



Toute la vérité sur la santé des os

Livret d'information conçu pour aider les patients à bien comprendre et à bien gérer la santé de leurs os.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Ce livret a été réalisé par:

Suzanne Morin, MD MSc
Isabelle Assouline, MA
Mario Di Carlo, Représentant des patients
Lisa Frick, RN BScN
Maryse Godin, MSc N
Angel Ong, MSc
Michèle Poole
Lesley Régnier, Représentante des patients
Lisa Rosati, Représentante des patients
Evelyn Seligman, Représentante des patients
Raffaelina Primerano
Michelle Wall, MSc

Nous tenons à remercier l'Office d'éducation des patients du Centre universitaire de santé McGill pour son soutien tout au long de la réalisation de ce livret, y compris la rédaction, le design, la mise en page et la création des illustrations.

Le financement a été accordé par le Comité sur l'éducation des patients du Centre universitaire de santé McGill.



IMPORTANT : À LIRE

L'information contenue dans ce livret est fournie à titre éducatif. Elle ne vise pas à remplacer les conseils ou les directives d'un professionnel de la santé ni les soins médicaux. Si vous avez des questions à propos de vos soins, communiquez avec un professionnel de la santé.

Ce livret est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse de patienteducation@muhc.mcgill.ca est strictement interdite.
© Tous droits réservés, le 10 août 2015, Centre universitaire de santé McGill.

TABLE DES MATIÈRES

	4	Message de votre équipe soignante
	5	Pourquoi la santé de vos os est-elle importante ?
PERTE OSSEUSE	6	Qu'est-ce que l'ostéoporose ?
	8	Qu'est-ce qui augmente le risque de développer de l'ostéoporose ?
	9	Quels sont les problèmes de santé qui peuvent causer la perte osseuse ?
	10	Quels sont les médicaments qui peuvent causer la perte osseuse ?
	11	Comment améliorer la santé de vos os ?
SANTÉ DES OS		Arrêtez de fumer
		Modérez votre consommation de boissons alcoolisées
		Mangez des aliments riches en calcium et en vitamine D
		Faites de l'exercice régulièrement
		Discutez avec votre médecin de votre santé osseuse
CHUTES	16	Êtes-vous à risque de vous casser un os ?
	18	Quelles sont les options de traitement pour l'ostéoporose ?
	20	Comment prévenir les chutes ?
	22	Que faire si vous faites une chute ?
	23	Pourquoi est-ce important de traiter votre douleur ?
DOULEUR	23	Quelle est la meilleure façon de traiter votre douleur ?
	25	Quel type de médicaments m'a-t-on prescrit ?
	26	Comment accélérer votre rétablissement ?
	27	Cas particuliers
RESSOURCES	29	Où trouver d'autres ressources fiables ?
	30	Notes
	31	Carte (site Glen du CUSM)



Ce livret est aussi disponible sur :
le portail Éducation des patients du CUSM
cusmeducationdespatients.ca

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Message de votre équipe soignante

Ce livret d'information vous a été remis pour l'une des raisons suivantes :

- Vous vous êtes récemment cassé un os.
- Votre médecin pense que vous êtes à risque de vous casser un os.
- Vous avez un problème de santé qui peut affaiblir vos os.
- Vous prenez un médicament ou avez suivi un traitement qui peut affaiblir vos os.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des choses à faire pour garder vos os robustes et en santé ! En nous basant sur notre expertise et sur ce que les patients et leurs familles nous ont dit, nous avons préparé ce livret pour qu'il soit utile, pratique et facile à lire. Il vous explique comment :

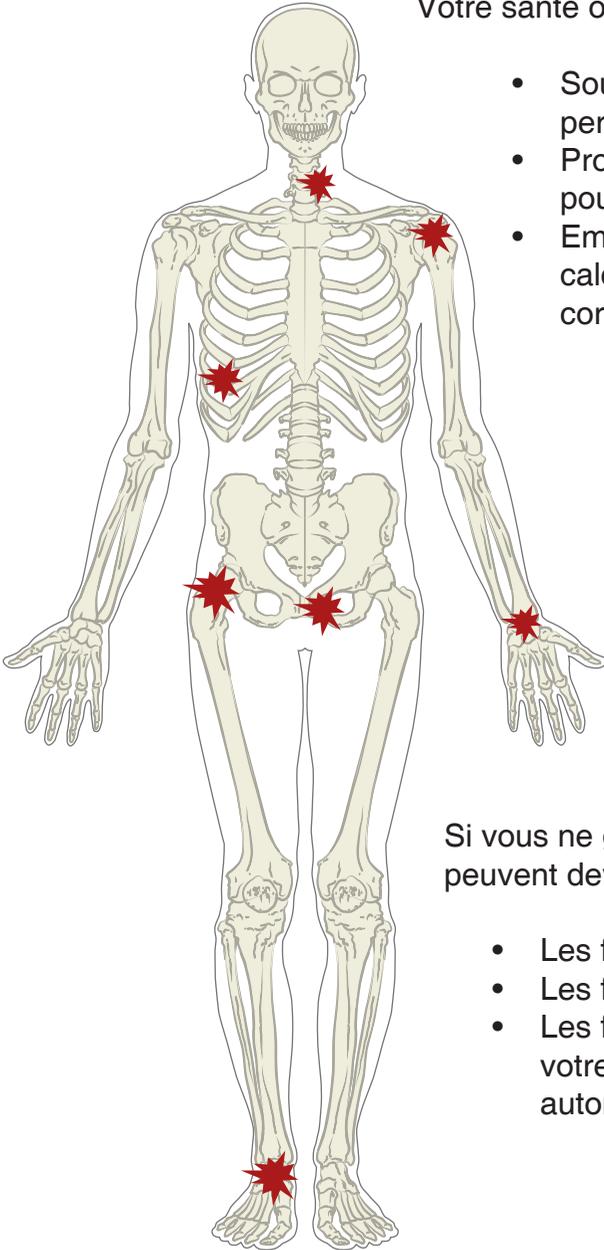
- Améliorer la force et la santé de vos os.
- Réduire les risques de vous casser un os.
- Éviter les chutes
- Réagir en cas de chute.

Nous espérons que cette information et nos conseils vous soutiendront et vous aideront à mieux gérer votre santé osseuse.

Pourquoi la santé de vos os est-elle importante ?

Votre santé osseuse est importante, car vos os :

- Soutiennent vos muscles et vous permettent de bouger.
- Protègent vos organes (p. ex. : cœur, poumons, foie, cerveau) des blessures.
- Emmagasinent les minéraux (p. ex. : calcium, phosphore) pour que votre corps puisse les utiliser au besoin.



Si vous ne gardez pas vos os en bonne santé, ils peuvent devenir fragiles et se casser (fracturer) :

- Les fractures sont douloureuses.
- Les fractures sont parfois longues à guérir.
- Les fractures peuvent nuire à votre santé, votre joie de vivre, votre bien-être et votre autonomie.



