

# RISQUE ÉLEVÉ DE FRACTURE LIÉE À L'OSTÉOPOROSE : ÉTAPES À SUIVRE

## Les Points Clés

- Si vous présentez un risque élevé de fractures liées à l'ostéoporose, le recours à une médication est recommandé.
- Les bisphosphonates constituent le traitement de première intention au Canada. Ils sont sécuritaires et réduisent le risque de fractures.
- Pour les personnes à risque élevé, les avantages d'un traitement aux bisphosphonates pendant 3 à 6 ans l'emportent largement sur les inconvénients potentiels.



## Vue d'ensemble

### • Qu'est-ce que l'ostéoporose?

L'ostéoporose est une maladie qui affaiblit les os en les rendant plus facilement cassants. Elle touche près de 2,3 millions de personnes au Canada. Les fractures ostéoporotiques peuvent entraîner un handicap, une baisse de la qualité de vie, voire la mort.

les bisphosphonates ne sont pas disponibles ou si vous ne pouvez les prendre en raison d'interactions médicamenteuses avec d'autres médicaments que vous prenez, le denosumab est la deuxième option de traitement.

### • Quelles sont les personnes les plus vulnérables aux fractures ostéoporotiques?

Certains facteurs (antécédents de fractures, antécédents familiaux, sexe, âge) augmentent le risque de fractures liées à l'ostéoporose. Votre professionnel de la santé peut déterminer que vous présentez un risque élevé sur la base de ces facteurs ainsi que d'autres évaluations.

### • Puis-je réduire un risque élevé en modifiant seulement mon mode de vie?

Les changements apportés au mode de vie ne suffisent pas à eux seuls à réduire le risque de fractures. Les exercices (fonctionnels, d'équilibre, de résistance), l'alimentation (calcium, vitamine D) ainsi que les plans de prévention des chutes devraient toujours faire partie de votre traitement, car ils améliorent votre état de santé général. Mais pour les personnes à risque élevé, les bisphosphonates restent fortement recommandés.

### • Si je présente un risque élevé, quelles sont mes options?

Un traitement médicamenteux est fortement recommandé. Au Canada, les bisphosphonates constituent le traitement de première intention ou la principale option. Ils renforcent les os et ralentissent l'ostéoporose, réduisant ainsi les risques de fracture. Si

### • Pendant combien de temps dois-je prendre des bisphosphonates?

La durée de traitement recommandée est de 3 à 6 ans. Après cela, un arrêt temporaire ou un « congé de traitement » peut être envisagé si votre santé osseuse s'est stabilisée ou améliorée.

## Si vous craignez les effets secondaires...

- La plupart des effets secondaires des bisphosphonates, les nausées ou les symptômes d'allure grippale par exemple, sont légers, voire inexistant.
- Les effets indésirables graves sont extrêmement rares. Ils peuvent inclure des fractures inhabituelles de l'os de la cuisse, appelées fractures fémorales atypiques (FFA), ou des lésions de l'os de la mâchoire, appelées ostéonécrose de la mâchoire (ONM).
- Le risque de FFA ou d'ONM est lié à l'utilisation de bisphosphonates au-delà de la période recommandée de 3 à 6 ans.

Sur une période de 5 ans

Sur **100 000**

personnes traitées avec  
des bisphosphonates :

**2500**

éviteront probablement  
une fracture et

**25** pourraient connaître  
des effets indésirables graves  
tels que la FFA ou l'ONM

**Vous avez 100 fois plus de chances d'éviter une fracture que de souffrir d'effets indésirables graves en prenant des bisphosphonates. Si vous présentez un risque élevé de fracture, les avantages des bisphosphonates l'emportent largement sur leurs inconvénients potentiels.**

L'élaboration de cet outil a été soutenue par le Prix de sensibilisation pour le secteur bénévole de l'Institut du vieillissement des Instituts de recherche en santé du Canada (FRN 170350). Cet outil utilise les données des lignes directrices d'Ostéoporose Canada sur la prise en charge de l'ostéoporose. Pour consulter la version intégrale des lignes directrices, visitez le site [osteoporosecanada.ca](http://osteoporosecanada.ca) © Osteoporose Canada, 2023

**OSTÉOPOROSE**

© Osteoporose Canada, 2023



CIHR IRSC