



# **VIVRE**

## **L'infolettre du RCPO**

**21 janvier 2011**

***Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!***

---

### **Qu'est-ce qu'un forum éducatif virtuel?**

Un forum éducatif virtuel est avant tout une présentation éducative diffusée sur Internet : une webémission interactive. Ainsi, des gens de partout au Canada ont un accès en direct à une présentation éducative, donnée par un spécialiste, sur la façon de bien vivre avec l'ostéoporose.

Nos forums virtuels sont axés sur les besoins et les intérêts des personnes vivant avec l'ostéoporose. Chacun des forums aborde un sujet qui suscite beaucoup d'intérêts chez les membres du RCPO.

### **Le forum virtuel sur les nouvelles lignes directrices**

#### **Question & réponses - 1<sup>re</sup> partie**

En 2010, Ostéoporose Canada a lancé les *Lignes directrices de pratique clinique 2010 pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada*. Mercredi 1<sup>er</sup> décembre 2010, le RCPO a présenté son sixième forum éducatif virtuel. Le D<sup>r</sup> Bill Leslie et la D<sup>re</sup> Alexandra Papaioannou, en plus de présenter ces nouvelles Lignes directrices, ont également offert une précieuse information quant à l'amélioration des soins pour les personnes atteintes d'ostéoporose. Les prochaines éditions de **VIVRE** contiendront les questions posées par les participants lors de ce forum. Les réponses sont données par nos spécialistes. Vous n'avez pas participé au forum virtuel *Ce que vous et votre intervenant en matière de santé devriez savoir sur les nouvelles lignes directrices sur l'ostéoporose?* Sachez que vous pouvez le visionner au [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca).

Cliquez sur le bouton *Réseau des patients RCPO*, situé à gauche, ensuite cliquez sur *Forum virtuel* pour obtenir de plus amples renseignements. Pour toute question, veuillez nous écrire un courriel [cPatientNetwork@osteoporosis.ca](mailto:cPatientNetwork@osteoporosis.ca), ou téléphoner au 1 800 977-1778.

- 1. J'ai 55 ans. Depuis deux ans, je prends du Fosavance® (70 mg d'alendronate avec 5 600 UI de vitamine D une fois par semaine). Avant cela, j'avais pris de l'Actonel® (risédronate 35 mg/semaine) pendant environ cinq ans. Mon médecin m'a dit que je devais également prendre du calcium. Mes suppléments de calcium contiennent 650 mg de calcium ainsi que d'autres microéléments.**

**Question : Pourquoi prendre du calcium alors que je prends du Fosavance®, un médicament aidant à la formation osseuse?**

Il faut que l'apport en calcium et en vitamine D, provenant d'aliments ou de suppléments, soit adéquat pour qu'un bisphosphonate, comme le Fosavance®, puisse augmenter la densité osseuse et réduire les fractures. Toutes les études ayant démontré les bienfaits de la pharmacothérapie pour traiter l'ostéoporose ont indiqué la prise de calcium et de vitamine D. Il est important de savoir si votre supplément contient 650 mg de calcium élémentaire ou s'il contient 650 mg de sel de calcium (p. ex., s'il est indiqué 650 mg de carbonate de calcium, alors ce supplément ne contient que 250 mg de calcium élémentaire. L'apport recommandé de calcium élémentaire est de 1 200 mg par jour provenant de toutes les sources (alimentation et supplément combinés) pour les personnes de plus de 50 ans. Si ce n'est pas le cas, vous pourriez songer à augmenter votre apport. Un apport supérieur à 1 200 mg de calcium élémentaire ne procure aucun avantage supplémentaire en ce qui a trait aux os ou à l'état de santé en général. En plus, certains risques médicaux sont liés à la prise excessive de calcium.

- 2. Y a-t-il un test simple et peu coûteux pour mesurer l'absorption de la vitamine D?**

La malabsorption de la vitamine D est un phénomène assez rare; elle touche surtout les personnes présentant des troubles qui interfèrent avec la digestion et l'absorption (résection intestinale, gastrectomie, maladie céliaque, maladie de Crohn, maladie du pancréas, maladie biliaire et autres troubles de malabsorption). En l'absence de ces troubles, on peut supposer qu'un individu absorbe la vitamine D de façon normale. Ostéoporose Canada ne recommande pas de passer un test de routine pour la vitamine D. D'après nos nouvelles *Lignes directrices*, nous recommandons aux personnes qui prennent des médicaments pour traiter l'ostéoporose ou qui présentent un trouble médical qui nuit à l'absorption de la vitamine D de se faire tester pour connaître leur taux de vitamine D.

