

# Trousse de pratiques préventives des fractures de fragilisation



Élaborée par l'Équipe de recherche en soins  
de première ligne de la Cité de la Santé de Laval

Basée sur les Lignes directrices de pratique clinique 2002 pour  
le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada,  
élaborées sous la supervision du Comité consultatif  
scientifique de la Société de l'ostéoporose du Canada.



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DE LAVAL



Cité de la Santé de Laval

ÉQUIPE DE RECHERCHE EN SOINS  
DE PREMIÈRE LIGNE  
Cité de la Santé de Laval



# Dépistage et diagnostic

Évaluation des facteurs de risque de chutes<sup>[1-3]</sup>

## Facteurs de risque de chutes

- ◆ Faiblesse musculaire
- ◆ Histoire de chutes
- ◆ Troubles de la démarche
- ◆ Troubles de l'équilibre
- ◆ Troubles visuels
- ◆ Problèmes articulaires aux membres inférieurs
- ◆ Médication (ex. : polymédication/ neuroleptiques)
- ◆ Démence
- ◆ Trouble neurologique
- ◆ Maladie cardiovasculaire
- ◆ Hypotension orthostatique
- ◆ Obstacles environnementaux

Évaluation des facteurs de risque d'ostéoporose et de fractures chez les femmes et les hommes de plus de 50 ans<sup>[1]</sup>

## Facteurs de risque cliniques

### Majeurs

- ◆ Âge  $\geq 65$  ans
- ◆ Écrasement vertébral confirmé par rayons X en cas de diminution de la taille ou de cyphose
- ◆ Fracture de fragilisation après l'âge de 40 ans
- ◆ Antécédents familiaux de fractures ostéoporotiques (en particulier, fracture de la hanche chez la mère)
- ◆ Utilisation de glucocorticoïdes pour plus de 3 mois ( $\geq 7.5$  mg/jour)
- ◆ Syndrome de malabsorption
- ◆ Hyperparathyroïdie primaire
- ◆ Tendance aux chutes
- ◆ Ostéopénie apparente aux rayons X
- ◆ Hypogonadisme
- ◆ Ménopause hâtive (avant l'âge de 45 ans)

### Mineurs

- ◆ Arthrite rhumatoïde
- ◆ Antécédents d'hyperthyroïdie
- ◆ Utilisation prolongée d'anticonvulsivants
- ◆ Faible apport en calcium
- ◆ Tabagisme
- ◆ Consommation excessive d'alcool
- ◆ Consommation excessive de caféine ( $> 4$  t. de café/jour)
- ◆ Poids  $< 57$  kg
- ◆ Perte de poids  $> 10\%$  du poids à l'âge de 25 ans
- ◆ Traitement prolongé à l'héparine

1 facteur de risque majeur ou 2 mineurs et acceptation d'envisager le traitement

OUI

NON

Mesure de la DMO\* par DXA\*\* (hanche et colonne vertébrale)

Réévaluer à l'âge de 65 ans

Présence de facteur(s) de risque de chutes

Prévention des chutes

★ **Ostéoporose \*\*\* :**  
Score T  $\leq -2,5$  OU  
écrasement vertébral  
confirmé par rayons X  
OU antécédent de fracture  
de fragilisation

Prévention et traitement de l'ostéoporose

Ostéopénie \*\*\* :  
 $-2,5 < \text{Score T} < -1,0$

Normale :  
Score T  $\geq -1,0$

Prévoir répéter la  
DMO après  
2 ou 3 ans

Recommandations  
générales

\* DMO : Densité minérale osseuse

\*\* DXA : Absorptiométrie biénergétique à rayons X

\*\*\* En cas de disparité entre les mesures de DMO obtenues aux différents sites, utiliser la valeur la plus faible pour le diagnostic<sup>[4]</sup>

★ **Tests de laboratoire pour l'exclusion des causes secondaires d'ostéoporose :**

- ◆ Formule sanguine complète
- ◆ Calcium sérique
- ◆ Phosphatases alcalines sériques totales
- ◆ Créatinine sérique
- ◆ Électrophorèse des protéines sériques





# Prévention et traitement

## Prévention des chutes

Considérer les interventions appropriées

- ◆ Programme d'exercices : Équilibre, coordination, force musculaire
- ◆ Révision de la médication
- ◆ Traitement de l'hypotension orthostatique
- ◆ Évaluation et modification de l'environnement

## Prévention et traitement de l'ostéoporose

Usage prolongé de glucocorticoïdes (≥ 7.5 mg/jour, pour plus de 3 mois)

Initier le traitement aux bisphosphonates

Mesure de la DMO par DXA après 1 an

Écrasement vertébral non traumatique confirmé par rayons X

OU

Fracture de fragilisation après l'âge de 40 ans

ET  
Faible DMO par DXA :  
Score T < -1,5

Facteurs de risque cliniques :  
1 majeur ou 2 mineurs

DMO par DXA :  
Score T ≤ -2,5

Calcium : 1500 mg/jour  
Vitamine D : 800 UI/jour  
Activité physique : ≥ 30 min./jour,  
au moins 3 fois/semaine

## Recommandations générales

**Hommes et femmes :**

Activité physique :  
≥ 30 min./jour, au moins  
3 fois/semaine

Alimentation :  
19-50 ans :  
Calcium : 1000 mg/jour  
Vitamine D : 400 UI/jour

> 50 ans :  
Calcium : 1500 mg/jour  
Vitamine D : 800 UI/jour

## Considérer le traitement

Femmes ménopausées sans fracture de fragilisation

Femmes ménopausées avec fracture de fragilisation

Hommes

Symptômes vasomoteurs

OUI

NON

1<sup>er</sup> choix

Hormonothérapie substitutive

2<sup>e</sup> choix

Alendronate, risédronate, raloxifène, calcitonine

1<sup>er</sup> choix

Alendronate, risédronate, raloxifène

2<sup>e</sup> choix

Calcitonine, étidronate, hormonothérapie substitutive

1<sup>er</sup> choix

Alendronate, risédronate, raloxifène

2<sup>e</sup> choix

Calcitonine, étidronate, hormonothérapie substitutive

1<sup>er</sup> choix

Alendronate

2<sup>e</sup> choix

Étidronate

Répéter DMO par DXA après 1 ou 2 ans







Nom (médecin) : \_\_\_\_\_

Nom (patient) : \_\_\_\_\_

## Un outil pour vous aider à garder vos os en santé

### Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie qui affaiblit les os et augmente le risque de fractures qui surviennent lors d'une chute ou d'un impact mineur.

### Souffrez-vous d'ostéoporose ?

Vous souffrez probablement d'ostéoporose si vous avez déjà subi une fracture suite à une chute ou à un impact mineur. De plus, on peut évaluer la fragilité des os de la colonne vertébrale et de la hanche par un test appelé « ostéodensitométrie ».

Le résultat de votre test : Score T =



Le résultat de votre test indique que :

- Votre ossature est normale.
- Votre ossature est fragile.
- Vous souffrez d'ostéoporose.

## Voici des recommandations de votre médecin et des ressources pour vous aider à garder vos os en santé

### Modifiez vos habitudes alimentaires

Assurez-vous de consommer 1500 mg de calcium par jour et modérez la consommation de caféine. Voici quelques aliments riches en calcium.

| Aliments                                      | Calcium (mg) |
|---|--------------|
| 1 verre Lait 2 %, 1 %, écrémé                 | 300          |
| Cube de 1 1/4" Fromage : Mozzarella           | 200          |
| Cube de 1 1/4" Fromage : Cheddar, Edam, Gouda | 245          |
| 3/4 tasse Yogourt nature                      | 295          |
| 1/3 tasse Lait en poudre                      | 270          |

**Programme de nutrition « Bien manger pour rester en santé »** : Informe sur de saines habitudes alimentaires à adopter chez les aînés. Gratuit dans votre CLSC\*.

**Ordre professionnel des diététistes du Québec** : Références de diététistes du secteur privé disponibles dans votre région (environ 50 \$ à 70 \$ de l'heure). **Tél. : 514.393.3733**

### Faites de l'activité physique

Faites au moins 30 minutes par jour d'activité physique trois fois par semaine ou plus.

**Bureau Municipal de Loisirs (BML)** : Information sur les organismes communautaires, culturels et de loisirs de votre quartier. Pour connaître le BML le plus près de chez vous : **Tél. : 450.662.4343**

**Clubs de marche** : Marcher en bonne compagnie. Certains gratuits. **Tél. : Ligne Info Actif 450.668.2121**

**Ligne Info Actif « Famille au jeu Laval »** : Conseils et information sur les activités physiques de Laval. Gratuit. **Tél. : 450.668.2121**

**Mouvement des Aînés du Québec - FADOQ** : Information sur les activités physiques répondant aux besoins des aînés. **Tél. : 450.686.2339**

**P.A.U.S.E. Carrefour Santé** : Cours et ressources pour adultes afin de maintenir une bonne santé. **Tél. : 450.664.2676**

**Place des aînés** : Programmation axée sur l'activité physique et les loisirs. Carte de membre à prix modique. **Tél. : 450.978.5555**

**Fédération des Kinésiologues du Québec** : Évaluation de la condition physique (environ 40 \$ à 85 \$ de l'heure). **Tél. : 514.343.2471**

La suite des recommandations au verso.



## *Prévenez les chutes*

Aménagez votre domicile de façon sécuritaire et adoptez des comportements préventifs. Voici quelques exemples :

- ◆ Enlever les carpettes ou les fixer au plancher
- ◆ Fixer les fils électriques et fils de téléphone
- ◆ Surveiller chats et chiens pour ne pas trébucher
- ◆ Éviter de grimper sur une chaise ou un escabeau

## *Évitez certains mouvements*

Si vous souffrez d'ostéoporose, certains mouvements sont risqués. Voici quelques conseils de base :

- ◆ Plier les genoux et garder le dos droit pour soulever un objet
- ◆ Porter les objets lourds le plus près possible du corps
- ◆ Réaménager les armoires afin que les objets d'usage courant soient accessibles sans avoir à se pencher

**Ostéoporose Québec** : Pour obtenir la fiche thématique « L'Ostéoporose - Prévention des chutes et des fractures ». *Tél. : 514.369.7845*

**Programme Parachute** : Cinq capsules d'information de 60 minutes, en groupe, sur la prévention des chutes. Certains gratuits. *Tél. : Ligne Info Actif 450.668.2121*

**Programme P.I.E.D.** : Deux séances par semaine d'exercices et d'information, pendant 10 à 12 semaines. Gratuit dans votre CLSC\*.

**Ordre des ergothérapeutes du Québec** : Références d'ergothérapeutes du secteur privé de votre région (environ 80 \$ de l'heure). *Tél. : 514.844.5778*

**Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec** : Références de physiothérapeutes du secteur privé de votre région (environ 35 \$ à 70 \$ de l'heure). *Tél. : 514.351.2770*

## *Cessez de fumer*

En plus des autres bénéfices pour votre santé, le fait de cesser de fumer aurait des effets positifs sur la santé de vos os !

**Ligne J'arrête** : Soutien, suivi, information et références. Gratuit. *Tél. : 1.888.853.6666*

**Méthode « Oxygène »** : Méthode individuelle et de groupe. Gratuit dans votre CLSC\*. *Tél. : Ligne Info-Oxygène 450.661.5372 poste 603*

**Groupe de soutien pour récents ex-fumeurs** : Disponible au CLSC-CHSLD Ste-Rose-de-Laval. Gratuit. *Tél. : Ligne Info-Oxygène 450.661.5372 poste 603*

## *Informez-vous sur la ménopause*

La ménopause est un bon moment pour faire le point sur vos habitudes de vie afin de maintenir vos os en santé.

**La ménopause apprivoisée** : Ateliers (P.A.U.S.E. Carrefour Santé) donnés par des infirmières. Gratuit. *Tél. : 450.664.2676*

## *Informez-vous sur l'ostéoporose et la prévention des chutes*

Certains organismes fournissent de l'information utile.

**Ostéoporose Québec** : *Tél. : 514.369.7845*

**Société de l'ostéoporose du Canada** (section Québec) : *Tél. : Ligne sans frais 1.800.977.1778*

**Santé Canada** : Division du vieillissement et des aînés. *Tél. : Ligne sans frais 1.866.225.0709*

## *Autres recommandations ou ressources suggérées :*

\* CLSC des Mille-Îles-CHSLD Laval : 450.661.2572 ; CLSC-CHSLD du Marigot : 450.668.1803 ; CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau : 450.687.5690 ; CLSC-CHSLD Ste-Rose-de-Laval : 450.622.5110