



Santé Seins & Os
Breast & Bone Health

Passez à l'action : connaître vos risques d'ostéoporose

Répondez ces 19 questions simples pour vous aider à évaluer votre statut osseux. Si vous répondez "oui" à l'une des questions, cela ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose. Les réponses positives indiquent simplement que vous avez des facteurs de risque cliniquement prouvés qui peuvent conduire à l'ostéoporose et/ou à des fractures. Discutez vos résultats avec votre équipe de soins pour des renseignements sur la façon dont vous pouvez améliorer la santé de vos os

Ces questions et réponses ont été adapté de La Fondation international de l'ostéoporose (www.iofbonehealth.org) par le Programme Santé seins & os.

RÉPONDEZ OUI OU NON:

QUEL EST LE LIEN AVEC L'OSTÉOPOROSE?

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 A-t-on diagnostiqué de l'ostéoporose chez votre père ou votre mère ; ou l'un d'eux s'est-il fracturé le col du fémur à la suite d'un choc ou d'une chute?
OUI NON | Si des membres de votre famille souffrent d'ostéoporose vous courez vous-même un plus grand risque de développer cette maladie. Le diagnostic d'ostéoporose ne s'est banalisé que tout récemment. Ainsi, si vos parents se sont fracturé un os après une chute ou un traumatisme mineurs, cela peut signifier qu'ils souffrent, ou ont souffert, d'ostéoporose. |
| 2 Un de vos parents est-il voûté (« bosse de sorcière »)?
OUI NON | Un dos vouté peut indiquer des fractures de la colonne dû à l'ostéoporose. |
| 3 Avez-vous 60 ans ou plus?
OUI NON | Les os deviennent plus fins et plus poreux avec l'âge. La perte du tissu osseux intervient généralement après l'âge de 40 ans. Au cours du vieillissement, il est important que vous ralentissiez votre perte de masse osseuse en adoptant un style de vie salubre à vos os. Ceci suppose une consommation suffisante de calcium et la pratique régulière d'exercices physiques où les os sont soumis à des pressions (course à pied, marche). |
| 4 Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un choc ou d'une chute?
OUI NON | Si vous avez souffert d'une fracture après une chute ou d'un traumatisme mineur, ceci peut indiquer que l'ostéoporose est la cause sous-jacente à cette fracture. |
| 5 Tombez-vous fréquemment (plus d'une fois par an) ou craignez-vous de tomber parce que vous vous sentez frêle?
OUI NON | Les chutes étant la principale cause des fractures, vous augmentez votre risque de fracture si vous avez tendance à tomber. Toutefois, les sujets atteints d'ostéoporose peuvent faire une fracture vertébrale simplement en soulevant un objet ou en se baissant. Afin de réduire le risque de chute, pratiquez des exercices physiques pour renforcer votre tonus musculaire et améliorer votre équilibre. Prenez également des dispositions préventives afin d'éviter les chutes à la maison (retirez les tapis, portez des chaussures à semelles antidérapantes, etc...) |

RÉPONDEZ OUI OU NON:**QUEL EST LE LIEN AVEC L'OSTÉOPOROSE?**

6 Votre taille a-t-elle diminué de plus de 3 cm après l'âge de 40 ans?

OUI NON

Si vous avez perdu plus de 3 centimètres (un peu plus d'un pouce) en taille, la cause est peut-être des fractures étagées de vertèbres causées par l'ostéoporose.

7 Votre IMC est-il inférieur à 19 kg/m²?

OUI NON

Utilisez cette formule pour calculer votre indice de masse corporelle...-->

Un poids trop faible chez les femmes et les jeunes filles peut mener à l'abaissement du niveau d'œstrogène, comparable aux taux observés au moment de la ménopause. A moyen-terme, ceci peut contribuer au développement de l'ostéoporose. De même, les personnes de constitution fragile encourent un plus grand risque de fracture.

Votre Indice de Masse Corporelle (IMC) = poids (kilogrammes)/taille²(mètres)

8 Avez-vous pris des corticoïdes (cortisone, prednisone, etc.) pendant plus de 3 mois consécutifs (les corticoïdes sont souvent prescrits dans les cas d'asthme, polyarthrite rhumatoïde et certaines maladies inflammatoires)?

OUI NON

L'ostéoporose peut être un effet secondaire d'une utilisation à long terme de traitements à base de corticoïdes (par exemple la prednisolone). Les traitements à base de corticoïdes peuvent entraîner une perte osseuse, celle-ci pouvant être rapide durant les 3 à 6 premiers mois de traitement. Ceci augmente le risque de fracture, même avec de faibles doses. Ce risque étant plus important lorsque les doses journalières augmentent.

9 Avez-vous déjà été diagnostiqué pour la polyarthrite rhumatoïde?

OUI NON

La polyarthrite rhumatoïde elle-même, et l'utilisation des corticostéroïdes pour combattre cette maladie, peuvent provoquer l'apparition d'ostéoporose.

10 Souffrez-vous d'hyperthyroïdie, d'hyperparathyroïdie, ou de troubles nutritionnels/gastro-intestinaux tels que les maladies de Crohn ou coeliaque?

OUI NON

Si on vous a diagnostiqué une hyperthyroïdie et que vous ne suiviez pas de traitement, cela peut altérer le métabolisme de vos os. De même, si vous souffrez d'hypothyroïdie et que votre traitement à base de L-Thyroxine est trop dosé, cela peut également augmenter vos risques de souffrir d'ostéoporose. Une hyperparathyroïdie produit trop d'hormones parathyroïde. Ceci entraîne une perte osseuse et l'ostéoporose. Les types de diabète 1 et 2 sont aussi associés avec une augmentation du risque de fractures. Les maladies entraînant une faible absorption de nutriments tels que les maladies de Crohn ou coeliaque peuvent aussi provoquer de l'ostéoporose.