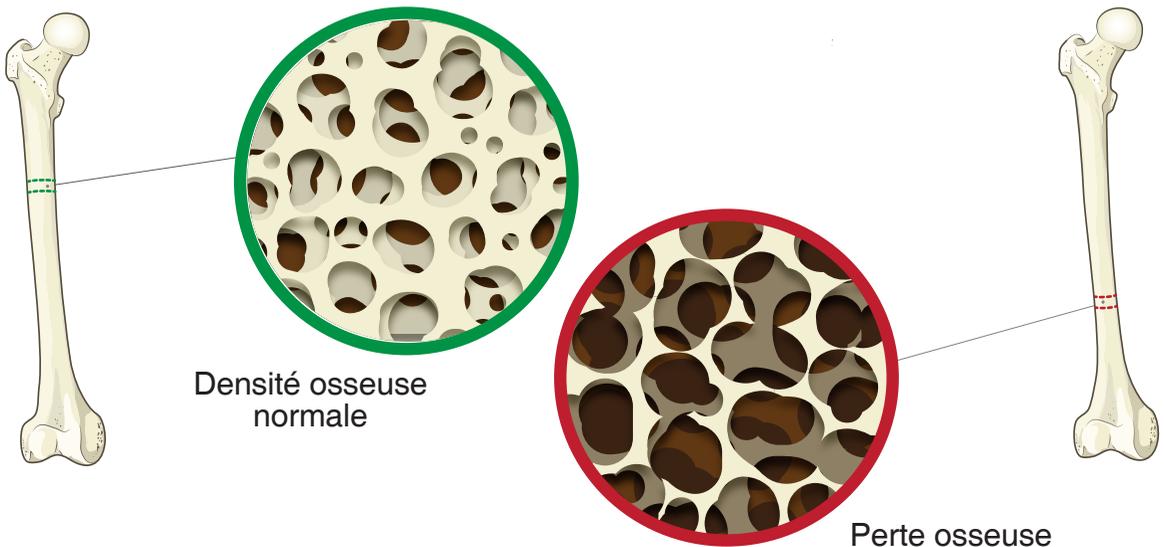
Les os sont des tissus vivants faits de protéines (p. ex. : collagène) et de minéraux (p. ex. : calcium, phosphore). Vos os changent constamment. Tout au long de votre vie :

- Le vieux tissu osseux est dégradé.
- Du nouveau tissu osseux se forme.

L'équilibre entre ces deux processus change avec l'âge.

Quand on est jeune, il se forme davantage d'os qu'il ne s'en détruit, ce qui permet à vos os de se développer et devenir solides (plus denses). C'est ce qu'on appelle la **formation osseuse**.

Après l'âge de 30 ans, les os sont dégradés plus rapidement qu'ils ne se forment. Vos os commencent lentement à s'affaiblir (moins denses). C'est ce qu'on appelle la **perte osseuse**.



Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

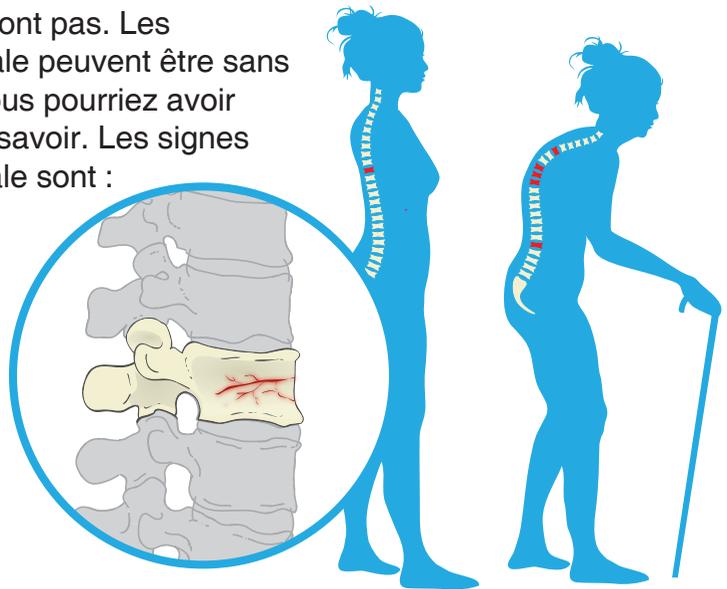
L'**ostéoporose** est une maladie des os qui se développe graduellement avec le temps lorsque la perte osseuse n'est pas traitée. En surface, les os des personnes atteintes d'ostéoporose ressemblent à ceux des personnes en santé mais, à l'intérieur, la structure des os est beaucoup moins dense, ce qui les rend plus faciles à casser.

Les personnes qui souffrent d'ostéoporose ont plus de chances de subir des **fractures de fragilisation**. C'est comme ça qu'on appelle les fractures des os qui surviennent lors d'activités normales, durant lesquelles un os sain ne se briserait pas, par exemple :

- Tousser ou éternuer
- S'étirer pour atteindre un objet ou soulever un objet
- Se pencher ou se tourner
- Faire une chute en marchant ou en se déplaçant lentement
- Faire une chute de la position debout ou de moins haut

Alors que la plupart des fractures sont douloureuses, certaines ne le sont pas. Les fractures de la colonne vertébrale peuvent être sans douleur, ce qui veut dire que vous pourriez avoir une fracture vertébrale sans le savoir. Les signes d'une possible fracture vertébrale sont :

- Diminution de la taille
- Posture courbée
- Haut du dos arrondi



Les **fractures de fragilisation** se produisent n'importe où dans le corps, mais elles surviennent plus souvent à la colonne vertébrale, aux hanches, aux épaules ou aux poignets. Une fracture de fragilisation est souvent le premier signe de l'**ostéoporose**, car la **perte osseuse** ne cause pas de symptômes.

Qu'est-ce qui accroît votre risque de développer de l'ostéoporose ?



Le vieillissement normal comporte une perte osseuse lente et graduelle, sans toutefois causer d'ostéoporose chez tout le monde.

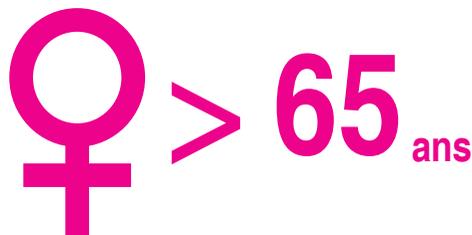
Certains caractéristiques personnelles peuvent augmenter votre risque de développer de l'ostéoporose. De plus, il est possible que vos actions accélèrent la perte osseuse, augmentant encore votre risque de développer de l'ostéoporose.

Si vous répondez « Oui » à l'une ou à l'autre des questions ci-dessous, vous courez un plus grand risque de développer de l'ostéoporose. Il est important que vous discutiez avec votre médecin de la santé de vos os.

