

Maladie osseuse

80 %

des personnes atteintes d'ostéoporose au Canada sont des femmes¹.

2x

Les femmes ont deux fois plus de risques de se fracturer la hanche que les hommes¹.

1 sur 4

1 Canadienne sur 4 vit avec l'arthrose².

Maladies osseuses chez les femmes

L'ostéoporose et l'arthrose sont plus fréquentes chez les femmes; elles ont quatre fois plus de risques de souffrir d'ostéoporose¹ et près de deux fois plus de risques de souffrir d'arthrose que les hommes². Les recherches actuelles suggèrent que cet écart s'explique par le rôle vital des œstrogènes dans la santé osseuse.

Importance des œstrogènes

Les œstrogènes jouent un rôle important dans le maintien de la santé osseuse. Les signaux hormonaux émis par les œstrogènes contribuent à activer le processus de réparation osseuse de l'organisme, qui est essentiel au maintien d'une densité osseuse saine. Après la ménopause, les faibles niveaux d'œstrogènes perturbent ce délicat processus de réparation, ce qui entraîne une diminution de la densité osseuse. En fait, jusqu'à une femme sur deux se cassera un os à cause de l'ostéoporose - un risque égal à celui des cancers du sein, de l'ovaire et de l'utérus combinés¹.

Si le lien entre la carence en œstrogènes et l'ostéoporose est mieux établi par la recherche, la façon dont les œstrogènes peuvent jouer un rôle dans la protection contre l'arthrose n'est pas encore tout à fait claire. La recherche suggère que les œstrogènes pourraient contribuer à protéger les articulations contre l'inflammation et les lésions du cartilage, mais d'autres études sont nécessaires pour confirmer cette théorie.

Qu'est-ce qu'une maladie osseuse ?

Les maladies osseuses englobent un large éventail de problèmes de santé affectant les os et les articulations. Les deux formes les plus courantes de maladies osseuses sont l'ostéoporose et l'arthrose.

Bien que ces affections puissent sembler très similaires, chacune d'entre elles affecte des parties différentes du système musculosquelettique.

L'ostéoporose est une maladie osseuse caractérisée par une réduction de la densité osseuse et un risque accru de fractures, tandis que l'arthrose est un trouble articulaire impliquant la dégradation du cartilage protecteur qui recouvre les articulations.

Votre corps répare et reconstruit constamment vos os à un niveau microscopique. Vos articulations dépendent de ce processus de réparation pour maintenir une fonction saine.

L'arthrose et l'ostéoporose surviennent lorsque l'organisme est incapable de suivre ce processus de réparation, ce qui entraîne une dégradation du cartilage protecteur de l'articulation et de l'os sous-jacent.

Jusqu'à 1 femme sur 2 se cassera un os à cause de l'ostéoporose¹.

Ostéoporose

Symptômes

Connue comme une maladie silencieuse, l'ostéoporose ne provoque souvent aucun symptôme jusqu'à ce que vous vous cassiez un os, généralement à la suite d'une chute mineure.

Diagnostic

Un test de densité osseuse (DEXA Scan) est effectué à l'aide d'un appareil à rayons X spécial et peut être recommandé par votre médecin en fonction de votre âge et de vos facteurs de risque.

Traitement

Il existe différents médicaments sur ordonnance utilisés dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose en fonction des résultats de votre ostéodensitométrie et des facteurs de risque associés. Il est également important de maintenir des niveaux adéquats de vitamine D et de calcium, par le biais d'un régime alimentaire ou d'une supplémentation.

Arthrose

Symptômes

Les symptômes de l'arthrose ont tendance à évoluer sur une période de plusieurs mois ou années, à mesure que les lésions articulaires s'accumulent. Les symptômes peuvent aller et venir dans les premiers stades, puis évoluer vers une douleur débilante plus constante.

- Douleur articulaire aggravée lors de l'utilisation de l'articulation et s'améliorant avec le repos.
- Raideur articulaire aggravée au réveil ou après une période d'inactivité.
- Gonflement de l'articulation causé par à une accumulation de liquide inflammatoire ou une excroissance osseuse.
- Dysfonctionnement des articulations tel que l'instabilité, le grincement ou le craquement lors des mouvements.

Diagnostic

Le diagnostic de l'arthrose peut être établi sur la base des symptômes et de l'examen physique de l'articulation ou des articulations touchées. La radiographie ou l'IRM ne font généralement pas partie du processus de diagnostic, sauf si vous ne répondez pas au traitement ou si vous vous préparez à une intervention chirurgicale.

Traitement

Le traitement de l'arthrose est axé sur la gravité, la gestion des symptômes et la qualité de vie. La plupart des personnes souffrant d'arthrose se verront recommander une combinaison de physiothérapie et de médicaments. Il existe de nombreux types de médicaments contre l'arthrose, depuis les crèmes topiques jusqu'aux pilules et aux injections visant à réduire la douleur et l'inflammation.

Dans les cas plus graves d'arthrose, lorsque la qualité de vie est considérablement affectée par les symptômes, des procédures chirurgicales, telles que l'arthroplastie de la hanche ou du genou, peuvent être recommandées.



Comment Teladoc Health peut-il vous aider?

Ostéoporose

Si vous êtes une femme ménopausée âgée de plus de 50 ans, il est utile de demander à votre médecin si vous remplissez les critères de risque pour un test de densité osseuse DEXA.

Notre service [Trouver un médecin](#) peut vous aider à trouver un médecin disponible.

Si vous avez déjà reçu un diagnostic d'ostéoporose et que vous souhaitez obtenir un deuxième avis sur le diagnostic ou les plans de traitement, vous pouvez ouvrir un dossier auprès de notre équipe des [Avis médicaux d'experts](#).

Arthrose

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur la manière de préserver la santé des os et des articulations, notre [Navigateur personnel de santé](#) peut vous aider à trouver les ressources appropriées.

Si vous ressentez des symptômes d'arthrose et que vous souhaitez organiser une évaluation formelle, notre service [Trouver un médecin](#) peut vous aider à trouver un médecin de famille disponible.

Si vous avez reçu un diagnostic d'arthrose, mais que vous souhaitez un deuxième avis sur votre diagnostic ou votre plan de traitement, notre service [Avis médicaux d'experts](#) peut vous aider à trouver un spécialiste pour examiner votre cas.

Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

- 1 « Faits et statistiques : Ostéoporose Canada ». Ostéoporose Canada, Ostéoporose Canada, 12 oct. 2022, osteoporose.ca/faits-et-stats/.
- 2 « Les femmes et l'arthrite ». Société de l'arthrite du Canada, arthritis.ca/living-well/2019/women-and-arthritis. Consulté le 5 janvier 2024.
- 3 « Symptômes et diagnostic de l'arthrose ». Société de l'arthrite du Canada, [Arthritis.ca/about-arthritis/arthritides-types-\(a-z\)/types/osteoarthritis/osteoarthritis-symptoms-and-diagnosis](https://Arthritis.ca/about-arthritis/arthritides-types-(a-z)/types/osteoarthritis/osteoarthritis-symptoms-and-diagnosis). Consulté le 5 janvier 2024.

En savoir plus sur TeladocHealth.ca/fr

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés