



# Le traitement du cancer du sein et la santé de vos os

## Le saviez-vous?

La dégradation des os est l'un des effets secondaires courants du traitement du cancer du sein. Cette dégradation osseuse peut affaiblir les os, qui risquent davantage de se briser, ou fracturer.

### DANS CE GUIDE

## Découvrez comment préserver la santé de vos os pendant et après le traitement du cancer

Faites des exercices pour renforcer vos os

Consommez assez de calcium et de vitamine D

Cessez de fumer

Prenez moins d'alcool

Rendez votre environnement physique sécuritaire

Faites un suivi de la santé de vos os

Prenez vos médicaments comme indiqué

Parlez-en à votre équipe de soins

## Que devrais-je savoir au sujet de la santé de mes os?

### 1 Les os se dégradent et se reconstruisent constamment

L'os est un tissu vivant qui est sans cesse en dégradation et en reconstruction. Ce cycle renforce les os et leur permet de remplir leur fonction de soutien.

### 2 La dégradation et la reconstruction des os changent avec l'âge

Chez les jeunes adultes, les os sont plus denses, car la reconstruction est plus active. Avec l'âge, les os deviennent moins denses, car la dégradation s'accroît.

### 3 Les œstrogènes préviennent une trop grande dégradation osseuse

Les œstrogènes sont des hormones qui jouent un rôle important dans la santé des organes reproducteurs féminins. Ils empêchent aussi les os de se dégrader trop. Quelques années avant la ménopause, les taux d'œstrogènes se mettent à diminuer. De faibles taux d'œstrogènes réduisent la protection contre la dégradation et les os commencent à perdre leur densité.

### 4 Une dégradation osseuse trop importante affaiblit les os et cause l'ostéoporose

Il est normal d'observer, avec l'âge et la ménopause, une certaine dégradation des os. Une dégradation trop importante réduit la densité osseuse et affaiblit les os. Ceux-ci deviennent friables et « poreux » (ostéoporose), qui risquent davantage de se fracturer. L'ostéoporose survient le plus souvent après la ménopause.

# Quel est le lien entre le cancer du sein et la santé osseuse?

## Certains types de traitement du cancer du sein réduisent les taux d'œstrogènes

Les cancers du sein à récepteurs hormonaux positifs sont traités par des médicaments et des interventions qui bloquent la stimulation de ces récepteurs ou réduisent les taux d'œstrogènes dans le corps. Certains types de traitement peuvent faire chuter la présence d'œstrogènes. Une baisse rapide intensifie la dégradation osseuse dans un court laps de temps. Les femmes traitées pour un cancer du sein risquent une perte osseuse plus importante que chez les femmes qui arrivent naturellement à la ménopause.

**Les femmes traitées pour un cancer du sein risquent davantage d'être atteintes d'ostéoporose ou d'avoir des os vulnérables aux fractures**

### TYPES DE TRAITEMENT POUVANT RÉDUIRE LES ŒSTROGÈNES ET AFFAIBLIR LES OS :

- 1 Inhibiteurs d'aromatase  
Anastrozole (Arimidex)  
Exemestane (Aromasin)  
Letrozole (Femara)
- 2 Agonistes de l'hormone de libération des gonadotrophines  
Goserelin (Zoladex)  
Triptorelin (Trelstar)  
Leuprorelin (Lupron, Eligard)
- 3 Tamoxifen, avant la ménopause
- 4 Ovariectomie
- 5 Les traitements de chimiothérapie qui causent des symptômes de la ménopause (comme l'arrêt des règles ou des règles irrégulières) ou la ménopause précoce

## Comparaison entre un os normal et un os atteint d'ostéoporose



Cette image compare l'intérieur d'un os normal (en haut) versus celui d'un os ostéoporotique (en bas). Observez la différence de densité osseuse.

Source d'image: Osteoporosis (<http://blausen.com/?Topic=6776>). Blausen Medical. Retrouvé le 25 janvier, 2016.

# Que puis-je faire pour préserver la santé de mes os?

Ces recommandations se fondent sur les lignes directrices définies par Ostéoporose Canada, l'American Cancer Society et l'American Society of Clinical Oncology.

