



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

LES TRAITEMENTS PHARMACOLOGIQUES

Leur rôle dans le traitement de l'ostéoporose et la réduction de fracture

L'ostéoporose provoque les fractures de fragilisation. Ces fractures se produisent à la suite d'un traumatisme mineur, mais elles entraînent des conséquences sérieuses telles la douleur, l'incapacité physique et parfois la mort. Par conséquent, Osteoporose Canada recommande la prise de médicaments reconnus, lors d'essais cliniques fiables, pour réduire significativement le risque individuel de fracture.

Le risque individuel de fracture est déterminé lors d'une évaluation globale du risque de fracture. Pour ce faire vous devez, en premier lieu, avoir une longue discussion avec votre fournisseur de soins de santé. Si vous présentez un risque de souffrir d'ostéoporose ou de subir une fracture liée à l'ostéoporose, vous pourriez avoir à passer un test de densité minérale osseuse (DMO). Ensuite, les résultats de ce test sont incorporés dans CAROC ou FRAX, les nouveaux outils pour évaluer le risque de fracture. Ce processus permet à votre médecin de calculer votre risque de fracture. Pour obtenir une information détaillée quant à l'évaluation du risque de fracture, veuillez consulter le feuillet d'information *Le Diagnostic* publié par Osteoporose Canada.

Les médicaments pour traiter l'ostéoporose sont fortement recommandés aux personnes qui présentent un risque élevé de fracture et ne sont pas généralement recommandés pour les personnes présentant un faible risque de fracture. Les personnes considérées à risque modéré peuvent ou non avoir besoin de médicaments contre l'ostéoporose. Elles devraient discuter, avec leur médecin, des

différentes options de traitements disponibles.

LE FONCTIONNEMENT DE NOS OS

L'os est un tissu vivant, il est en constant remodelage, car l'os ancien est enlevé et est remplacé par le nouvel os. Les ostéoclastes sont les cellules qui mâchonnent l'os ancien (résorption osseuse) ce qui crée de petites cavités; par la suite, les cellules appelées ostéoblastes comblent ces cavités avec de l'os nouveau. C'est ainsi que l'organisme restaure les os pour les maintenir en santé.

Chez une jeune personne avec des os sains, les ostéoclastes et les ostéoblastes travaillent ensemble dans un équilibre parfait. Toutefois, après la mi-trentaine, cet équilibre est menacé, car nous perdons notre masse osseuse plus vite que nous la remplaçons. Cette perte osseuse se produit plus rapidement chez les personnes atteintes d'ostéoporose et rend leurs os plus minces et plus fragiles au fil du temps, ce qui accroît le risque de fracture.

CHOISIR LE TRAITEMENT QUI VOUS CONVIENT

Si vous présentez un risque élevé de fracture, vous devriez examiner, avec votre médecin, toutes les possibilités thérapeutiques disponibles et évaluer les risques et les bienfaits de chacune d'entre elles afin de choisir le traitement qui vous convient. Les médicaments utilisés pour traiter l'ostéoporose sont classés en deux grandes catégories : les médicaments « anti-résorption » ralentissent le travail des cellules responsables de la résorption osseuse (les ostéoclastes); les médicaments qui « stimulent la formation osseuse » accélèrent le travail des cellules qui forment un

nouveau tissu osseux (les ostéoblastes).

Chaque individu est différent. La façon dont vous préférez prendre un médicament influencera votre décision au sujet du médicament à utiliser. Vous devez également prendre en considération les autres maladies dont vous souffrez. Certaines personnes répondent mieux à un médicament qu'à un autre, ou ressentent des effets secondaires avec un médicament alors qu'elles n'en ont pas avec un autre. Le coût peut également être un critère de sélection. Les médicaments disponibles pour traiter l'ostéoporose ne sont pas tous couverts par les régimes publics ou privés d'assurance-médicaments. Tous ces facteurs devront être examinés avant de prendre votre décision finale. Ci-dessous, vous trouverez une description sommaire des traitements médicamenteux disponibles, elle vous aidera lors de la discussion avec votre médecin à propos du traitement le mieux approprié à votre situation.