L'ostéoporose touche **1 FEMME** sur 4 et plus de **1 HOMME** sur 8 après 50 ans.

Caractéristiques qui augmentent votre risque de développer de l'ostéoporose :

- Êtes-vous une femme ?
- Avez-vous plus de 65 ans ? Avez-vous une petite ossature ?
- Êtes-vous d'origine caucasienne (blanche) ou asiatique ?
- Votre mère ou votre père aura subi une fracture de la hanche ?



Actions qui peuvent accélérer la perte osseuse :

- Fumez-vous ?
- Prenez-vous régulièrement 2 boissons alcoolisées ou plus par jour ?
- Votre alimentation est-elle pauvre en calcium et en vitamine D ?
- Avez-vous un style de vie inactif (pas assez d'exercice) ?
- Souffrez-vous d'un problème de santé qui accélère la perte osseuse ?
- Prenez-vous un médicament qui accélère la perte osseuse ?

Quels sont les problèmes de santé qui peuvent causer la perte osseuse?

Vous trouverez ci-dessous des exemples de problèmes de santé qui peuvent causer la perte osseuse et augmenter votre risque de développer de l'ostéoporose. Notez que cette liste n'est pas complète. Discutez régulièrement avec votre médecin de vos problèmes de santé qui pourraient causer la perte osseuse.

Inflammation

- Polyarthrite rhumatoïde
- Lupus
- Sclérose en plaques

Digestion

- Maladie coéliquaque
- Maladie inflammatoire chronique de l'intestin
- Chirurgie bariatrique

Hormones

- Diabète
- Troubles de la glande thyroïde
- Syndrome de Cushing
- Hyperparathyroïdie
- Faible niveau d'estrogène chez les femmes
- Arrêt des menstruations durant plusieurs mois ou davantage (sauf pour grossesse ou ménopause)
- Ménopause précoce (avant 45 ans)
- Faible niveau de testostérone chez les hommes
- Dysfonction érectile
- Manque de désir sexuel

Sang

- Leucémie et lymphome
- Myélome multiple

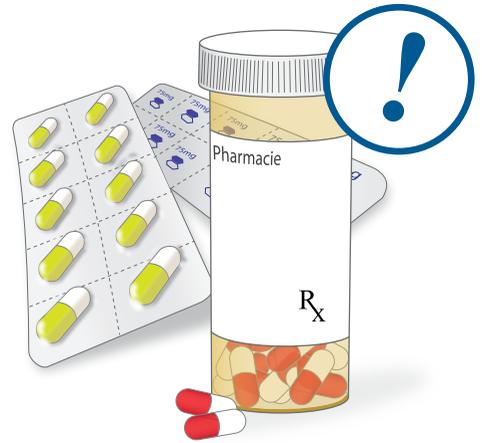
Autres problèmes de santé et maladies

- Sida/VIH
- Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPOC)
- Maladie rénale
- Maladie du foie
- Transplantation d'organes
- Perte de poids importante

Quels sont les médicaments qui peuvent causer la perte osseuse?

Il est important que vous parliez à votre médecin pour savoir si vos médicaments peuvent affecter vos os. Certains médicaments causent la perte osseuse. La perte osseuse est encore plus importante lorsque les médicaments sont pris à forte dose pour une longue période de temps. Si vous prenez un médicament qui cause la perte osseuse, votre médecin pourrait vous suggérer de :

- Continuer à prendre le médicament à une dose plus faible.
- Arrêter de prendre le médicament.
- Changer de médicament.



Il ne faut **jamais** arrêter de prendre ses médicaments ni changer la dose sans d'abord en parler à son médecin.

Voici une liste de médicaments qui peuvent causer la perte osseuse :

- Médicaments pour les problèmes du système immunitaire ou pour l'inflammation (p. ex. : prednisone, cortisone, dexaméthasone)
- Médicaments contre les cancers du sein et de l'ovaire (p. ex. : Arimidex®, Femara®, Aromasin®)
- Médicaments contre le cancer de la prostate (p. ex. : Zoladex®, Lupron®, Decapeptyl®)
- Médicaments contre les brûlures d'estomac et le reflux gastro-œsophagien (p. ex. : Pantoloc®, Prevacid®, Losec®, Pariet®, Nexium®)
- Certains médicaments contre l'épilepsie (p. ex. : Tegretol®, Dilantin®)
- Certains médicaments qui diminuent l'œdème (gonflement) (p. ex. : Lasix®)
- Certains médicaments qui préviennent les caillots (p. ex. : héparine)

Comment améliorer la santé de vos os ?

L'ostéoporose est une maladie que l'on peut prévenir. Pour certaines personnes, il suffit de changer des habitudes de vie pour améliorer la santé des os. Voici des choses que vous pouvez faire pour ralentir ou arrêter l'évolution de la maladie :



1. Arrêtez de fumer

Des études récentes ont montré que le tabagisme accélère la perte osseuse.

2. Modérez votre consommation de boissons alcoolisées

L'alcool peut affecter la capacité du corps à absorber le calcium. Consommer plus de 2 boissons alcoolisées par jour augmente votre risque de développer de l'ostéoporose.

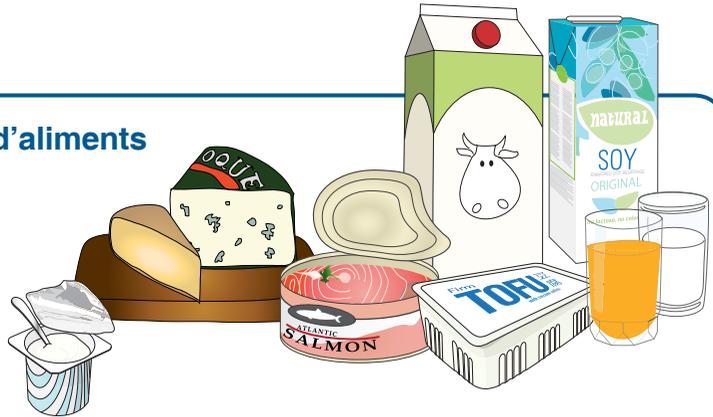


3. Mangez des aliments riches en calcium et en vitamine D

Le calcium est un minéral qu'on trouve dans de nombreux aliments. Certains aliments contiennent davantage de calcium que d'autres.

Voici des exemples d'aliments riches en calcium :

- Lait
- Yogourt
- Fromage
- Saumon avec ses arêtes
- Boissons de soya et jus d'orange enrichis de calcium
- Tofu ferme préparé avec du sulfate de calcium



Manger des aliments riches en **calcium** peut vous aider à ralentir la perte osseuse et à réduire vos risques de fracture.

