



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada



VIVRE

L'infolettre du RCPO

8 juillet 2011

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!

Existe-t-il une relation entre la dépression et la perte osseuse?

Chez les Canadiens âgés, environ 9 % des femmes et 3 % des hommes souffrent de dépression. Au cours des dernières années, la recherche a démontré la possibilité d'une relation entre la dépression et les fractures ostéoporotiques tant chez les femmes que chez les hommes. Cela peut être dû :

- (1) à la dépression elle-même;
- (2) à la prise de médicaments pour traiter la dépression; ou
- (3) à ces deux facteurs.

La dépression peut être liée à un mauvais fonctionnement de glandes spécialisées du cerveau et du corps contrôlant certaines hormones. Le cortisol (une de ces hormones), en réaction à un stress comme la dépression, est produit en plus grande quantité que d'habitude. Un taux excessif de cortisol peut entraîner une perte osseuse.

En plus, la dépression modifierait le style de vie et influencerait le comportement des individus. Par exemple, la dépression abaisserait le niveau d'énergie naturelle. Elle pourrait également réduire ou augmenter l'appétit des individus. Par conséquent, une personne déprimée ne ferait pas suffisamment d'exercice et ne consommerait pas des sains et négligerait son apport en nutriments essentiels à sa santé osseuse comme le calcium et les protéines.

La prise de médicaments pour traiter la dépression entraînerait également une perte osseuse. Les *antidépresseurs* font partie d'un vaste éventail de médicaments. Dans la catégorie des *inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine* (ISRS) on trouve les antidépresseurs appelés Prozac[®], Luvox[®], Paxil[®], Zoloft[®], Celexa[®] et Cipralax[®]; les *inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine/norépinéphrine* (ISRSN) incluent les médicaments appelés Effexor[®], Effexor XR[®], Pristiq[®] et Cymbalta[®]; les *antidépresseurs anticycliques* (ATC) incluent ceux appelés Elavil[®], Tofranil[®], Sinequan[®], Surmontil[®] ainsi que de nombreux autres. En plus de ces médicaments et de ces catégories de médicaments, de nombreux autres sont couramment prescrits pour traiter la dépression.

En plus d'être liée à la *perte osseuse*, la dépression est également associée aux *fractures*. Cependant, les chutes semblent être la cause directe de ces fractures plutôt que la dépression elle-même. Le risque de chutes est plus élevé chez les personnes déprimées qui *entreprennent un traitement* aux antidépresseurs, car elles éprouvent des étourdissements durant le processus d'adaptation du corps à ce médicament. Elles sont également plus à risque si elles arrêtent brusquement de prendre leur antidépresseur, elles continueront d'avoir des vertiges, car leur corps s'était habitué au médicament. C'est pour ces raisons entre autres que la prise d'un antidépresseur et l'arrêt d'un traitement aux antidépresseurs doivent se faire de manière progressive et sous surveillance médicale. Ce processus d'adaptation peut prendre plusieurs semaines au début ainsi qu'à la fin du traitement.

Les chercheurs de l'Étude canadienne multicentrique sur l'ostéoporose (CaMos) ont réalisé une étude auprès de plus de 5 000 femmes et hommes âgés de plus de 50 ans. Dans cette étude, les sujets qui prenaient des ISRS tous les jours avaient un risque deux fois plus élevé de subir une fracture ostéoporotique. En plus, les chercheurs ont noté une réduction de la DMO chez les patients prenant des ISRS quotidiennement. Ces patients étaient également plus à risque de tomber. Même s'il est difficile d'en expliquer la raison, les ISRS peuvent causer une hypotension artérielle et entraîneraient les chutes.

Nos lignes directrices actuelles pour déterminer le risque d'ostéoporose n'incluent pas la dépression ou les médicaments antidépresseurs comme un facteur de risque. C'est parce que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour évaluer les effets des ISRS sur la santé osseuse.

D'ici là, si vous avez besoin de prendre ou si vous prenez des antidépresseurs, vous devez continuer de le faire sous la supervision de votre médecin. L'arrêt brusque d'un traitement aux antidépresseurs peut entraîner des étourdissements, des chutes et des fractures. Si vous hésitez à prendre vos antidépresseurs, consultez votre médecin avant d'apporter des changements à vos médicaments.

Pour vous qui prenez des antidépresseurs, sachez que ces médicaments peuvent augmenter votre risque de fracture d'environ 10 %. Lors de la visite chez votre médecin, faites évaluer votre risque de fracture et demandez au médecin si vous devez passer un test de densité osseuse. Si votre risque de fracture est élevé, votre médecin vous prescrira un médicament pour traiter l'ostéoporose. Tous les adultes du Canada, en particulier ceux à risque d'ostéoporose, ont besoin de faire régulièrement des exercices contre résistance (qui agissent sur la structure portante). Ils devraient également avoir une alimentation riche en calcium et prendre une supplémentation adéquate de vitamine D et cesser les mauvaises habitudes comme fumer et boire trop d'alcool, car ces dernières peuvent contribuer à la perte osseuse.

Remerciements au D^r David Goltzman MD, FRCPC. D^r Goltzman est professeur de médecine et de physiologie à l'Université McGill, directeur du Centre McGill de recherche sur l'os et le périodonte, médecin principal et directeur du Centre clinique de l'os au Centre universitaire de santé McGill (CUSM). Il est l'instigateur principal, au niveau national, de l'étude CaMos et membre du conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada.

Histoire d'os : Il ne jamais se laisser abattre face au vieillissement, on ne sait jamais si on pourra se relever.

Avis / renseignements

i. Assurez-vous de consommer des aliments riches en calcium (prenez des suppléments de calcium, si nécessaire), de faire les exercices appropriés et de prendre vos suppléments de calcium et de vitamine D. N'oubliez pas de prendre toute médication prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

ii. VIVRE est publiée tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Pour obtenir une information à jour, visitez notre site Web www.osteoporosecanada.ca.

iii. « Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature ».

iv. Si vous désirez que votre nom soit retiré de la liste d'envoi du RCPO, veuillez nous transmettre un courriel à l'adresse rcpo@osteoporosecanada.ca. Vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.

VIVRE est commanditée par Gay Lea



www.gaylea.com