LES BISPHOSPHONATES

Les bisphosphonates font partie de la catégorie des médicaments les plus souvent utilisés pour traiter l'ostéoporose. Ils appartiennent à la catégorie des médicaments anti-résorption. Il existe actuellement quatre bisphosphonates utilisés au Canada : l'alendronate (Fosamax®, Fosavance® et produits génériques), le risédronate (Actonel®, Actonel® Plus Calcium, Actonel DR^{MD} et produits génériques), l'acide zolédronique (Aclasta®), et l'étidronate (Didocral® et produits génériques).

COMMENT AGISSENT-ILS?

Les bisphosphonates se fixent sur la surface des os et ralentissent le travail de résorption osseuse des ostéoclastes. Ceci modifie l'équilibre

entre les ostéoclastes et l'action des ostéoblastes, de telle façon que la perte osseuse est stoppée et que la solidité des os est améliorée.

QUELLE EST LEUR EFFICACITÉ?

Les bisphosphonates les plus populaires et les plus efficaces sont l'alendronate, le risédronate et l'acide zolédronique. Ces bisphosphonates réduisent le risque de fracture des os (hanche, colonne et autres parties du corps). L'étidronate, le plus ancien et le moins préféré des bisphosphonate, réduit seulement le risque de fracture à la colonne vertébrale et il est également moins efficace que les trois autres bisphosphonates. *Les personnes qui prennent de l'étidronate sont invitées à discuter avec leur médecin quant à une option pour remplacer leur médicament par un autre bisphosphonate disponible.*

QUI PEUT LES PRENDRE?

Les bisphosphonates sont utilisés pour réduire le risque de fracture chez les femmes ménopausées et chez les hommes atteints d'ostéoporose ainsi que chez les personnes qui prennent des stéroïdes comme le prednisone.

COMMENT SE PRENNENT-ILS?

Les bisphosphonates doivent être pris selon certaines indications très strictes. En respectant ces recommandations, vous permettrez à votre corps d'absorber la médication efficacement et vous éviterez les effets secondaires. Assurez-vous de bien comprendre la posologie. À l'exception du bisphosphonate Actonel DR^{MD} (à action retardée), il ne faut jamais prendre un bisphosphonate avec de la nourriture ou en même temps qu'un autre médicament, supplément ou vitamine. Si vous prenez un supplément de calcium, assurez-vous d'attendre au moins une heure après l'ingestion du bisphosphonate avant de le prendre. Les suppléments de calcium sont plus efficaces quand ils sont pris avec de la nourriture. Pour plus d'information, veuillez consulter le tableau.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES?

L'effet secondaire le plus fréquent lié aux bisphosphonates est une irritation de l'œsophage causée par des brûlures à l'estomac. La prise d'alendronate

Nom	Fréquence	Période du jour	Instructions
Alendronate (Fosamax®) 10 mg	à tous les jours	dès le lever, au moins 30 minutes avant de manger	prendre avec un grand verre d'eau. Se tenir droit (ne pas se pencher ou s'allonger) durant 30 minutes ET attendre 30 minutes après avoir mangé.
Alendronate (Fosamax®) 70 mg	une fois par semaine	voir plus haut	voir plus haut
(Fosavance®) 70 mg + 2800 UI ou 5600 UI de vitamine D	une fois par semaine	voir plus haut	voir plus haut
Riséronate (Actonel®) 5 mg	à tous les jours	voir plus haut	voir plus haut
Riséronate (Actonel®) 35 mg	une fois par semaine	voir plus haut	voir plus haut
(Actonel® Plus Calcium) 35 mg + 500 mg de calcium élémentaire	comprimé d'Actonel à prendre une fois par semaine et le comprimé de carbonate de calcium durant les 6 jours suivants	voir plus haut; prendre le calcium avec de la nourriture	voir plus haut prendre le calcium avec de la nourriture
Riséronate (Actonel®) 150 mg	une fois par mois	voir plus haut	voir plus haut
Riséronate Actonel DR ^{MD} 35 mg (action retardée)	Une fois par semaine	prendre dès le lever avec le déjeuner	Prendre avec un grand verre d'eau. Se tenir droit (ne pas se pencher ou s'allonger) durant 30 minutes
Acide zolédronique (Aclasta®) 5 mg	une fois par année	sans objet	infusion intraveineuse d'une durée de 15 minutes supervisée par un professionnel de la santé
Étidronate (Didrocal®) 400 mg	le comprimé blanc d'étidronate, tous les jours pour 2 semaines; ensuite prendre le comprimé bleu de calcium tous les jours pendant 10 semaines.	comprimé blanc d'étidronate, en matinée, en après-midi ou en soirée (au moins 2 heures avant ou après avoir mangé) comprimé bleu de calcium : pendant 10 semaines avec de la nourriture	prendre avec un grand verre d'eau. Les suppléments de calcium et de vitamine D doivent être pris 2 heures avant ou après l'ingestion. Prendre le comprimé bleu de calcium avec de la nourriture.

