



LA SANTÉ DES OS CHEZ LES ÂÎNÉS, QUE PEUT-ON FAIRE POUR DIMINUER LES RISQUES DE FRACTURE?

Myriam Pagé-Ouellet, infirmière, 2019.

PROBLÉMATIQUE

Les fractures chez les aînés peuvent entraîner de fâcheuses répercussions allant même jusqu'au décès. On estime que 23,5% des gens ayant subi une fracture de la hanche décèderaient pendant les 5 années suivantes. Pire encore, ce pourcentage passerait à 66,5% suivant une deuxième fracture de la hanche (Adachi, Goeree et al., 2012). Souvent secondaires aux chutes, les fractures sont responsables d'un nombre important d'hospitalisations. Au Canada en 2007, en soins actifs uniquement, les fractures de la hanche ont coûté près de 620 millions de dollars (Adachi, Goeree et al., 2012). Les autres types de fractures entraînent des coûts individuellement moins élevés, mais compte tenu de leur nombre, elles ne sont pas pour autant négligeables. Devant l'ampleur de ces chiffres, il serait opportun, dans le cadre de la profession infirmière, de pouvoir aider à prévenir une proportion de ces fractures.

FACTEURS DE RISQUE DE FRACTURE

De ce fait, il importe de connaître les facteurs de risque des fractures chez les aînés pour pouvoir en diminuer l'incidence. On y retrouve l'ostéoporose, le manque d'activité physique, les carences alimentaires, le sexe, l'âge, les chutes, le tabac et l'alcool.

L'ostéoporose

L'ostéoporose est une perte de densité osseuse chez les personnes vieillissantes qui peut causer des fractures douloureuses, des incapacités et des difformités (Santé Canada, 2007). On estime qu'au Canada, une femme sur quatre et qu'un homme sur huit âgé de plus de 50 ans en serait atteint (Santé Canada, 2007).

- 2 millions de Canadiens sont touchés par l'ostéoporose.
- Plus de 80% des fractures chez les 50 ans et plus sont causées par l'ostéoporose.
- 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 subiront une fracture ostéoporotique au cours de leur vie.

(Ostéoporose Canada, 2019)

Le manque d'activité physique

L'activité physique joue un rôle important dans la santé osseuse. Elle permet de renforcer les os et également de freiner la diminution de la perte osseuse liée au vieillissement. Elle permet également de raffermir les muscles, ce qui peut aider à la prévention des chutes (Ostéoporose Canada, 2019). Les aînés qui ne sont pas actifs sont donc plus à risque de fracture.

Carence alimentaire

La vitamine D ainsi que le calcium occupent une place majeure dans la santé des os. Ostéoporose Canada conseille aux gens âgés de plus de 50 ans de consommer au minimum 1200mg de calcium par jour. La caféine, le thé et le cola peuvent en diminuer l'absorption. La vitamine D est synthétisée à partir du soleil et est aussi disponible dans l'alimentation. Elle permet l'absorption du calcium dans les intestins et sert aussi à fixer ce dernier sur les os. Une carence d'un de ses deux éléments peut augmenter le risque de fracture.

Sexe et âge

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'avoir une fracture au courant de leur vie. L'âge élevé est également un facteur de risque.

Chute

Selon l'Institut de la santé publique du Québec (2018), près d'un tiers des aînés de plus de 65 ans feront une chute au cours de l'année.



Tabac et alcool

La nicotine augmente la vulnérabilité aux fractures en fragilisant les os. Elle augmente également le risque d'être atteint d'ostéoporose. L'abus d'alcool quant à lui est responsable d'une diminution de la masse osseuse ainsi qu'une augmentation du risque de chute.

QUE PEUT-ON AMÉLIORER?

À l'exception de l'âge et du sexe, il est possible d'agir en tant qu'infirmière sur chacun des facteurs de risque de fracture énumérés ci-dessus.

Pour prévenir et atténuer l'ostéoporose, l'activité physique, la consommation suffisante de calcium et de vitamine D, l'arrêt tabagique et la consommation d'alcool occasionnelle seraient bénéfiques. L'hormonothérapie (œstrogène et progestérone) peut aussi être utilisée chez les femmes ménopausées. Les biophosphanates quant à eux sont des médicaments qui peuvent aider en prévention et aussi dans le traitement de l'ostéoporose. Il serait donc bénéfique d'informer les aînés sur ces possibles options.

Concernant l'activité physique, on recommande chez les aînés de pratiquer 20 à 30 minutes en séances d'au moins 10 minutes pour un minimum total de 150 minutes par semaine. Ce type d'activité physique comprend par exemple la marche et la danse. Les exercices qui renforcent l'équilibre, tel que le tai-chi, sont excellents pour la prévention des chutes. Le groupe Viactive-Fadoq présente plusieurs activités gratuites partout au Québec pour favoriser l'activité physique chez les aînés. La transmission de ces informations devrait être faite pour les inciter à demeurer actifs.

Une alimentation riche en calcium est à favoriser (plus de 1200mg/jour). Il est donc conseillé que les personnes âgées sachent lire les étiquettes nutritionnelles. Ils doivent également connaître les aliments présentant une bonne source de calcium. Mis à part les produits laitiers, certains légumes en renferment ainsi que les légumineuses et les noix. Une liste exhaustive de ces aliments se

trouve sur le site internet d'ostéoporose Canada (<https://osteoporosecanada.ca>). Ce site nous propose également une liste des aliments riches en vitamine D, par exemple les oeufs et le chocolat noir. On recommande également que tous les gens âgés de 40 ans et plus devraient prendre des suppléments de calcium et de vitamine D.

Concernant les chutes, un bon nombre d'actions peuvent être posées dans un objectif de prévention. Par exemple le traitement des cataractes, un bon ajustement de la médication, l'adaptation du domicile et l'achat d'aides à la marche peuvent faire une grande différence. Il serait donc profitable d'orienter les aînés vers les services nécessaires selon leurs besoins. Le Gouvernement du Canada a également créé un document pour aider les aînés à demeurer à leur domicile de façon sécuritaire ; *Chez soi en toute sécurité-Guide de sécurité des aînés*. Ce document est disponible sur le site internet de Santé Canada.

Le tabac devrait être cessé et l'alcool serait à consommer de manière occasionnelle.

RÉFÉRENCES

- Adachi, J.D., Goeree, R., Hopkins, R.B., Leslie, W.D, Papaionnou, A., Pullenayaegum, E., Tarride, J.E. & Thabane, L.J. (2012). Estimation of the lifetime risk of hip fracture for women and men in Canada. *Ostéoporose International* 23(3), 921-927.
- Institut de la santé publique du Québec (2018). Chutes chez les aînés. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/securite-prevention-de-la-violence-et-des-traumatismes/prevention-des-traumatismes-non-intentionnels/dossiers/chutes-chez-les-aines>.
- Ostéoporose Canada. (2013). Incidence et coût des fractures selon la province. Repéré à <http://fls.osteoporosis.ca/wp-content/uploads/French-Appendix-B.pdf>.
- Ostéoporose Canada. (2019). À propos de la maladie. Repéré à <https://osteoporosecanada.ca/>
- Santé Canada. (2007). Les aînés et le vieillissement-Ostéoporose. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/maladies/votre-sante-vous-aines-veillissement-osteoporose.html>.