

Mise à jour 2023 de la ligne directrice de pratique clinique pour la gestion de l'ostéoporose et la prévention des fractures au Canada

Femmes ménopausées et hommes âgés de 50 ans et plus

- Recommander ≥ 2 séances hebdomadaires d'exercices d'équilibre et de renforcement musculaire
- Suggérer une alimentation riche en calcium et en protéines
- Suggérer une supplémentation en vitamine D d'au moins 400 UI/j

Réaliser une évaluation clinique pour repérer les facteurs de risque et les signes de fracture vertébrale non diagnostiquée*

La recommandation de calcium selon l'âge :

- 19 à 50 H et F = 1 000 mg / jour
- Femme : 51 ans et + = 1 200 mg / jour
- Homme : 51 à 70 ans = 1 000 mg / jour ; +70 ans = 1 200 mg / jour

Le pourcentage de femmes et d'hommes canadiens ayant des apports en calcium dans leur alimentation égaux ou supérieurs à la RJR est le suivant : Calcium provenant uniquement de la nourriture :

- Femme : 51-70 ans, **8 %** ; >70 ans, **5 %**
- Homme : 51-70 ans, **14 %** ; >70 ans, **10 %**

Facteurs de risque

- Antécédents de fracture après 40 ans[†]
- Glucocorticoïdes (> 3 mois au cours de la dernière année, > 5 mg/j de prednison)[†]
- Chutes, ≥ 2 au cours de la dernière année
- Fracture de la hanche chez un parent
- Indice de masse corporelle < 20 kg/m²
- Ostéoporose secondaire[†]
- Tabagisme actif
- ≥ 3 verres d'alcool/j

Signes de fracture vertébrale*

- Perte de taille prospective > 2 cm ou historique > 6 cm
- Distance côte-pelvis ≤ 2 travers de doigt au niveau de la ligne axillaire
- Distance occiput-mur > 5 cm

Âge < 70 ans et aucun facteur de risque

Âge 50-64 ans avec antécédents de fracture[†] ou ≥ 2 facteurs de risque
Âge 65-69 ans avec 1 facteur de risque
Âge ≥ 70 ans sans facteur de risque

Antécédents de fracture de la hanche ou du rachis* OU ≥ 2 fractures[†]

Obtenir une mesure de la DMO et calculer le risque de fracture sur 10 ans avec l'outil FRAX (de préférence) ou CAROC

Risque de fracture sur 10 ans < 15 %
OU
score T $> -2,5$

NE PAS RECOMMANDER LA PHARMACOTHÉRAPIE

Risque de fracture sur 10 ans de 15 % à 19,9 %*
OU
score T $\leq -2,5$ et âge < 70 ans*

SUGGÉRER LA PHARMACOTHÉRAPIE
Avantages intermédiaires

Risque de fracture sur 10 ans ≥ 20 %*
OU
score T $\leq -2,5$ et âge ≥ 70 ans*

RECOMMANDER LA PHARMACOTHÉRAPIE
Avantages maximaux

Réévaluer la DMO et le risque de fracture

En cas de pharmacothérapie[§] :

- Réévaluer au bout de 3 ans

Pharmacothérapie non indiquée ou refusée[§] :

- Risque de fracture sur 10 ans < 10 % : réévaluer entre 5 et 10 ans
- Risque de fracture sur 10 ans de 10 % à 15 % : réévaluer au bout de 5 ans
- Risque de fracture sur 10 ans ≥ 15 % : réévaluer au bout de 3 ans

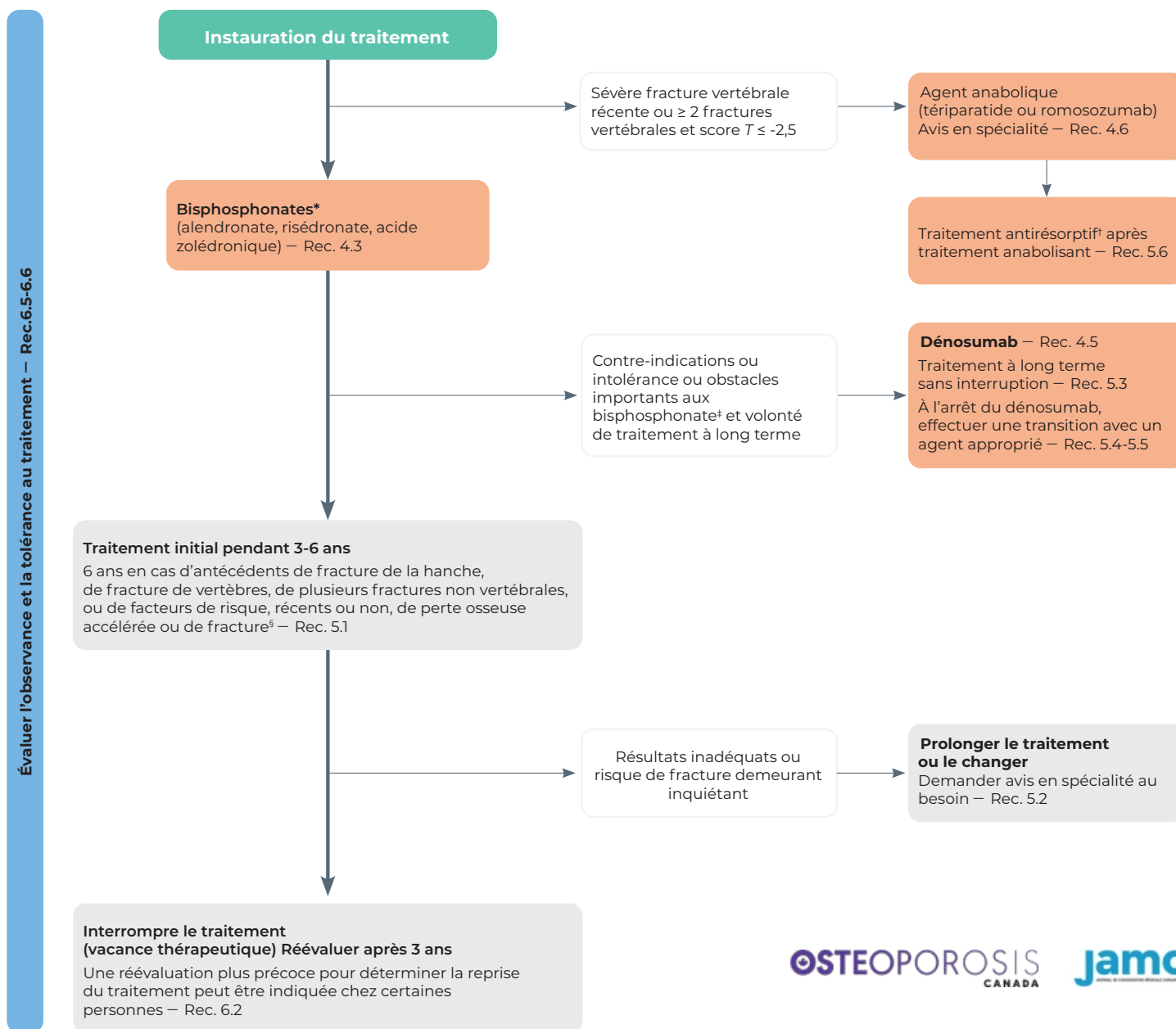


Le citrate de calcium liquide le plus prescrit au Canada*



* IQVIA octobre 2025

Mise à jour 2023 de la ligne directrice de pratique clinique pour la gestion de l'ostéoporose et la prévention des fractures au Canada



OSTEOPOROSIS CANADA **Jamc**
AGENCE DE COORDINATION MÉDICALE CANADIENNE



mcal[®] Le calcium sous toutes ses formes



mantrapharma.ca