## 1 Faire des exercices pour renforcer mes os

### Pourquoi?

Certains exercices envoient des signaux qui activent la reconstruction osseuse. L'activité physique améliore aussi l'équilibre et peut prévenir des chutes et les fractures.

### Combien d'exercice dois-je faire?

Visez

**30**  
minutes par jour

**150**  
minutes par semaine

Faites alterner des séances d'exercices aérobiques avec mise en charge, de renforcement et de posture. Répartissez-les au cours de la journée pour préserver la santé et la solidité de vos os.

## Quels types d'exercices devrais-je faire?

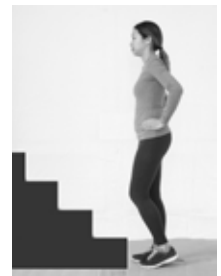
### Exercices d'aérobies avec mise en charge

Ceux-ci stimulent la reconstruction osseuse, en faisant travailler les os contre la gravité

**Au moins 5 jours par semaine**

#### EXEMPLES

- Marche rapide
- Jogging léger
- Montée d'escaliers
- Danse



### Exercices de renforcement

Ceux-ci stimulent la reconstruction osseuse en activant les muscles autour des os

**Au moins 2 jours par semaine**

#### EXEMPLES

- Poids et haltères
- Utiliser son propre poids du corps
- Exercices avec bandes élastiques
- Pilates



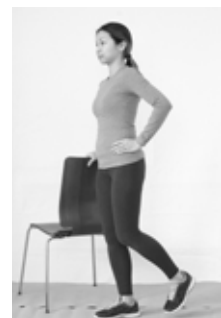
### Exercices d'équilibre

Ceux-ci préviennent les chutes et les fractures

**Au moins 2 jours par semaine**

#### EXEMPLES

- Tai chi
- Exercices pour améliorer la posture (incluant le renforcement du tronc)



# Est-il prudent de faire de l'exercice pendant le traitement d'un cancer du sein?

Oui! Non seulement faire de l'exercice permet de préserver la santé de vos os, mais cela est sans danger et peut vous aider à gérer les effets secondaires de certains types de traitement.

## AVANT DE COMMENCER UN NOUVEAU PROGRAMME D'EXERCICE

Prévenez votre équipe de soins (médecin, infirmière ou physiothérapeute) de votre intention d'entreprendre un programme d'exercice. Vous aurez besoin de conseils en particulier dans les cas suivants :

- Lymphœdème (enflure du bras à la suite d'un traitement d'un cancer du sein)
- Ostéoporose
- Cancer métastatique (cancer qui se propage à l'extérieur du sein, en particulier dans les os)
- Difficulté à bouger votre bras ou votre épaule deux mois après une chirurgie mammaire ou la radiothérapie

## EXERCICES POUR LES BRAS ET LES ÉPAULES

À la suite d'une chirurgie mammaire ou d'une radiothérapie, certains exercices peuvent vous aider à retrouver progressivement la mobilité de votre bras et de votre épaule. Ceux-ci peuvent être téléchargés de notre site web.

Si les mouvements demeurent difficiles deux mois après la chirurgie, il est conseillé de consulter un physiothérapeute.

### DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Respectez votre propre rythme, au début et à mesure que vous progressez.
- Écoutez votre corps et accordez-vous le repos nécessaire.
- Si vous notez des changements ou des malaises tels que de la douleur, une enflure ou des étourdissements quand vous faites de l'exercice, parlez-en à votre équipe de soins.

## Qui peut m'aider à commencer un programme d'exercice?

### 1 Un physiothérapeute

Le physiothérapeute intervient au moyen d'exercices pour prévenir et gérer des blessures et des maladies chroniques. Il peut vous aider à définir un programme d'exercice sans danger pour renforcer vos os et vos muscles pendant et après le traitement de votre cancer du sein. Certains sont en outre formés en prévention et gestion de l'ostéoporose. Un physiothérapeute peut vous aider à retrouver la mobilité de votre bras après votre traitement.

### 2 Un thérapeute en lymphœdème

Le thérapeute en lymphœdème traite et gère ce problème. Si vous avez un lymphœdème, il pourrait être nécessaire d'adapter certains exercices. Une enflure apparaît alors dans le bras du côté de l'intervention. Consultez un thérapeute en lymphœdème ou visitez le site Web de l'Association québécoise du lymphœdème ([infolympho.ca](http://infolympho.ca)) pour plus d'information.