RÉPONDEZ OUI OU NON:

QUEL EST LE LIEN AVEC L'OSTÉOPOROSE?

11 Pour les femmes de plus de 45 ans: Votre ménopause a-t-elle commencé avant l'âge de 45 ans?

OUI NON

L'œstrogène, une des hormones féminines, joue un rôle favorable dans le métabolisme minéral osseux. Dès les premiers signes de ménopause, votre corps produit moins d'œstrogène et en conséquence la perte du tissu osseux augmente sensiblement. Les femmes subissant une ménopause précoce sont donc plus susceptibles de développer de l'ostéoporose et par conséquence des fractures.

12 Vos règles se sont-elles interrompues pendant 12 mois consécutifs ou plus (pour une autre raison que la grossesse, la ménopause, ou une hystérectomie)?

OUI NON

L'absence de règles sur une longue période indique un niveau bas de la production d'œstrogène - un facteur qui favorise le développement de l'ostéoporose. Les personnes souffrant d'anorexie mentale et les sportives de haut niveau sont particulièrement à risque.

13 Avez-vous subi une ablation des ovaires avant l'âge de 50 ans, sans prendre de traitement hormonal substitutif?

OUI NON

Vos ovaires sont les organes responsables de la production d'œstrogène. L'absence d'ovaires signifie que vous avez une insuffisance d'œstrogène - un facteur qui augmente le risque d'ostéoporose.

14 Recevez-vous le traitement pour le cancer du sein?

OUI NON

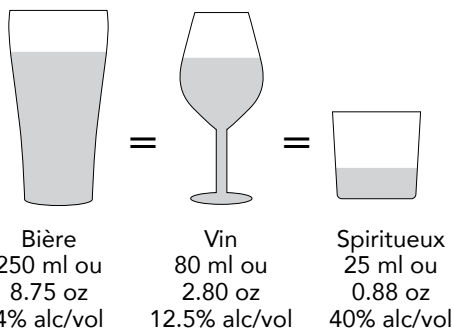
Les types de traitement du cancer du sein qui réduisent le niveau d'œstrogène peuvent causer une perte osseuse rapide. Ces types de traitement peuvent inclure certains agents chimiothérapeutiques, l'Anastrozole (Arimidex), l'Exemestane (Aromasin), le Letrozole (Femara), la Goserelin (Zoladex).

15 Buvez-vous régulièrement de l'alcool au-delà des limites raisonnables (plus de 2 unités d'alcool par jour)?

OUI NON

L'abus d'alcool peut avoir un effet néfaste sur la santé des os et parallèlement peut conduire à de fréquentes chutes, ce qui augmente le risque de fractures ostéoporotiques. En outre, les personnes alcooliques sont souvent malnutries, avec notamment une faible prise de calcium et de la vitamine D, ce qui affecte de façon négative le métabolisme osseux.

1 unité d'alcool =



RÉPONDEZ OUI OU NON:

QUEL EST LE LIEN AVEC L'OSTÉOPOROSE?

16 Fumez-vous, ou avez-vous régulièrement fumé des cigarettes?

OUI NON

Le tabagisme multiplie par deux le risque d'ostéoporose.

17 Est-ce que votre niveau d'activité physique est inférieur à 30 minutes par jour (ménage, jardinage, marche, footing, etc.)?

OUI NON

Le slogan est "Bougez et gagnez"! Le manque d'exercice physique provoque une perte osseuse (et musculaire). Les exercices où le squelette est soumis à des pressions aident à renforcer les os et le tonus musculaire.

18 Évitez-vous, ou êtes-vous allergique au lait ou aux produits laitiers?

OUI NON

Le calcium, contenu principalement dans les produits laitiers, est le constituant minéral le plus important pour vos os. Si vous évitez les produits laitiers, ou y êtes allergique, sans pour autant prendre de suppléments, vous avez probablement un déficit en calcium et encourez un plus grand risque d'ostéoporose.

19 Vivez-vous au Canada pour la majorité de l'année?

OUI NON

La vitamine D est produite en partie dans la peau au contact des rayons UVB du soleil. La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium dans l'intestin. Le climat nordique canadien ne nous procure pas suffisamment de soleil pour combler nos besoins de cette vitamine. En été, l'application d'une crème protectrice bloque les rayons du soleil et empêche le processus épidermique de production de vitamine D. De plus, lorsque nous vieillissons, ce processus ralentit et cause une carence en vitamine D chez les personnes vivant au Canada (Osteoporose Canada, 2014).

Si vous avez répondu "oui" à l'une des questions, cela ne signifie pas que vous souffrez d'ostéoporose. Les réponses positives indiquent simplement que vous avez des facteurs de risque cliniquement prouvés qui peuvent conduire à l'ostéoporose et/ou à des fractures. Pour plus d'information sur l'ostéoporose et pour des renseignements sur la façon dont vous pouvez améliorer la santé de vos os, contactez votre équipe de soins.

Pour en savoir plus, visitez le site web d'Ostéoporose Canada (osteoporose.ca) ou de la Fondation internationale de l'ostéoporose (www.iofbonehealth.org)

N.B. Ce test est destiné à vous aider à prendre conscience des facteurs de risque de l'ostéoporose, mais ce n'est pas un test scientifiquement validé. 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, 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.

www.santeseinsetos.ca