



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

VIVRE

L'infolettre du RCPO

16 juillet 2010 : édition spéciale

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

Si vous recevez cette infolettre, c'est que vous êtes membre du réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO).

Nous sommes heureux de vous présenter cette édition spéciale d'infolettre VIVRE lié à la publication récente des nouvelles lignes directrices pour l'apport en vitamine D

- 1. La pensée du jour**
- 2. Les nouvelles lignes directrices concernant la vitamine D - les Canadiens devraient prendre des suppléments**
- 3. Avis / renseignements**

La pensée du jour : Un des avantages de jouer aux quilles : on n'y perd jamais la boule!

Les nouvelles lignes directrices concernant la vitamine D - les Canadiens devraient prendre des suppléments

Les nouvelles lignes directrices mises à jour au sujet de l'apport recommandé en vitamine D ont été publiées cette semaine dans l'édition en ligne du *Journal de l'Association médicale canadienne* (JACM).

Le Dr David Hanley, professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Calgary et membre du conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada, est l'auteur principal de ce document au nom d'Ostéoporose Canada.

« Les recommandations actuelles émises par Ostéoporose Canada quant à l'apport en vitamine D ont été faites il y a plus de dix ans et depuis, de nombreuses et d'excitantes recherches ont été faites dans ce secteur, affirme le Dr Hanley, également membre du McCaig Institute for Bone and Joint Health et du Calgary Institute for Population and Public Health (CIPPH) affilié à l'Université de Calgary. Grâce à ces recherches avancées, nous croyons qu'il était le temps de mettre à jour les lignes directrices de pratique clinique 2002 pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose ».

On obtient généralement de la vitamine D, souvent appelée la vitamine soleil, par l'exposition de notre épiderme à la lumière du soleil. Toutefois, les Canadiens n'en obtiennent pas suffisamment et la prise de suppléments est nécessaire pour obtenir l'apport adéquat vu que l'alimentation d'un individu cause un impact mineur. *« Entre les mois d'octobre et d'avril, les Canadiens sont à risque d'avoir une carence en vitamine D parce que la lumière hivernale ne permet pas la production suffisante de vitamine D, déclare Julie Foley, présidente-directrice générale d'Ostéoporose Canada, et comme l'apport recommandé peut varier considérablement d'un individu à un autre selon plusieurs facteurs, il est important que chacun vérifie auprès de son médecin quelle est la quantité de vitamine D recommandée dans sa situation ».*

La vitamine D est essentielle au traitement de l'ostéoporose, car elle favorise l'absorption du calcium contenu dans les aliments et est nécessaire à la croissance normale des os. D'après certaines études, la vitamine D protégerait contre les maladies immunitaires, les infections et le cancer.

Les nouvelles lignes directrices recommandent un apport quotidien de 400 à 1 000 UI pour un adulte âgé de moins de 50 ans qui ne souffrirait pas d'ostéoporose ni de troubles qui nuiraient à l'absorption de la vitamine D. Pour les adultes âgés de plus de 50 ans, un supplément de vitamine D de 800 à 2 000 UI est recommandé.

« Pour une personne adulte atteinte d'ostéoporose, un supplément quotidien de 25 mcg (800 UI) devrait être considéré comme la dose minimale, a écrit le Dr Hanley avec ses collègues, et les Canadiens peuvent consommer, en toute sécurité, des suppléments de vitamine D pour atteindre l'apport maximal tolérable (50 mcg ou 2 000 UI). Par contre, la prise d'une dose supérieure à celle mentionnée plus haut doit être sous supervision médicale ».

Dans leurs conclusions, les auteurs ont demandé que d'autres recherches soient faites quant au dosage optimal et à la limite maximale de l'apport en vitamine D. Malgré le grand nombre de nouvelles recherches effectuées au cours de la dernière décennie, ces questions importantes d'ordre clinique n'ont pas encore obtenu de réponses.

Avis / renseignements

i. Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

ii. **VIVRE** est publié tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Visitez-le : [Www.Osteoporosecanada.Ca](http://www.Osteoporosecanada.Ca) pour obtenir une information à jour.

iii. « Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou 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 ci-dessous :
Pour que votre nom soit retiré de la liste, vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.
PatientNetwork@osteoporosis.ca

v. (1)<http://www.volunteerkw.ca/index.php?MenuItemID=180>

De temps en temps pendant toute l'année, des éditions spéciales comme celle-ci vous apporteront les dernières nouvelles sur les développements importants liés à l'ostéoporose. L'édition régulière d'infolettre VIVRE sera de retour en Septembre.