoux ainsi que des cartes.

Aimeriez-vous offrir un cadeau utile sans avoir à l'emballer? Offrez une carte Hommage à vos parents et amis. Ainsi vous faites un don à Ostéoporose Canada et nous ferons parvenir une carte Hallmark de votre part.

Pour commander en ligne : [www.shop-osteoporosis.ca](http://www.shop-osteoporosis.ca)

### Conseils d'entretien pour les poinsettias

- Préférez un emplacement bien éclairé, chaud (environ 20°C) – même à proximité du chauffage - et évitez la lumière directe du soleil ou les courants d'air.
- Veillez à ce que le pot ne soit pas constamment humide et n'arrosez que lorsque la terre est presque sèche (à l'eau tiède, de préférence).
- N'ajoutez pas d'engrais lorsque le poinsettia est en fleur; mais préférez une solution nutritive classique à l'eau d'arrosage une fois par mois.
- Pour avoir des bractées colorées l'année suivante, placez la plante dans un endroit sombre pendant au moins 12 heures par jour pendant plusieurs semaines, en la mettant dans une grande boîte en carton.

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

**Histoire d'Os :** Il n'y a plus personne qui paie comptant, sauf la fée des dents!

**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 à toutes les deux semaines. Nous espérons que cette infolettre vous plaise et que les renseignements qu'elle 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. »*