### 3 Kinésologue

Le kinésologue prescrit des activités physiques pour aider les personnes à se mettre en forme et à le demeurer. Ce spécialiste peut vous conseiller et vous accompagner vers l'atteinte de vos objectifs dans un programme d'exercice.

## POUR DES RENSEIGNEMENTS DÉTAILLÉS

Téléchargez notre guide *Passez à l'action : des exercices pour la santé de vos os*. Si vous avez récemment subi une chirurgie mammaire ou une radiothérapie, téléchargez nos guides d'exercices recommandés. Consultez aussi la section de ressources à la fin de ce document.

# Que puis-je faire pour préserver la santé de mes os?

## 2 Consommer assez de calcium et de vitamine D

### Pourquoi?

Le calcium est un minéral essentiel à plusieurs fonctions de l'organisme. Il est absorbé par l'intestin et stocké dans les os. Le calcium est nécessaire pour garder les os forts et solides. La vitamine D permet l'absorption du calcium.

### Combien m'en faut-il?

Ostéoporose Canada recommande:

#### FEMMES : 50 ANS ET PLUS

Calcium	1200 mg par jour
Vitamine D	800-2000 IU par jour

#### FEMMES : MOINS DE 50 ANS

Calcium	1000 mg par jour
Vitamine D	400-1000 IU par jour

Ces quantités quotidiennes recommandées comprennent le calcium et la vitamine D provenant à la fois d'aliments et de suppléments nutritionnels. En général, vous pouvez absorber environ seulement 300 à 500mg de calcium à la fois. Il est donc préférable de répartir votre apport tout au long de la journée.

### Quelles sont les bonnes sources de calcium?

Certains produits alimentaires, comme le yogourt, contiennent naturellement de bonnes quantités de calcium. D'autres, comme le

lait de soya, renferment du calcium ajouté. Le tableau de la valeur nutritive, sur l'emballage, indique la quantité de calcium présente dans un produit alimentaire. Elle est présentée en pourcentage de la valeur quotidienne de 1000 mg de calcium. Cela signifie, par exemple, une tasse de lait qui donne 30% de la valeur quotidienne contient 300 mg de calcium.

#### LE CALCIUM DANS LES ALIMENTS

Aliment	Portion	Calcium
Lait	1 tasse	300 mg
Yogourt	175 ml	332 mg
Lait soya	1 tasse	300 mg
Amandes	1/4 tasse	93 mg
Brocoli	1/2 tasse	33 mg

*Téléchargez notre guide **Passez à l'action : une alimentation pour la santé de vos os!** pour un tableau plus complet.*

### Devrais-je prendre des suppléments nutritionnels?

Les aliments sont la meilleure source de calcium, car le minéral est alors mieux absorbé par l'organisme. Quand il est difficile de s'alimenter, les suppléments nutritionnels sont une bonne solution de rechange. Le calcium peut interférer avec certains médicaments. Avant de prendre tout supplément, parlez-en avec votre médecin ou un pharmacien.

### Quelles sont les bonnes sources de vitamine D?

Vous pouvez obtenir un apport en vitamine de trois sources : l'exposition de la peau au soleil, l'alimentation et les suppléments nutritionnels.

#### LA VITAMINE D DANS LES ALIMENTS

Aliment	Portion	Vit D
Saumon	75 g	320-700 IU
Lait	1 tasse	100 IU
Huile de foie de morue	1 tsp	425 IU

### Devrais-je prendre des suppléments nutritionnels?

Peu d'aliments sont des sources de vitamine D. Durant l'automne et l'hiver, au Canada, l'exposition au soleil est insuffisante pour fournir l'apport requis. Ostéoporose Canada recommande aux personnes qui vivent dans ce pays de prendre régulièrement des suppléments de vitamine D. Choisissez un supplément avec de la vitamine D3. La vitamine D3 est plus efficace que la vitamine D2.

#### QUI PEUT M'AIDER?

Les diététiciens peuvent vous aider à comprendre et à établir l'apport de calcium et de vitamine D dont vous avez besoin. Les pharmaciens peuvent vous aider à choisir des suppléments qui vous conviennent. Consultez la section de ressources à la fin de ce document.



# Que puis-je faire pour préserver la santé de mes os?

## 3 Cesser de fumer

### Pourquoi?

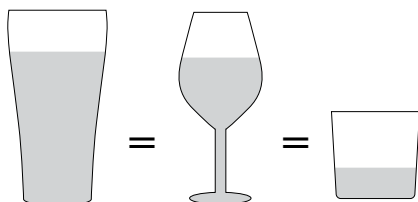
Le tabagisme a plusieurs effets sur la santé des os. Cela peut accentuer la dégradation osseuse et nuire à la reconstruction des os, ce qui conduit à une perte osseuse. Le fait de fumer endommage en outre les vaisseaux sanguins et empêche l'irrigation sanguine dont les os ont besoin pour être en santé. Il augmente aussi le risque de cancers secondaires.

## 4 Prendre moins d'alcool

### Pourquoi?

La consommation excessive d'alcool (trois verres ou plus par jour) peut limiter l'absorption du calcium et son stockage dans les os. Cela peut aussi nuire à la reconstruction osseuse. Prendre trop d'alcool risque aussi d'entraîner des pertes d'équilibre et causer une fracture. Boire trop d'alcool peut également augmenter le risque de récurrence du cancer. Les survivantes du cancer du sein sont invitées à limiter l'alcool à 1 boisson par jour.

1 boisson d'alcool =



340 ml/12 oz 5 % bière      140 ml/5 oz 12% vin      45 ml/1.5 oz 40% spiritueux

### QUI PEUT M'AIDER?

Un soutien est offert pour vous aider à cesser de fumer ou à réduire votre consommation d'alcool. Consultez la section de ressources à la fin de ce document.

## 5 Prendre mes médicaments pour l'ostéoporose comme indiqué

Vous prenez peut-être déjà des médicaments pour prévenir ou traiter l'ostéoporose. Dans ce cas, vous devriez continuer, selon les indications de votre pharmacien ou de votre médecin.

### IL SE POURRAIT QUE VOUS NE PRENIEZ PAS VOS MÉDICAMENTS CORRECTEMENT?

Il existe plusieurs médicaments servant à traiter et à gérer l'ostéoporose. Certains ont des instructions très précises, comme de rester debout pendant 30 minutes après la prise du médicament. Si vous avez des doutes concernant la prise de votre médicament, il est important d'en parler à votre médecin, à votre pharmacien ou à une infirmière.

## 6 Rendre mon environnement physique sécuritaire

### Pourquoi?

Prévenir les chutes prévient les fractures.

### Comment être plus en sécurité?

Assurez-vous que vos activités quotidiennes et votre domicile demeurent sécuritaires. Les jours où vous ressentez de la fatigue, planifiez vos activités en fonction de vos priorités. C'est une question d'économie d'énergie.

Dans l'optique de prévenir les chutes et les accidents, il peut être utile de passer en revue les aspects clés de la sécurité à la maison au moyen d'une liste de vérification. **Téléchargez notre guide *Passez à l'action : la sécurité à la maison!*** pour un exemple.

### QUI PEUT M'AIDER?

Une ergothérapeute peut vous aider à économiser votre énergie et à rendre votre maison sécuritaire. Consultez la section de ressources à la fin de ce document.

# Que puis-je faire pour préserver la santé de mes os?

## 7 Faire un suivi de la santé de mes os.

### Posez des questions!

Malheureusement, plusieurs personnes ignorent que leurs os sont fragiles jusqu'à ce que survienne une fracture.

L'ostéoporose n'a pas de symptômes manifestes à part un os qui se casse. La première étape pour préserver la santé de vos os, c'est d'obtenir de l'information à leur sujet. Parlez-en avec votre équipe de soins. **Utilisez notre Plan d'action pour la santé du sein et des os** pour guider votre conversation.

Renseignez-vous sur les facteurs de risque et les effets possibles de vos traitements pour le cancer du sein sur votre santé osseuse.