- 3. Si une patiente a passé un test de DMO au cours des derniers deux ans, recommanderiez-vous à son médecin de passer en revue les facteurs de risque en se basant sur le nouveau système d'évaluation évaluer le besoin en médicaments ? Aujourd'hui, les médecins ont-ils accès au calculateur FRAX ? À quand doit remonter le test de DMO pour être utilisé correctement avec l'outil FRAX ?**

Le calculateur FRAX, outil pour évaluer le risque de fracture de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), est disponible en ligne à l'adresse suivante [www.shef.ac.uk/FRAX](http://www.shef.ac.uk/FRAX); il est disponible pour télécharger en tant qu'application iPhone et fait partie également de certains appareils pour mesurer la DMO. Le système CAROC, version simplifiée du FRAX d'Ostéoporose Canada, a été publié le *Journal de l'Association médicale canadienne* (la plupart des médecins y sont abonnés) et il ne requiert pas un calcul informatisé. L'application APP pour CAROC sera disponible sur le site d'Ostéoporose Canada prochainement. Ces deux outils (CAROC ou FRAX) peuvent être utilisés pour évaluer le risque individuel de fracture pour dix ans pour quelqu'un ayant déjà subi un test de DMO. Le résultat du test de DMO est plus précis quand il est effectué à l'intérieur d'une période de trois ans, et il devient moins utile avec le temps, car la DMO pourrait avoir changé. Il est également important de savoir que l'évaluation du risque ne s'applique pas aux individus qui prennent une médication pour lutter contre l'ostéoporose puisque le résultat gonflera leur risque de fracture s'ils suivent un traitement.

- 4. Pourquoi doit-on calculer seulement le risque du col fémoral et pas celui de la colonne?**

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a opté pour le col fémoral en tant que site de référence pour le diagnostic et l'évaluation du risque de fracture en se basant sur de nombreuses études contenant des données liées au col fémoral. En plus, il s'agit du meilleur site pour prédire le risque de fracture de la hanche; une fracture de la hanche est synonyme de coûts élevés, de souffrance et de mort. Dans ses *Lignes directrices*, Ostéoporose Canada dit que si le risque basé sur le col fémoral est classé modéré (entre 10 et 20 % de risque de fracture sur dix ans) c'est alors que la mesure de la colonne lombaire serait considérée quand il faudra décider du traitement du patient. En terme plus précis, si le calcul de la région lombaire est inférieur à celui du col fémoral chez un individu à risque modéré, alors la prescription d'un traitement serait acceptable. L'OMS effectue actuellement des recherches sur le meilleur moyen pour inclure les résultats de la colonne dans l'évaluation du risque de fracture; ces résultats seront éventuellement inclus dans les futures versions de FRAX.

**5. Qu'est-ce que la DMO de la hanche? Est-ce la densité totale de la hanche ou celle du col fémoral?**

Le système FRAX de l'OMS et le CAROC tel qu'utilisés dans les *Lignes directrices 2010* d'Ostéoporose Canada sont basés sur les résultats de la densité minérale du col fémoral.

**6. Le désordre alimentaire est-il considéré en tant que facteur de risque?**

Même si les désordres alimentaires ne font pas partie spécifiquement des facteurs de risque des *Lignes directrices 2010* d'Ostéoporose Canada, ils sont responsables des menstruations irrégulières (hypogonadisme) chez les jeunes femmes et du faible poids corporel chez les femmes plus âgées. Les lignes directrices les incluent comme indices pour subir test de DMO (hypogonadisme avant 50 ans; pour les personnes de plus de 50 ans, un poids corporel inférieur à 60 kg ou une perte de poids importante de plus de 10 % du poids à l'âge de 25 ans).

---

## Quiche paysanne sans croûte au Cheddar

*Une recette de notre commanditaire Les Producteurs laitiers du Canada*

**Temps de préparation :** 10 min

**Temps de cuisson :** 25 min

**Donne** 6 à 8 portions

### Préparation

2 c. à soupe (30 ml) de chapelure

2 tasses (500 ml) de jambon, de poulet ou de dinde, cuit et en dés

1 1/2 tasse (375 ml) de légumes cuits, en morceaux

1/2 tasse (125 ml) d'oignons verts, hachés

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage cheddar canadien ou de suisse canadien râpé

5 œufs

2 tasses (500 ml) de lait

1/2 c. à thé (2 ml) de sel

Poivre de Cayenne, au goût

### Instructions :

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Beurrer généreusement un plat allant au four de 13 x 9 po (33 x 23 cm) et étendre la chapelure au fond. Disposer le jambon, les légumes cuits, les oignons verts et le fromage Cheddar canadien sur la chapelure.

Dans un bol, battre, seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés, les œufs, le lait, le sel et le poivre de Cayenne puis verser sur le jambon.

Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange aux œufs soit tout juste pris (attention de ne pas trop cuire) puis retirer du four et laisser refroidir 5 minutes.

Servir coupé en rectangles.

<http://www.plaisirlaitiers.ca/recettes/quiche-paysanne-sans-croute-au-cheddar>

---

**Histoire d'os :** La vie n'est qu'un grand tourbillon avec au centre un noyau de silence.

---

### **Avis / renseignements**

i. Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés et de prendre vos suppléments de **calcium et de vitamine D**. **N'oubliez pas de prendre toute médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

ii. **VIVRE** est publié tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Pour obtenir une information à jour, visitez notre site Web [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca).

iii. « 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 ».

iv. Si vous désirez que votre nom soit retiré de la liste d'envoi du RCPO, veuillez nous transmettre un courriel à l'adresse [cPatientNetwork@osteoporosis.ca](mailto:PatientNetwork@osteoporosis.ca). **Vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.**

---

**VIVRE est commanditée par les Producteurs laitiers du Canada**



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA