



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada



VIVRE

L'infolettre du RCPO

22 juillet 2011

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

Les traitements complémentaires et parallèles pour l'ostéoporose

La plupart des gens rendent visite à un médecin quand ils ont un problème de santé. Les médecins pratiquent la médecine conventionnelle ou la médecine traditionnelle occidentale. Cependant, des études récentes ont montré que la médecine complémentaire et alternative (MCA) est également utilisée au Canada. Une enquête réalisée en 2006 a révélé que 74 % des participants ont admis avoir eu recours, au moins une fois, à la thérapie complémentaire au cours de leur vie et que 54 % y avaient eu recours l'année précédente.

Aux États-Unis, le *National Center of Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) définit la MCA en tant que : «... groupe de systèmes médicaux, de soins de santé diversifiés, de pratiques et de produits qui ne sont pas actuellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle ». Ces systèmes, pratiques et produits se répartissent en de nombreuses catégories :

- **La médecine du corps et de l'esprit** – Des techniques pour améliorer la capacité de l'esprit à promouvoir la santé telles la méditation, la prière et le yoga.
- **Les produits de santé naturels ou PSN** – Des herbes, des aliments, des vitamines et d'autres substances présentes dans la nature.
- **La chiropractie et la massothérapie** – Des techniques qui stimulent les parties du corps grâce aux mouvements thérapeutiques.
- Des thérapies impliquant la supposée manipulation des **champs d'énergie** (p. ex., le Reiki, le toucher thérapeutique) ou l'utilisation des **champs électromagnétiques** (p. ex., les aimants).
- Des systèmes de soins médicaux basés sur un ensemble de théories fondamentalement différentes de la médecine conventionnelle comme la **médecine traditionnelle chinoise**, la **médecine ayurvédique** (ancien système hindou de soins de santé), l'**homéopathie** (traite le patient en utilisant une version diluée de la substance provoquant les symptômes liés à la maladie à traiter) et la **naturopathie** (qui met l'accent sur la capacité naturelle du corps à se guérir).

Selon Ostéoporose Canada, on propose dans de nombreux livres, publications ou sites Internet une variété de produits de santé naturels comme traitements pour lutter contre

l'ostéoporose. Tous ces produits présentent un certain degré de preuve crédible pour soutenir leurs affirmations. Il faut bien comprendre que des risques sont associés à ces produits. Ces risques sont causés par :

- Un **usage inapproprié** du produit. Par exemple, un nombre important de personnes utilisent la glucosamine et la chondroïtine pour traiter leur ostéoporose; ce qui est inapproprié, car ces nutriments sont généralement utilisés pour traiter l'arthrose et non pas l'ostéoporose.
- Des produits qui **interagissent négativement** avec les médicaments conventionnels.
- Les **effets néfastes** qu'exercent entre eux certains médicaments. On note, dans les lignes directrices d'OC que l'ipriflavone (souvent utilisé comme une MAC) est associée à une baisse du nombre de lymphocytes dans le sang. Les lymphocytes sont un type de globules blancs qui forment une partie importante du système immunitaire du corps. Un autre exemple, la vitamine A issue du rétinol (forme animale de la vitamine A), est essentielle au processus de remodelage osseux, mais prise en trop grande quantité, elle aurait un effet négatif sur les os et pourrait augmenter le risque de fracture à la hanche.
- Utiliser ces produits de santé naturels comme substitut aux thérapies conventionnelles pour traiter l'ostéoporose comporte des risques, car leur efficacité n'a pas été prouvée lors d'essais cliniques. En prenant un produit de santé naturel, un individu n'obtient pas les mêmes avantages que s'il avait recours aux pharmacothérapies conventionnelles dont les bénéfices ont été prouvés par la recherche.

Les experts d'Ostéoporose Canada ont examiné les publications traitant de la médecine complémentaire et alternative. Voici un résumé de leurs recommandations :

- La médecine conventionnelle reconnaît que le calcium et la vitamine D, provenant de sources alimentaires ou de suppléments, sont des compléments essentiels dans le traitement de l'ostéoporose; ils ne sont pas considérés comme des thérapies alternatives.
- En ce qui a trait à la santé des os, aucune preuve ne démontre qu'une consommation plus élevée que l'apport recommandé en nutriments suivants : le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le phosphore, le zinc et les acides gras essentiels, aiderait au maintien de la santé osseuse chez une personne en santé.
- Aucune étude de bonne qualité ne peut fournir la preuve que des minéraux comme le bore et le silicium ont un effet sur la densité minérale osseuse ou sur le risque de fracture.
- La vitamine K est nécessaire à la formation osseuse, mais son efficacité n'est pas supérieure à la vitamine D et au calcium en ce qui concerne la prévention de fracture. Pour l'instant, Ostéoporose Canada ne recommande pas la prise de la vitamine K pour traiter l'ostéoporose ménopausique.
- L'ipriflavone est un phytoestrogène de synthèse, un faible composé de simili-œstrogène comparable au produit de certaines plantes, telle que le soja. L'ipriflavone n'est pas recommandée pour le traitement de l'ostéoporose. Toute personne prenant de l'ipriflavone devrait subir des tests sanguins périodiquement pour surveiller le taux de lymphocytes sanguins.
- Le ranélate de strontium réduit considérablement le risque de fracture chez les personnes atteintes d'ostéoporose. Le ranélate de strontium n'est pas disponible

au Canada. On n'a pas encore déterminé s'il s'agit de la partie strontium ou de la partie ranélate de cette molécule qui produit son efficacité. Au Canada, certains détaillants vendent du citrate de strontium comme un substitut, mais OC nous met en garde contre son utilisation. Aucune étude fiable sur le citrate de strontium n'a démontré ses avantages en matière de réduction du risque de fracture. Le ranélate de strontium et le citrate de strontium ne sont pas interchangeables. Comparons le chlorure de sodium (sel de table) et le bicarbonate de sodium (poudre à pâte). Bien que les deux soient des sels de sodium, vous ne pouvez pas remplacer l'un par l'autre dans une recette. Idem en ce qui a trait au ranélate de strontium et au citrate de strontium. L'efficacité d'un produit ne valide pas l'efficacité d'un autre produit. En plus, le ranélate de strontium n'a pas été étudié de manière approfondie, nous en ignorons les effets nocifs éventuels ainsi que les risques.

Les personnes atteintes d'ostéoporose devraient discuter avec leur médecin ouvertement au sujet des thérapies de MAC. En agissant ainsi, leur état de santé et leur réaction aux traitements (à la fois complémentaires et alternatifs) sont suivis correctement et les effets nocifs potentiels et l'usage inapproprié de ces remèdes peuvent être abordés sur le champ. Votre professionnel de la santé doit être au courant des médicaments et des produits de santé naturels que vous utilisez, cela inclut les vitamines, les minéraux et les plantes médicinales. Faites cela pour garder une bonne santé osseuse.

** Santé Canada, Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), apport quotidien pour les hommes et les femmes de 50 ans et + : 900 µg cuivre, le fer 8 mg, 420 mg de magnésium homme, 320 mg femmes, manganèse apport adéquat 2, 3 mg hommes, 1,8mg femmes, 700 mg de phosphore, de zinc 11 mg hommes, 8 mg femmes.*

Histoire d'os : C'est l'évadé du Nevada qui dévalait dans la vallée, dans la vallée du Nevada, qu'il dévalait pour s'évader, sur un vilain vélo volé, qu'il a volé dans une villa, et le valet qui fut volé vit l'évadé du Nevada qui dévalait dans la vallée, dans la vallée du Nevada, qu'il dévalait sur un vilain vélo volé.

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