et de risédronate entraîne un risque mineur d'ulcères dans l'œsophage, surtout s'ils sont pris incorrectement (pas assez d'eau ou si l'individu se penche ou s'allonge peu de temps après l'ingestion de ces médicaments). Des nausées, des douleurs abdominales et des selles molles surviennent rarement. Les effets secondaires les plus fréquents liés à l'acide zolédronique, et qui ne durent que quelques jours, incluent une fièvre légère, des douleurs et des raideurs aux muscles, aux os et aux articulations ainsi que des maux de tête.

Quelques cas de douleur aux os, aux muscles et aux articulations ont été

rapportés chez les personnes prenant des bisphosphonates.

De rares cas d'insuffisance rénale aiguë ont été rapportés à la suite de perfusion intraveineuse d'acide zolédronique. Dans la grande majorité des cas, ce procédé est réversible.

Dans de très rares cas, l'alendronate, le risédronate et l'acide zolédronique ont été liés à une ostéonécrose de la mâchoire à la suite d'une chirurgie dentaire telle l'extraction d'une dent. De rares cas de fractures atypiques du fémur (os de la cuisse) ont été rapportés qui étaient liés aux bisphosphonates. Avisez votre médecin si vous ressentez, depuis quelques semaines, une douleur à l'aîne ou à la cuisse.

LE DENOSUMAB

Le denosumab (Prolia®) appartient à une nouvelle catégorie de médicaments pour traiter l'ostéoporose appelée inhibiteur du ligand du Rank.

COMMENT FONCTIONNE LE DENOSUMAB?

Le denosumab est un traitement antiostéoclastique qui empêche le développement et l'activation des ostéoclastes (cellules qui érodent le tissu osseux). Même s'il agit de façon unique par rapport aux autres agents anti-ostéoporotiques, le denosumab fait partie de la catégorie de médicaments anti-résorption.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ?

Le denosumab réduit le risque de fracture de la colonne, de la hanche et des autres sites de fractures chez les femmes atteintes d'ostéoporose postménopausique.

QUI PEUT EN PRENDRE?

Le denosumab peut être utilisé pour réduire le risque de fracture chez les femmes ménopausées atteintes d'ostéoporose. Pour l'instant, les essais cliniques utilisant le denosumab chez les hommes souffrant d'ostéoporose sont toujours en cours.

COMMENT LE PRENDRE?

Le denosumab est administré par injection sous-cutanée de 60 mg, tous les six mois, par un professionnel de la santé qualifié.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES?

Les effets secondaires liés au denosumab sont similaires à ceux du placebo.

L'HORMONOTHÉRAPIE (HT)

HT (ou œstrogène avec ou sans progestérone) est couramment utilisée pour soulager les symptômes de la ménopause. Elle est également considérée comme un traitement pour réduire le risque de fractures ostéoporotiques. Ce traitement peut consister en de l'œstrogène seulement ou d'une combinaison d'œstrogène/progestérone.

COMMENT FONCTIONNE L'HT?

Dans les années de procréation, le corps des femmes produit de

grande quantité d'œstrogènes. Les œstrogènes aident à former et à maintenir la densité osseuse. Durant la ménopause, le taux d'œstrogènes diminue à mesure que les ovaires cessent de fonctionner ce qui mène à une perte de densité osseuse.

