



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada



VIVRE

L'infolettre du RCPO

4 juin 2010

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).

- 1. La pensée du jour**
- 2. * Oui à la vitamine D, mais pas trop! ***
- 3. Histoire d'os**
- 4. Avis / renseignements**

La pensée du jour : Quand on est jeune, on dit tout ce qui nous passe par la tête. En vieillissant, on découvre que le silence est d'or. - Louis Caron

OUI À LA VITAMINE D, MAIS PAS TROP!

Une étude récente publiée dans le Journal of the American Medical Association (JAMA), a révélé qu'une forte dose annuelle de vitamine D administrée en une seule prise à un groupe de patientes âgées augmenterait leur risque de chutes et de fractures. L'étude a été menée auprès de 2 258 femmes ayant un risque élevé de chutes, dont la moyenne d'âge était de 76 ans. Par essai randomisé, on leur a administré, soit une dose unique de 500 000 unités internationales (UI) de vitamine D

(dix comprimés de 50 000 UI pris dans une même journée), soit un placebo, une fois l'an durant une période de trois à cinq ans.

Le conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada a examiné les résultats de l'étude et a émis les observations et les recommandations suivantes :

L'étude a été bien conçue et elle ne comportait ni de grave défaut évident ni de préjugé défavorable.

Une autre étude avait démontré l'augmentation du risque de fractures après l'administration d'une forte dose annuelle de vitamine D (300 000 UI de vitamine D2 administrée par injection). Par contre, d'autres études avaient permis d'observer que la prise fréquente, en petites doses, de vitamine D (entre 700 et 800 UI par jour avec un apport adéquat de calcium) provoquaient systématiquement une diminution des chutes et une réduction du risque de fractures.

Il est impossible d'expliquer le réel danger lié à la prise d'une forte dose de supplément de vitamine D. Les notes accompagnant cette étude font état de deux mécanismes possibles où une seule prise annuelle serait une protection inefficace contre les chutes et les fractures :

- Notre organisme transforme normalement la vitamine D en une forme active puissante qui procure aux muscles et aux os les bienfaits de la vitamine D qui devrait nous protéger contre les chutes et les fractures. Toutefois, une forte dose de vitamine D pourrait entraîner une surproduction, par l'organisme, de l'enzyme qui empêcherait la transformation de cette forme active de la vitamine D (ce phénomène n'a pas été démontré dans l'étude).
- On avait remarqué que le taux de vitamine D chez la moitié des patientes se situait en dessous de la normale avant l'administration de la vitamine D. Les patientes prenant de la vitamine D avaient ressenti une amélioration de leur force musculaire, étaient plus actives et se sentaient plus en forme que celles ayant reçu le placebo. Dans cette étude, on n'a pas tenu compte du niveau d'activité et de l'état de santé général de ces patientes. En revanche, les personnes plus actives physiquement ont un risque plus élevé de chuter.

LA VITAMINE D EST ESSENTIELLE À NOTRE SANTÉ OSSEUSE

Quand nous absorbons de la vitamine D, en quantité appropriée, nous diminuons notre risque de chutes et de fractures. Par contre, on relève fréquemment un taux inadéquat de vitamine D chez les Canadiens. En conséquence, Ostéoporose Canada recommande aux Canadiens, surtout ceux qui comme nous sont âgés de 50 ans et plus, de prendre un supplément de vitamine D à tous les jours (au moins 800 unités internationales (UI) quotidiennement pour la plupart des adultes). Ces suppléments sont disponibles sans une ordonnance dans toutes les pharmacies du pays.

La vitamine D est également disponible en une seule dose hebdomadaire plus forte (seulement sur ordonnance). Selon les résultats de certaines études menées à l'extérieur du Canada, il a été prouvé que de fortes doses de vitamine D (100 000 UI) prises dans un intervalle pouvant aller jusqu'à quatre mois seraient tout aussi efficaces pour diminuer le risque de fractures.

Veillez noter que tout individu qui envisage prendre une dose supérieure à 2 000 UI de vitamine D par jour, devrait consulter son médecin avant de suivre ce traitement.

En conclusion, le conseil consultatif scientifique affirme que cette étude ne fournit pas suffisamment de preuves pour changer les recommandations standards quant à un apport normal quotidien de vitamine D (entre 800 et 2 000 UI par jour pour la plupart des adultes) ou des doses hebdomadaires équivalentes une fois la semaine. On peut toutefois conclure que la prise d'une forte dose de vitamine D, une fois par année, n'est pas recommandée.

Le RCPO remercie les membres du conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada pour leur perspicacité et leur compréhension quant aux conclusions du récent article du JAMA : Jonathan Adachi, David Hanley, Sophie Jamal, William D. Leslie, Suzanne Morin et Alexandra Papaioannou.

Histoire d'os : Vous commencez à vous rendre compte que vous vieillissez quand les bougies coûtent plus cher que le gâteau.

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 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?MenuItemD=180>