À mesure qu'il vieillit, le corps absorbe le calcium moins facilement. Un adulte en santé de plus de 50 ans a besoin de 1 200 mg de calcium tous les jours pour maintenir des os robustes. Parlez à une nutritionniste ou à votre médecin pour savoir ce que cela veut dire pour vous. Si votre régime alimentaire ne vous fournit pas assez de calcium, votre médecin peut vous recommander un supplément de calcium.

La vitamine D est produite par votre peau lorsque vous l'exposez aux rayons du soleil sans porter d'écran solaire. C'est la principale source de vitamine D de votre corps. Il n'est cependant pas recommandé de trop s'exposer au soleil, car cela peut augmenter vos risques de développer un cancer de la peau. Enfin, avec l'âge, votre peau a davantage de difficulté à produire la vitamine D.

Voici des exemples d'aliments riches en **vitamine D** :



- Lait
- Jaunes d'œufs
- Huiles de foie de poisson
- Substituts laitiers enrichis (soya, amande, riz)
- Poissons gras, comme le saumon

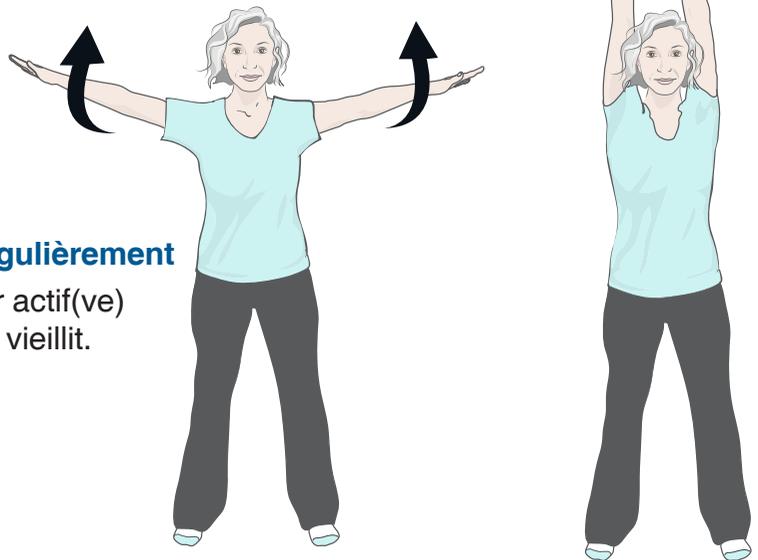
Votre régime alimentaire ne vous fournit pas beaucoup de vitamine D, car peu d'aliments en contiennent naturellement, comparativement au calcium. Certains aliments que vous mangez peuvent être **enrichis** de vitamine D, ce qui veut dire qu'on leur a ajouté de la vitamine D.

La vitamine D est importante parce qu'elle aide votre corps à mieux absorber le calcium. Elle aide aussi à maintenir vos muscles en santé, ce qui améliore votre équilibre et réduit vos chances de faire une chute.

Ostéoporose Canada recommande à tous les adultes âgés de 50 ans et plus de prendre chaque jour un supplément de vitamine D de **800 à 2 000 UI (unités internationales)**. C'est qu'il est très difficile de vous procurer assez de vitamine D pour maintenir vos os et vos muscles en santé à partir du soleil ou de votre régime alimentaire uniquement.



Certains aliments nuisent à l'absorption du calcium. Pour assurer un apport suffisant de calcium à vos os, limitez votre consommation d'aliments ou de boissons contenant de l'alcool, de la caféine ou du sodium (sel).



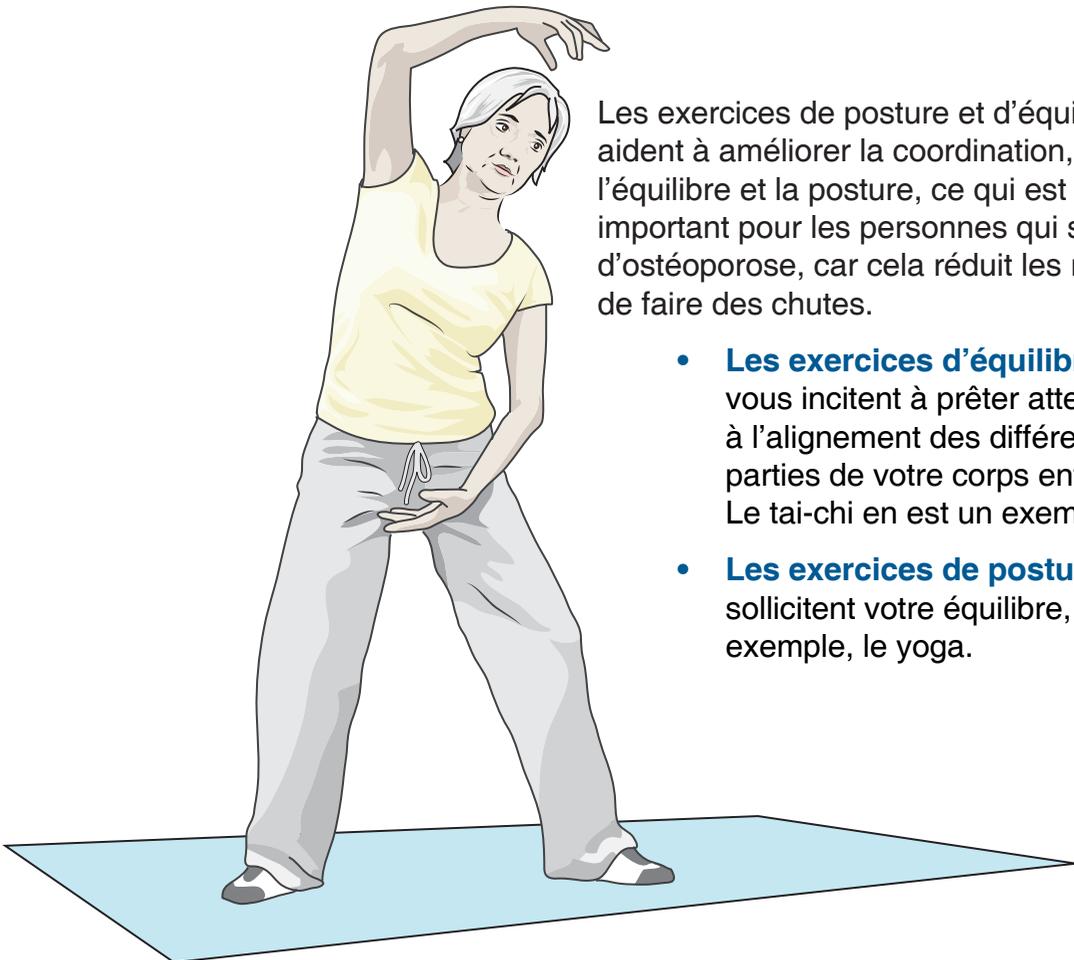
4. Faites de l'exercice régulièrement

Il est important de rester actif(ve) physiquement lorsqu'on vieillit. L'exercice aide à :

- Renforcer vos os.
- Renforcer vos muscles et les rendre plus souples.
- Améliorer votre coordination et votre équilibre.
- Améliorer votre posture.

Les exercices de mise en charge et de renforcement musculaire peuvent vous aider à renforcer vos os, car ils ralentissent la perte osseuse :

- **Les exercices de mise en charge** sont effectués en position debout de sorte qu'ils stimulent vos muscles à travailler contre la force de gravité. En voici quelques exemples : danse, jogging, entraînement sur machine elliptique ou danse aérobique.
- **Les exercices de renforcement musculaire** vous encouragent à utiliser vos muscles pour pousser des objets ou les ramener vers vous. En voici des exemples : soulever des poids, exercices avec des bandes élastiques ou des appareils à contre-poids.



Les exercices de posture et d'équilibre aident à améliorer la coordination, l'équilibre et la posture, ce qui est très important pour les personnes qui souffrent d'ostéoporose, car cela réduit les risques de faire des chutes.

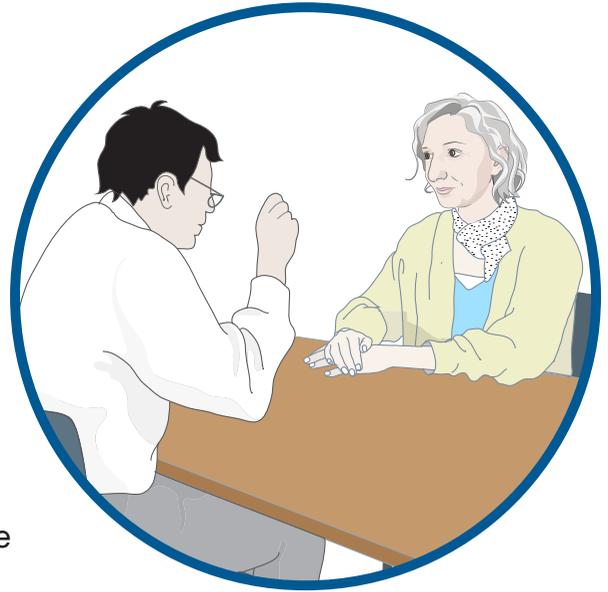
- **Les exercices d'équilibre** vous incitent à prêter attention à l'alignement des différentes parties de votre corps entre elles. Le tai-chi en est un exemple.
- **Les exercices de posture** sollicitent votre équilibre, par exemple, le yoga.

MISE EN GARDE



Important

Avant d'entreprendre tout exercice nouveau, consultez toujours votre médecin ou votre physiothérapeute. Votre programme d'exercices doit être adapté avec soin à vos besoins afin d'éviter de vous blesser. Informez-vous au sujet des exercices que vous pouvez faire en toute sécurité et de ceux que vous devez éviter. Demandez aussi la fréquence à laquelle vous devez faire ces exercices et combien d'efforts vous pouvez faire.



5. Discutez de la santé de vos os avec votre médecin

Il est important de parler à votre médecin de toutes vos préoccupations au sujet de votre santé osseuse. Voici quelques questions que vous aimeriez peut-être poser à votre prochain rendez-vous :

- Est-ce que j'ai des facteurs de risque pour l'ostéoporose ?
- Mon apport de calcium et de vitamine D est-il suffisant ?
- Devrais-je prendre des suppléments de calcium et de vitamine D ?
- Quel type d'exercices devrais-je faire ?
- Est-ce que j'ai un problème de santé qui peut causer la perte osseuse ?
- Les médicaments que je prends peuvent-ils causer la perte osseuse ?
- Est-ce que je devrais être évalué(e) afin de déterminer mes risques éventuels de me casser un os ?

Êtes-vous à risque de vous casser un os ?

Une fracture est souvent le premier signe de l'ostéoporose, mais il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi ! Discuter de la santé de vos os avec votre médecin peut l'aider à détecter la perte osseuse avant que vos os ne deviennent fragiles et se cassent. Pour évaluer la probabilité que vous vous cassiez un os, aussi appelé votre risque de fracture, votre médecin :

Vous posera des questions sur vos **antécédents médicaux**, semblables à celles qui se trouvent à la page 6. Il est important de dire à votre médecin si :

- Vous avez subi une fracture à l'âge adulte.
- Un membre de votre famille souffre d'ostéoporose.
- Votre père ou votre mère aura déjà subi une fracture de la hanche.



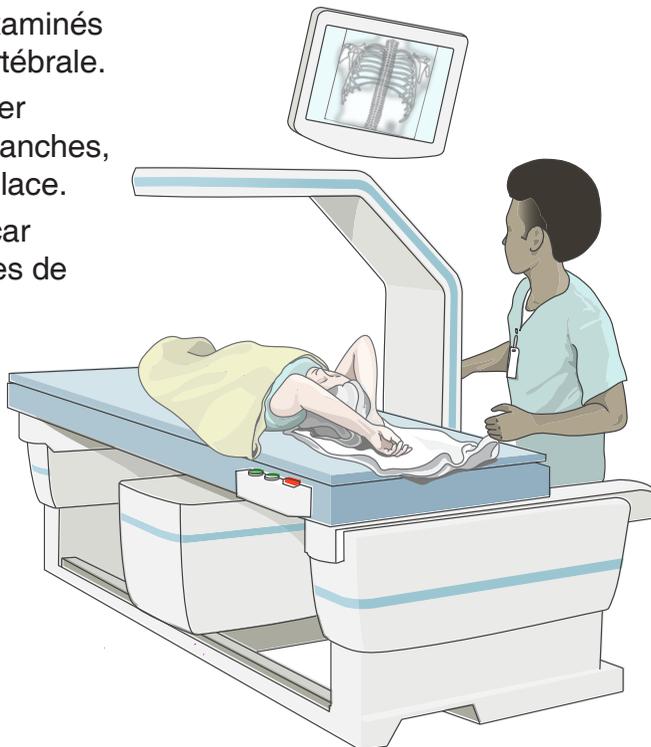
Il procédera à un **examen physique** pour contrôler les signes de fracture de la colonne. Pour cela, votre médecin :

- Mesurera votre taille pour s'assurer qu'il n'y a pas eu de diminution importante depuis votre dernière visite.
- Examinera votre colonne vertébrale pour évaluer si votre posture a changé.
- Vous enverra passer une radiographie s'il soupçonne une fracture vertébrale.

Il recommandera que vous passiez un **d'ostéodensitométrie** :

Cet examen utilise des rayons X à faible dose pour calculer la **densité minérale des vos os (DMO)** en évaluant la masse de calcium et d'autres minéraux contenue dans une section d'os.

- Généralement, les os qui sont examinés sont le hanches et la colonne vertébrale.
- Si ce n'est pas possible de balayer (scanner) votre colonne ou vos hanches, vos poignets peuvent l'être à la place.
- On choisit ces os en particulier, car ils sont souvent le site de fractures de fragilisation.



Le
saviez-
vous ?

La méthode d'évaluation de la DMO est appelée absorptiométrie à rayons X en double énergie (en anglais DXA). Le résultat du test de DMO est un chiffre appelé score T. Votre score T compare votre densité osseuse à la densité osseuse d'un jeune adulte.

- Un score T élevé (-1 ou plus) signifie que vos os sont sains.
- Un score T bas (-2,5 ou moins) signifie que vos os sont fragiles et que vous souffrez d'ostéoporose.

Le test de DMO se fait normalement une fois tous les deux ans. Votre médecin peut voir ainsi si votre densité osseuse s'améliore, se détériore ou reste stable.

Quelles sont les options de traitement pour l'ostéoporose ?

Votre médecin évalue votre risque de fracture à l'aide d'un outil spécial qui permet de combiner les résultats de vos antécédents médicaux, de votre examen physique et de votre test de DMO. Si votre risque de fracture est élevé (plus de 20%), votre médecin vous prescrira probablement un médicament pour traiter votre ostéoporose. Le but du traitement de l'ostéoporose est de prévenir les fractures. En plus d'un apport suffisant de calcium et de vitamine D, et de faire de l'exercice physique, les 3 traitements les plus fréquents pour l'ostéoporose sont :



- **Les biphosphonates**, qui font partie de la classe de médicaments la plus communément prescrite pour traiter l'ostéoporose. Ils ralentissent la perte osseuse et réduisent ainsi votre risque de fracture. L'alendronate (Fosamax®), le risédronate (Actonel®) et l'acide zolédronique (Aclasta®) sont des biphosphonates.
- **Le dénosumab** (Prolia®), médicament plus nouveau qui réduit aussi votre risque de fracture en ralentissant la perte osseuse. Il est souvent prescrit aux personnes qui ne peuvent pas prendre de biphosphonates, par exemple, les personnes qui font de l'insuffisance rénale.
- **Le tériparatide** (Forteo®), qui accélère la formation osseuse, ce qui réduit aussi votre risque de fracture.

Le saviez-vous ?

Il est important de demander à votre médecin de passer un test **d'évaluation du risque de fracture** pour déterminer votre risque de fracture. Les médecins utilisent au choix deux outils pour évaluer **le risque de fracture** :

- 1) **CAROC** (Outil de prédiction du risque de l'Association canadienne des radiologistes et Ostéoporose Canada)
- 2) **FRAX** (Outil d'évaluation des risques de fractures)

The image shows a smartphone displaying the CAROC mobile application. The screen is divided into several sections: '10 Year Fracture Risk Assessment Tool', 'Select risk factors to be considered' (with checkboxes for Hip, Spine, and Non-vertebral), 'Prior Fragility Fracture', 'Systemic Glucocorticoids use' (with a note about cumulative use), 'All of the following are required to add to the risk calculation:' (with radio buttons for Sex: Male and Female), 'Age' (with a text input field), 'T-Score' (with a note 'Please enter both values:' and input fields for Femoral Neck and Lumbar Spine), and a color-coded risk scale at the bottom with 'Low', 'Moderate', and 'High' categories.

Application mobile de prédiction du risque de l'Association canadienne des radiologistes et d'Ostéoporose Canada (CAROC)

The image shows a laptop displaying the FRAX WHO Fracture Risk Assessment Tool web interface. The browser address bar shows 'https://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?country=19'. The page title is 'FRAX WHO Fracture Risk Assessment Tool'. The main content area is titled 'Calculation Tool' and includes a 'Questionnaire' with 14 numbered items: 1. Age (between 40 and 90 years) or Date of Birth, 2. Sex (Male/Female), 3. Weight (kg), 4. Height (cm), 5. Previous Fracture, 6. Current Fracture Hip, 7. Current Smoking, 8. Glucocorticoids, 9. Rheumatoid arthritis, 10. Secondary osteoporosis, 11. Alcohol (3 or more units/day), 12. Femoral neck BMD (g/cm²), and 13. Select BMD. There are radio buttons for 'Yes' and 'No' for most items. On the right side, there are 'Weight Conversion' (Pounds to kg) and 'Height Conversion' (Inches to cm) sections, each with a 'Convert' button. At the bottom right, there is a 'Print tool and information' link and a version number '00352009'.

Outil en ligne d'évaluation des risques de fractures FRAX® de l'OMS (Organisation mondiale de la santé)

Comment prévenir les chutes ?

Si vous souffrez d'ostéoporose, vous êtes plus à risque de vous casser un os en cas de chute. La meilleure façon d'éviter les fractures, c'est de prévenir les chutes. Vous pouvez prévenir les chutes :

En rendant votre domicile sécuritaire :

- Dégagez les planchers, en ôtant les carpettes par exemple.
- Assurez un éclairage adéquat partout dans votre domicile.
- Installez des rampes solides dans tous les escaliers.



En portant des chaussures appropriées :

- Les chaussures robustes à semelles antidérapantes sont bien plus sécuritaires que les chaussures à talons hauts, les pantoufles ou les chaussettes.

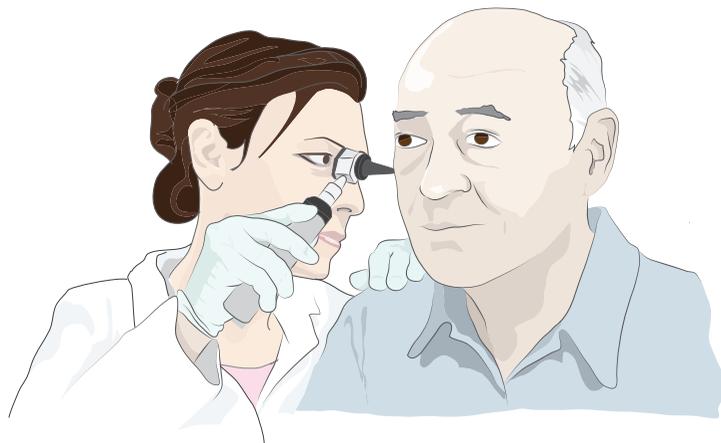
En utilisant des aides à la mobilité et des accessoires fonctionnels :

- Servez-vous d'une canne ou d'une marchette.
- Installez des tapis de caoutchouc et des barres d'appui dans la salle de bain et la douche.



En faisant de l'exercice régulièrement :

- Restez actif(ve) pour améliorer votre équilibre et renforcer vos muscles.
- Vous pouvez faire les exercices approuvés par votre médecin chez vous ou en groupe.



Parlant avec votre médecin :

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si vos médicaments peuvent causer des étourdissements ou de la somnolence.
- Faites vérifier votre vision et votre ouïe régulièrement.