Chez certaines femmes, cette perte est assez importante pour causer l'ostéoporose. L'HT supplémente le très faible taux d'hormones ménopausiques.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ?

Le traitement à l'œstrogène/progestérone peut réduire le risque de fracture de la colonne, de la hanche et des autres fractures attribuables à l'ostéoporose.

À QUI PRESCRIRE L'HT?

Généralement, l'HT est utilisée pour traiter les femmes atteintes d'ostéoporose et qui souffrent également de symptômes ménopausiques comme les bouffées de chaleur. La prise d'œstrogènes est un traitement efficace pour le soulagement de ces symptômes.

COMMENT LA PRENDRE?

L'HT peut être prise de diverses façons. Elle est disponible sous la forme de comprimé, de gel ou de timbre. Les œstrogènes seuls sont administrés aux femmes ayant subi une hystérectomie. Pour celles dont l'utérus est intact, la combinaison œstrogènes et progestérone réduit le risque de développer un cancer de l'utérus.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES?

L'HT pourrait augmenter le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de cancer du sein. Elle augmente également le risque de formation de caillots sanguins. À cause de cet effet secondaire potentiellement mortel, d'autres options de traitements devraient être envisagées en premier à moins que la patiente souffre également de symptômes ménopausiques sévères.

LA PARATHORMONE (PTH)

La parathormone (PTH) et son équivalent médicamenteux appartiennent à la catégorie de médicaments qui stimulent la

formation osseuse. La tériparatide (Forteo®) est le seul médicament de cette catégorie présentement disponible au Canada.

COMMENT AGIT LA TÉRIPARATIDE?

La tériparatide active les ostéoblastes, grâce à ce médicament, l'os nouveau est généré plus rapidement que les ostéoclastes résorbent l'os ancien.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ?

La tériparatide réduit à la fois le risque de fractures vertébrales et des autres fractures liées à l'ostéoporose. Elle n'est d'aucune efficacité en ce qui a trait à la réduction du risque de fracture à la hanche.

QUI PEUT EN PRENDRE?

La tériparatide peut être utilisée par les hommes et les femmes ménopausées atteintes d'ostéoporose. La tériparatide peut être également utilisée pour prévenir les fractures chez les personnes qui prennent de la prednisone.

COMMENT PRENDRE LA PHT?

Le médicament est administré par injection sous-cutanée de 20 mcg (microgrammes) dans la cuisse ou l'abdomen une fois par jour. La prise de ce médicament ne doit pas excéder 24 mois.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES?

Les effets secondaires possibles incluent des étourdissements, des nausées ainsi que des crampes aux jambes. Possibilité de rougeur ou de sensibilité au site de l'injection.

Certaines personnes ne devraient pas utiliser Fortéo®. Une discussion avec un médecin est recommandée avant de faire le choix d'utiliser Fortéo®.

LES MSRE

Le raloxifène (Evista®) appartient à la catégorie de médicaments appelés modulateurs sélectifs des récepteurs œstrogéniques (MSRE). Du fait que les MSRE soient considérés comme un traitement non-hormonal, ils agissent à la façon des œstrogènes dans certaines parties du corps comme les os où ils sont utilisés pour le traitement de l'ostéoporose. Dans d'autres parties du corps, comme l'utérus et les seins, ils bloquent les effets des œstrogènes.

SONT-ILS EFFICACES?

Le raloxifène réduit le risque de fracture dos os de la colonne. Par contre, il ne réduit pas le risque de fracture des autres os.

QUI PEUT EN PRENDRE?

Le raloxifène est utilisé exclusivement par les femmes ménopausées.

COMMENT LES PRENDRE?

Un comprimé de 60 mg chaque jour, préférablement à la même heure.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES?

Le raloxifène pourrait augmenter les bouffées de chaleur et causer des crampes aux jambes. Il accroît également le risque de formation de caillots de sang (phlébite ou embolie pulmonaire) tel que relevé chez les femmes sous traitement aux hormones ou aux œstrogènes. Le raloxifène n'augmente pas le risque d'accident vasculaire cérébral, mais si cela devait se produire, le risque de décès est légèrement accru pendant la prise de ce médicament.

LA CALCITONINE

La calcitonine (Miacalcin*NS® et autres produits génériques) est une hormone produite naturellement par notre corps. Elle est sécrétée par la glande thyroïde et contrôle l'activité des ostéoclastes (cellules qui érodent le tissu osseux). La forme synthétique de la calcitonine est utilisée dans un vaporisateur nasal.

COMMENT FONCTIONNE LA CALCITONINE?

La calcitonine ralentit le travail des ostéoclastes.

QUELLE EST SON EFFICACITÉ?

La calcitonine sous forme de vaporisateur nasal est considérée en

tant que médicament faible qui aide à prévenir les fractures de la colonne. Elle ne diminue pas le risque de fracture des autres os. La calcitonine peut être également utilisée pour réduire la douleur associée aux fractures vertébrales.

QUI PEUT EN PRENDRE?

La calcitonine en vaporisateur peut être utilisée par les femmes ménopausées. Aucune étude substantielle n'a été faite pour la calcitonine chez les hommes.

COMMENT LA PRENDRE?

Posologie : une vaporisation intranasale de 200 UI par jour, en alternant de narine.

Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES?

Les effets secondaires peuvent provoquer de la sécheresse et de la congestion nasale. À l'occasion, elle peut provoquer de légers saignements de nez.

LE TRAITEMENT À LA TESTOSTÉRONE

Ostéoporose Canada ne recommande pas l'utilisation de la testostérone pour le traitement de l'ostéoporose. Aucune preuve n'existe permettant d'affirmer que la testostérone réduit les fractures chez les hommes, même chez les hommes présentant un faible taux de testostérone.

LA COMBINAISON DE MÉDICAMENTS

La combinaison de médicaments pour traiter l'ostéoporose administrés en même temps, comme l'HT avec un bisphosphonate ou du raloxifène avec un bisphosphonate, n'est pas recommandée, car il n'existe aucune étude qui démontre que l'utilisation

de deux médicaments est plus efficace à réduire les fractures que l'utilisation d'un seul médicament. La combinaison de médicaments augmentera le risque d'effets secondaires.

COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE SUIVRE MON TRAITEMENT?

Les personnes qui sont à risque élevé de fracture devraient continuer de prendre leur médicament contre l'ostéoporose. Actuellement, il existe très peu d'information pour envisager une période « de vacance thérapeutique » à l'endroit de ce type de patients.

LE CALCIUM ET LA VITAMINE D

Les médicaments pour traiter l'ostéoporose sont plus efficaces lorsque vous portez attention à votre santé osseuse. Quel que soit votre traitement, rappelez-vous que vous devez toujours :

- consommer des aliments riches en calcium (et prendre un supplément de calcium si votre régime alimentaire n'en contient pas suffisamment; vous devriez en discuter avec votre fournisseur de soins de santé);
- prendre un supplément de vitamine D;
- faire de l'activité physique;
- surveiller votre posture et votre risque de chute.

EN GUISE DE CONCLUSION

Si vous présentez un risque élevé de fracture, il est important de prendre votre médicament tel qu'indiqué. Si vous éprouvez des effets secondaires ou avez des inquiétudes, n'oubliez pas d'en aviser votre médecin. Vous devez toujours discuter avec votre médecin avant d'effectuer un changement à votre traitement.



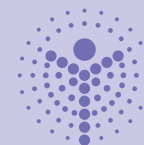
**Éliminez
les fractures
une FOIS
pour TOUTES!**

EXIGEZ UN TEST D'ÉVALUATION

Ostéoporose Canada
1090, chemin Don Mills, bureau 301
Toronto (Ontario) M3C 3R6
Tél. : 416 696-2663
Télec. : 416 696-2673
1 800 977-1778

www.osteoporosecanada.ca

Pour contacter le réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO), veuillez écrire à rcpo@osteoporosecanada.ca



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

Les renseignements contenus dans ce feuillet d'information ne doivent pas remplacer les conseils médicaux. Nous invitons les lecteurs à discuter de leur cas personnel avec leur médecin.

Numéro d'enregistrement d'organisation de bienfaisance
89551 0931 RR0001

Tous droits réservés - janvier 2012