### OÙ PUIS-JE ME RENSEIGNER SUR LES FACTEURS DE RISQUE D'OSTÉOPOROSE DANS MON CAS?

Essayez notre questionnaire interactif ou téléchargez notre guide *Passez à l'action : connaître vos risques d'ostéoporose*. Consultez aussi la section de ressources à la fin de ce document.

### Comment puis-je savoir si la santé de mes os a été affectée par le traitement de mon cancer?

Vous devrez peut-être passer une densitométrie minérale osseuse. Parlez-en avec votre médecin. Cet examen est recommandé si une ou plusieurs des conditions suivantes s'applique :

- Vous prenez un inhibiteur de l'aromatase\* :  
Anastrozole (*Arimidex*)  
Exemestane (*Aromasin*)  
Letrozole (*Femara*)
- Vous prenez un agoniste de l'hormone de libération des gonadotrophines (LH-RH)\* :  
Goserelin (*Zoladex*)  
Triptorelin (*Trelstar*)  
Leuprorelin (*Lupron, Eligard*)
- Vous êtes en préménopause et prenez du tamoxifène\*
- Vous éprouvez une ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans) due à la chimiothérapie ou l'ablation chirurgicale des ovaires\*
- Vous êtes postménopausée

\*Dans ces cas, une densitométrie minérale osseuse devrait être répétée tous les 2 ans

### Comment puis-je savoir si j'ai une fracture?

Les os peuvent se briser à la suite d'un accident, comme une chute ou un choc. Parfois, les os très fragiles se fracturent au cours d'une activité normale, sans accidents.

#### LES SIGNES COURANTS D'UN OS FRACTURÉ

- Douleur
- Enflure
- Changement de forme (déformation)
- Rougeur

#### SI VOUS PENSEZ AVOIR UN OS FRACTURÉ...

Si vous avez l'impression qu'un de vos os s'est brisé, consultez un médecin sans tarder. Si c'est le cas, mentionnez que vous avez reçu un traitement pour un cancer dont l'effet est de diminuer le taux d'œstrogènes (p. ex., tamoxifène ou inhibiteurs d'aromatase).

# Des ressources

---

## Êtes-vous prête à inclure dans votre journée des exercices pour la santé osseuse?

- Téléchargez notre guide *Passez à l'action: des exercices pour la santé de vos os!*
- Essayez notre *Programme d'exercices pour la prévention/gestion d'ostéoporose*
- Consultez un physiothérapeute avant de commencer un nouveau programme d'exercices – en particulier si vous avez un lymphœdème, des métastases ou l'ostéoporose, ou si vous avez récemment subi une chirurgie ou des traitements pour le cancer
- Si vous avez ou soupçonnez que vous avez un lymphœdème, consultez un thérapeute du lymphœdème. Visitez le site de l'Association du lymphœdème du Québec ([infolymphe.ca](http://infolymphe.ca)) pour des renseignements
- Trouvez un kinésologue près de chez vous pour vous aider à établir un programme d'exercice. Adressez-vous à un centre d'activité physique ou à votre CLSC, ou consultez l'annuaire sur le site Web de la Fédération des kinésologues du Québec ([www.kinesiologue.com](http://www.kinesiologue.com))
- Communiquez avec votre CLSC et inscrivez-vous au programme PIED, pour renforcer vos jambes et améliorer votre équilibre (pour les personnes de 65 ans et plus)

## Êtes-vous motivée à obtenir chaque jour un apport suffisant en calcium et en vitamine D?

- Téléchargez notre guide *Passez à l'action: une alimentation pour la santé de vos os!* pour une liste d'aliments contenant du calcium et de la vitamine D
- Consultez une diététiste afin d'évaluer si vous avez un apport suffisant en calcium et en vitamine D. Demandez à votre infirmière ou à votre médecin de vous orienter vers une spécialiste, ou utilisez l'outil de recherche sur le site des Diététistes du Canada ([www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca))
- Avant de prendre tout supplément, **parlez-en avec votre médecin.**
- Demandez à votre pharmacien de vous conseiller quant au choix des suppléments de calcium et de vitamine D appropriés
- Si vous prenez plusieurs médicaments, votre pharmacien peut vous aider à planifier votre horaire de prise de médicaments

## Vous voulez réduire votre consommation de tabac?

- Découvrez une méthode pour faire face aux envies de fumer sur le site **J'ARRÊTE** ([quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca))
- Obtenez l'aide de spécialistes et de pairs pour vous libérer du tabac en **appelant à la ligne J'ARRÊTE** au 1-866-527-7383 du lundi au vendredi entre 8 h et 21 h



# Des ressources

## Vous souhaitez réduire votre consommation d'alcool?

- Consultez le site web d' **Educ'alcool** ([edualcool.qc.ca](http://edualcool.qc.ca)) pour obtenir des conseils et de l'information sur la modération de l'alcool
- Si vous avez besoin d'aide pour cesser de consommer de l'alcool, consultez le site web d' **Alcohol Anonymous Québec** ([aa-quebec.org](http://aa-quebec.org)) pour obtenir plus de renseignements sur les réunions et les lignes d'assistance téléphonique dans votre région

## Vous voulez sécuriser votre domicile et mieux gérer votre énergie?

- Téléchargez notre guide *Passez à l'action: la sécurité à la maison!* pour des suggestions sur le maintien de votre sécurité à domicile
- Vérifiez si votre maison est sécuritaire à l'aide des **listes de vérification** offertes sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada ([www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca))
- Un **ergothérapeute** peut vous aider à mieux gérer votre énergie et à assurer la sécurité de votre maison: prenez rendez-vous à cette fin auprès de votre CLSC

## Vous désirez en savoir plus sur vos risques d'ostéoporose?

- Essayez notre questionnaire interactif ou téléchargez notre guide *Passez à l'action: connaître vos risques d'ostéoporose!*
- Visitez le site web d' **Ostéoporose Canada** ([osteoporose.ca](http://osteoporose.ca))
- Visitez le site web de la **Fondation internationale de l'ostéoporose** ([www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org))
- Parlez à votre équipe de soins de la façon dont votre traitement peut affecter votre santé osseuse. **Utilisez notre Plan d'action Santé seins & os** pour vous aider à suivre votre santé osseuse

Les renseignements contenus dans ce document ne doivent pas être considérés comme un avis médical. Ils ne doivent pas remplacer une consultation auprès d'un médecin, d'une infirmière, d'un physiothérapeute ou de tout autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant vos problèmes médicaux personnels, veuillez consulter un professionnel de la santé.

## Les références

1. Runowicz, CD et al (2016). "American Cancer Society/American Society of Clinical Oncology Breast Cancer Survivorship Care Guideline." *CA Cancer J Clin.* Jan;66(1):43-73.
2. Gralow, JR et al. (2013). "NCCN Task Force Report: Bone Health In Cancer Care." *J Natl Compr Canc Netw* 11 Suppl 3: S1-50.
3. Rock, CL et al. (2012). "Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors." *CA Cancer J Clin* 62(4): 243-274.
4. Papaioannou, A et al. (2010). "2010 clinical practice guidelines for the diagnosis and management of osteoporosis in Canada: summary." *CMAJ* 182(17): 1864-1873.



Fondation  
cancer du sein  
du Québec

Quebec  
Breast Cancer  
Foundation

La Fondation du cancer du sein du Québec est fière de promouvoir la santé des os chez les femmes atteintes d'un cancer du sein, grâce à un soutien financier du programme Santé seins & os.

# Qu'aimeriez-vous faire maintenant pour améliorer la santé de vos os?

## Pour améliorer la santé de mes os, je vais :

- Commencer un nouvel exercice pour la santé osseuse
- Obtenir le calcium dont j'ai besoin
- Obtenir la vitamine D dont j'ai besoin
- En savoir plus sur mes facteurs de risque d'ostéoporose et de fractures
- Sécuriser ma maison en éliminant des risques
- Parler à mon médecin de mes besoins pour passer une densitométrie minérale osseuse
- Autre:

## Pour atteindre mon objectif, je vais faire ce qui suit :

Quoi :

---

Quoi :

---

Où :

---

Fréquence :

## Voici dans quelle mesure je suis certaine de réaliser mon objectif :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout certain				Plus ou moins certaine			Très certaine			

## Ces difficultés pourraient nuire à la réalisation de mon objectif :

## Ceci pourrait faciliter la réalisation de mon objectif :