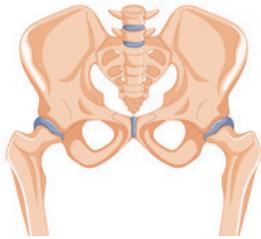




# Ce qu'il faut savoir sur les bisphosphonates

## Qu'est-ce que les bisphosphonates?

Les bisphosphonates sont les médicaments les plus utilisés dans le traitement de l'ostéoporose, une maladie qui affaiblit les os et accroît le risque de se casser (fracturer) un os tel que la hanche.



## Quel est leur mode d'action?

Les bisphosphonates agissent en se fixant à la surface des os et en ralentissant l'activité des cellules (appelées ostéoclastes) qui dégradent les os. Ce phénomène permet à d'autres cellules osseuses (appelées ostéoblastes) de contribuer plus efficacement au renforcement des os.

En renforçant les os, les bisphosphonates contribuent à réduire le risque de fracture de la hanche, du poignet ou d'autres os.

## Pendant combien de temps faut-il prendre des bisphosphonates?

En général, pendant trois à six ans. Après cela, votre médecin évaluera à nouveau le risque de fracture osseuse vous concernant et décidera si vous devez continuer à prendre ces médicaments ou d'autres agents contre l'ostéoporose.

## Les bisphosphonates ont-ils des effets secondaires?

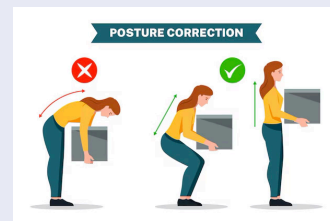
Environ une personne sur quatre présente des brûlures d'estomac, des nausées ou des douleurs au ventre liées à la prise de bisphosphonates. Parmi les effets secondaires rares, on peut citer :

- L'ostéonécrose de la mâchoire : il s'agit de la dégradation de l'os de la mâchoire, généralement consécutive à une intervention dentaire telle que l'extraction d'une dent. Chez moins d'une personne sur 10 000 (au cours des 10 années suivant le traitement), une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour remédier à l'ostéonécrose.
- Fracture du fémur après plusieurs années d'utilisation de bisphosphonates : cela concerne deux ou trois personnes sur 10 000 qui ont pris ce médicament pendant plus de cinq ans. Informez votre médecin si vous éprouvez une douleur au niveau de l'aîne ou de la cuisse qui persiste pendant quelques semaines, car c'est peut-être le signe d'une fracture de l'os de la cuisse.

## CONSEILS IMPORTANTS

La chute est le mécanisme le plus fréquent de fracture d'un os. Voici quelques conseils pour réduire le risque de chute :

- Prévenez les risques de chute à domicile. Retirez les tapis, installez des barres d'appui dans les salles de bains et un bon éclairage dans toutes les pièces.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez des objets. Gardez le dos droit plutôt que courbé. Si possible, divisez l'objet en plusieurs parties avant de le soulever.



- Assurez-vous d'un apport quotidien suffisant en calcium et en vitamine D, de préférence par voie alimentaire.

Calcium:

- 1000 mg par jour (pour les hommes de 51 à 70 ans)
- 1200 mg par jour (pour les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 70 ans)

Vitamine D (D2 ou D3) :

- 600 UI par jour (51-70 ans)
- 800 UI par jour (plus de 70 ans)

- Effectuez des activités permettant de renforcer les jambes et d'améliorer l'équilibre. Pour savoir comment rester en forme et éviter les fractures, consultez la section intitulée « Recommandations concernant l'activité physique » sur le site

Web d'Ostéoporose Canada : <https://osteoporosecanada.ca/recommandations-concernant-lactivite-physique/>

