

FICHE CONSEILS

OSTÉOPOROSE : QUELS CONSEILS DONNER À L'OFFICINE ?

Maladie osseuse, l'ostéoporose se caractérise par une diminution de la densité osseuse et des altérations de la micro-architecture des os, augmentant considérablement le risque de fractures. Etant donné la prévalence élevée de la maladie, le pharmacien d'officine peut être amené à rencontrer des patients qui en sont atteints, en quête de conseils et d'éducation thérapeutique.

01



Définir la maladie

- Savoir que l'ostéoporose est une pathologie qui fragilise les os. Asymptomatique, elle est néanmoins à l'origine de nombreuses fractures qui peuvent survenir suite au moindre choc ou même de façon spontanée.
- La maladie est bien souvent diagnostiquée après la survenue de ses fractures alors que les technologies actuelles permettent pourtant de l'identifier facilement. Une prise en charge plus rapide permettrait d'éviter les conséquences souvent graves de ces fractures.
- L'ostéoporose en France serait ainsi à l'origine chaque année de 50 000 fractures du col fémoral, de 40 000 fractures du poignet et de 120 000 fractures vertébrales.

39% des femmes
de 65 ans
sont concernées par
l'ostéoporose.

02



Connaître les populations à risque

- Il existe certains facteurs de risque de l'ostéoporose. Les connaître permet de mieux les accompagner et de proposer des conseils adaptés aux personnes ayant un risque élevé de fractures.
- L'ostéoporose pourrait être héréditaire mais aucun test génétique n'existe encore pour le vérifier et identifier les personnes à risque. Des antécédents familiaux d'ostéoporose peuvent justifier une surveillance plus poussée.
- Par ailleurs le sexe et l'âge sont des facteurs de risque important puisque la raréfaction osseuse débute vers l'âge de 30-35 ans, et plus fréquemment chez la femme que chez l'homme. Le risque de fracture augmente avec l'âge.
- Certaines maladies augmentent le risque d'ostéoporose. C'est le cas du rhumatisme inflammatoire chronique tel que la polyarthrite rhumatoïde ou de certains cancers.

03



Connaître les traitements disponibles

- Comprendre l'objectif du traitement de l'ostéoporose : la prévention de l'apparition de fractures pour améliorer la qualité de vie des patients. La stratégie thérapeutique doit toujours être mise en place en prenant en compte la présence ou non de fracture, la mesure de la densité osseuse et l'âge du patient.
- Certains traitements correspondent donc mieux à certains cas qu'à d'autres. Par exemple dans le cas des femmes de 50 à 80 qui présentent ou ont présenté des fractures il est recommandé de traiter par un bisphosphonate, par raloxifène ou par ranélate de strontium. Pour les hommes qui présentent des fractures, on privilégiera plutôt un traitement par les bisphosphonates et la téraparatide peut être envisagée en cas d'ostéoporose sévère.
- Des suppléments calciques peuvent être prescrits si l'apport en calcium est insuffisant dans l'alimentation. En France, ce sont des médicaments à base de Carbonate de calcium (par exemple Cacit® ou Calperos®), à base de Carbonate de calcium et de Gluconolactate de calcium (Calcium-Sandoz®), à base de Phosphate tricalcique (Ostram®) ou encore de Calcium associé et de Levure (Calciforte®).

04



Donner des conseils adaptés et aider le patient à comprendre sa maladie

- L'accompagnement de l'ostéoporose par le pharmacien passe avant tout par un dialogue adapté avec le patient pour l'aider à comprendre la pathologie et surtout pour proposer des conseils hygiéno-diététiques adaptés qui amélioreront sa qualité de vie.
- Il est important de rappeler la nécessité d'un apport journalier en calcium suffisant. Les apports nutritionnels conseillés en calcium pour les femmes de plus de 55 ans et les hommes de plus de 65 ans sont de 1 200 mg par jour.
- On pourra conseiller la prise de 4 produits laitiers par jour pour couvrir les besoins en calcium et les aliments riches en vitamine D comme par exemple les poissons gras, les oeufs ou l'huile de foie de morue.
- L'activité physique exerce des contraintes sur l'os qui peuvent stimuler la formation osseuse même si cela reste encore peu documenté par les scientifiques. En prévention de l'ostéoporose, la marche, la course à pied, la montée ou la descente d'escalier sont conseillées et pourront être mises en avant par le pharmacien d'officine.

05



Se tourner vers des ressources fiables

- Lire la thèse "Education thérapeutique à l'officine : le cas de l'ostéoporose" qui propose des exemples de cas pour apprendre à mieux gérer les patients et les accompagner. <http://thesesante.ups-tlse.fr/153/1/2013TOU32069.pdf>
- Site de l'Inserm pour des explications détaillées sur la maladie : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/osteoporose>
- "Actualisation 2018 des recommandations françaises du traitement de l'ostéoporose post-ménopausique"
- <http://www.grio.org/documents/page240/recosoppm2018-revrhum.pdf>

QUIZ

01

L'ostéoporose provoque uniquement des fractures du col du fémur :

- A. Vrai
- B. Faux

02

Quelle est la posologie du médicament Optruma[®], indiqué dans le traitement et la prévention de l'ostéoporose chez les femmes ?

- A. 1 comprimé par jour
- B. 2 comprimés par jour
- C. 3 comprimés par jour

03

Dans les apports journaliers en calcium de 1 200 mg par jour, combien doivent être apportés par les produits laitiers ?

- A. 900 mg
- B. 1 000 mg
- C. La totalité

04

S'exposer 15 à 30 min au soleil par jour permet de prévenir une carence en vitamine D :

- A. Vrai
- B. faux

05

Lequel de ces sports n'a aucune action sur la masse osseuse

- A. La course
- B. La gymnastique
- C. La natation

RÉPONSES

01. Réponse B - 02. Réponse A - 03. Réponse A
04. Réponse A - 05. Réponse C