Que faire si vous faites une chute ?

Si vous faites une chute, prenez tout votre temps avant de vous relever. Reprenez d'abord votre souffle et assurez-vous que vous n'êtes pas blessé(e) avant d'essayer de vous relever. Avant tout, gardez votre calme.

Si vous pouvez vous relever :

- Tournez-vous lentement sur un côté, puis mettez-vous à quatre pattes.
- Avancez à quatre pattes jusqu'à la chaise ou l'objet solide le plus proche.
- Servez-vous de vos bras pour vous agripper à l'objet.
- Mettez-vous à genoux et relevez-vous une jambe à la fois.



Si vous ne pouvez pas vous relever :

- Essayez de faire du bruit pour attirer l'attention de quelqu'un.
- Essayez d'utiliser un téléphone ou votre dispositif d'alerte médicale pour appeler à l'aide.
- Efforcez-vous de rester confortable, au chaud et au sec pendant que vous attendez.
- Tentez de bouger vos articulations pour aider la circulation et prévenir les raideurs.

Que faire après une chute ?

Assurez-vous d'en parler à votre médecin si vous faites une chute. Votre médecin peut :

- Vous aider à comprendre pourquoi vous avez fait une chute afin de les prévenir.
- Vérifier votre vision, votre équilibre et votre tension artérielle pour s'assurer que tout va bien.
- Vous référer à un(e) ergothérapeute, qui pourra vous aider à rendre votre domicile plus sécuritaire.
- Vous prescrire un médicament antidouleur si vous avez de la douleur.

Ne laissez pas la peur de tomber vous paralyser et vous empêcher de mener vos activités quotidiennes !

Pourquoi est-ce important de traiter votre douleur ?



Les blessures, tel un os fracturé, peuvent être douloureuses. Il est très important de traiter votre douleur, car cela vous aidera à :

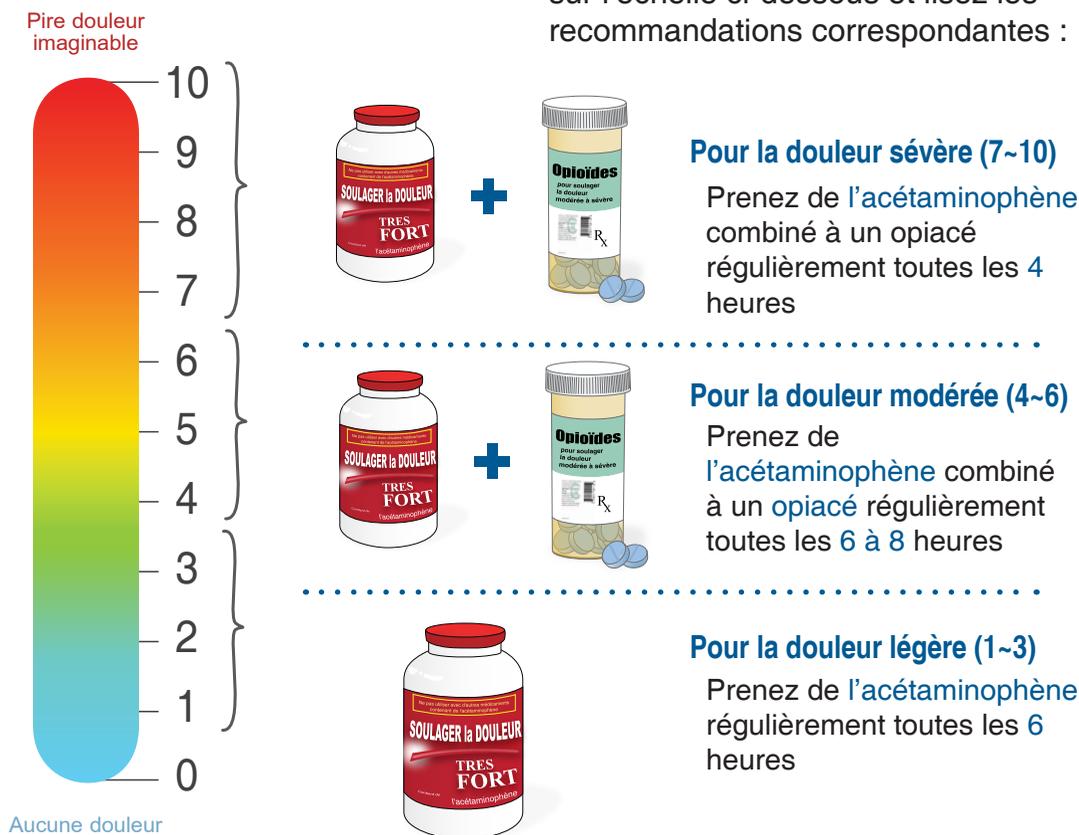
- Bouger et respirer plus facilement.
- Mieux manger et mieux dormir.
- Retrouver votre autonomie.
- Améliorer votre bien-être général.
- Prévenir la dépression, l'anxiété et la souffrance inutile.

Moins vous avez mal, plus vous vous rétablissez vite et plus vous reprenez vos activités quotidiennes rapidement !

Quelle est la meilleure façon de traiter votre douleur ?

Si on vous a prescrit des médicaments contre la douleur, lisez les instructions qui suivent pour vous aider à décider quel médicament prendre et à quelle fréquence, afin de soulager votre douleur.

Pour commencer, demandez-vous « Sur une échelle de 0 (aucune douleur) à 10 (pire douleur imaginable), à combien est ma douleur en ce moment ? ». C'est ce qu'on appelle **l'intensité de votre douleur**. Puis, trouvez le chiffre de votre douleur sur l'échelle ci-dessous et lisez les recommandations correspondantes :



Quel type de médicaments m'a-t-on prescrit ?

Les médecins prescrivent différents médicaments pour des douleurs d'intensité différente :



1. Acétaminophène :

Pour la douleur légère

- Exemples : Tylenol®, Atasol®



2. Opiacés* :

Un médicament plus puissant pour la douleur modérée à sévère

- Exemples : Supeudol® (oxycodone), Empracet®, codéine et morphine



Important

*Prenez les médicaments opiacés exactement comme ils vous ont été prescrits et seulement s'ils vous ont été prescrits par un médecin. Ils sont conçus uniquement pour la douleur modérée à sévère.

Pour aider à diminuer la douleur, vous pouvez aussi :

- Appliquer des serviettes froides ou de la glace pour soulager vos muscles endoloris.
- Vous installer confortablement à l'aide d'oreillers et de coussins.
- Respirer lentement et calmement pour détendre votre corps et votre esprit.
- Vous distraire avec des activités agréables, comme méditer, lire ou écouter de la musique.



Le saviez-vous ?

Il est important de ne pas attendre que la douleur soit trop sévère pour prendre vos médicaments. Il est plus facile de soulager la douleur légère à modérée. Pour en savoir davantage, visitez www.painfreeinitiative.org

Comment accélérer votre rétablissement ?



Suivez un régime équilibré et buvez beaucoup d'eau.



Assurez-vous de dormir suffisamment.



Traitez votre douleur en prenant les médicaments antidouleur tels qu'ils vous ont été prescrits par votre médecin.



Faites les exercices approuvés par votre médecin.



Parlez-en à votre médecin si vous n'arrivez pas à soulager votre douleur.

Cas particuliers

Les problèmes de santé (ou leurs traitements) énumérés ci-dessous peuvent augmenter votre risque de développer de l'ostéoporose. Si vous êtes dans l'une des situations suivantes, il est important de discuter avec votre médecin de :

- La pertinence de passer un test d'**évaluation du risque de fracture** pour déterminer votre risque de fracture.
- La meilleure façon de traiter votre problème de santé pour **prévenir la perte osseuse**.



Je me suis récemment cassé un os

Une fracture est souvent le premier signe de l'ostéoporose. Les fractures de fragilisation, en particulier de la colonne vertébrale ou de la hanche, augmentent la probabilité que vous subissiez une nouvelle fracture.

Je suis traitée pour le cancer

Les facteurs suivants peuvent tous causer la perte osseuse :

- Certains types de chimiothérapie et de radiothérapie.
- Les inhibiteurs de l'aromatase (réduisent les taux d'œstrogène chez les femmes traitées pour le cancer du sein).
- Les traitements antiandrogéniques (réduisent les taux de testostérone chez les hommes traités pour le cancer de la prostate).
- Le manque d'activité physique résultant de la grande fatigue que cause votre traitement contre le cancer.

Je suis en attente d'une greffe d'organe

Les facteurs suivants peuvent tous causer la perte osseuse :

- La défaillance d'un organe (p. ex. : foie, poumon ou rein).
- Certains médicaments (p. ex. : héparine, diurétiques de l'anse).
- Les stéroïdes et les médicaments immunosuppresseurs pris après une greffe pour prévenir le rejet.



Je souffre de polyarthrite rhumatoïde

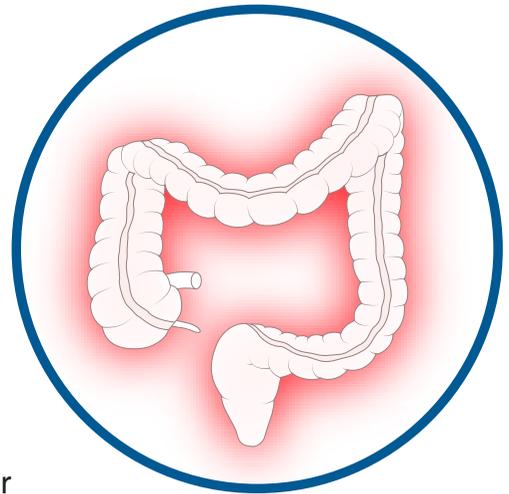
Les facteurs suivants peuvent tous causer la perte osseuse :

- Les changements dans votre corps causés par la polyarthrite rhumatoïde.
- Les glucocorticoïdes pris sur une longue période de temps.
- Le manque d'activité physique causé par la douleur et la difficulté à bouger vos articulations.

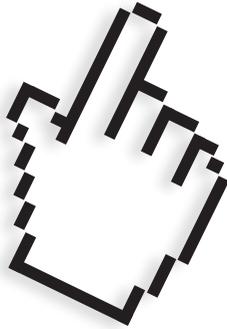
Je suis atteint d'une maladie inflammatoire de l'intestin

Les facteurs suivants peuvent tous causer la perte osseuse :

- L'inflammation (plus sévère dans la maladie de Crohn que dans la colite ulcéreuse).
- Les glucocorticoïdes pris sur une longue période de temps.
- La mauvaise absorption de la vitamine D par l'intestin grêle (seulement si vous souffrez de la maladie de Crohn ; la situation est plus sévère si vous avez subi une résection de l'intestin grêle).



Où trouver d'autres ressources fiables ?



Ostéoporose Canada

est le seul organisme national au service des personnes qui vivent avec l'ostéoporose ou qui sont à risque d'ostéoporose et de fractures ostéoporotiques.

- www.osteoporose.ca

Ligne d'information sans frais : 1-800-977-1778

Le RCPO (Réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose)

publie régulièrement une infolettre remplie de conseils et de renseignements utiles pour les personnes vivant avec l'ostéoporose. (Offerte sans frais aux membres).

Pour contacter le RCPO, envoyez un courriel à :

- rcpo@osteoporose.ca

Après la fracture... :

Information sur la douleur qui dure après s'être cassé un os :

- <http://www.osteoporosis.ca/aft>
- 1-800-977-1778

National Institute of Health (en anglais) :

- www.nihseniorhealth.gov/osteoporosis/whatisosteoporosis/01.html

National Osteoporosis Foundation (en anglais) :

- www.nof.org

Journal of the American Medical Association (JAMA) (en anglais) :

Page pour le patient sur l'ostéoporose

- www.jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1810381&resultClick=3

International Osteoporosis Foundation (en anglais) :

- <http://www.iofbonehealth.org/>

Page sur l'ostéoporose de l'Agence de la santé publique du Canada

- www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/osteoporosis-osteoporose-fra.php



Centre universitaire
de santé McGill



Office d'éducation des patients
Patient Education Office

- A + B** Hôpital de Montréal pour enfants
- C + D** Hôpital Royal Victoria
- D** Institut thoracique de Montréal
- D** Centre du cancer des Cèdres
- E** Institut de recherche du CUSM
- S** Hôpital Shriners pour enfants - Canada
- ▲** Entrée principale
- P** Stationnement souterrain (patients et visiteurs)

Glen site: 1001, boul. Décarie, Montréal, QC H4A 3J1

Aidez-nous à aider les autres

Aidez-nous à soutenir l'Office d'éducation des patients du CUSM. Votre don fera une grande différence. Il nous permettra de développer de nouveaux programmes et matériels d'information sur la santé afin d'offrir les meilleurs soins pour la vie.

Tout le matériel pour le patient est disponible gratuitement sur notre site internet pour les patients du CUSM et pour les patients et les familles partout.

Faites un don à la Fondation de Hôpital général de Montréal :



**Éducation des patients CUSM
Dr. David Fleiszer**



En ligne : fondationhgm.com

Par téléphone : 514-934-8230

LA FONDATION DE L'HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL



THE MONTREAL GENERAL HOSPITAL FOUNDATION



En personne / Par courrier : 1650, avenue Cedar, bureau E6-129
Montréal QC, H3G 1A4

Merci de votre soutien!

L'Office d'éducation des patients du CUSM: educationdespatientscusm.ca