

# FK: Questions de santé

## La santé de vos os

Dernièrement, les membres de votre équipe de soins de la fibrose kystique (FK) vous ont peut-être parlé de la santé de vos os. Les os des personnes atteintes de FK peuvent s'affaiblir, ce qui peut causer des douleurs osseuses, des fractures et des changements dans la forme des os. C'est ce qu'on appelle l'ostéopénie ou l'ostéoporose. Il se peut même que vous ne sachiez pas que vous avez de tels problèmes. Malheureusement, plus de la moitié des adolescents et des adultes atteints de FK souffrent d'ostéopénie. L'ostéoporose est moins fréquente; en effet, moins du quart des patients atteints de FK en souffrent. La plupart des personnes non atteintes de FK et qui présentent l'ostéopénie ou l'ostéoporose sont beaucoup plus âgées, mais il semble que ces maladies touchent les personnes atteintes de FK à un plus jeune âge. C'est pourquoi la densité minérale osseuse (l'épaisseur des os) continue une préoccupation réelle pour les personnes atteintes de FK et doit faire l'objet d'un suivi.

### Quelle est la différence entre l'ostéopénie et l'ostéoporose?

Pour mieux comprendre la différence entre l'ostéoporose et l'ostéopénie,

pensez à une éponge. Lorsqu'elle est pleine d'eau, elle est très dense. Au fur et à mesure que l'on tord l'éponge, l'eau sort de l'éponge jusqu'à ce qu'elle soit sèche. À ce moment-là, l'éponge est friable et se brise facilement. La même chose est vraie



dans le cas de la densité minérale osseuse. L'os est représenté par l'éponge et les minéraux, par l'eau. Au fur et à mesure que les minéraux sont «expulsés» hors de l'os, la densité osseuse passe de la normale à l'ostéopénie pour finalement évoluer jusqu'à l'ostéoporose. Il reste très peu de minéraux dans les os des personnes qui souffrent d'ostéoporose, et le risque de fractures est très élevé.

On peut identifier ces deux affections grâce à un test appelé absorptiométrie biphotonique à rayons X (DEXA). La machine qui exécute ce test ressemble à

une machine à rayons X, car elle prend des photos de vos os. Le test, sans douleur, dure habituellement 20 minutes environ.

### Pourquoi ces maladies surviennent-elles?

On ne sait pas exactement pourquoi ces maladies surviennent. On croit qu'elles sont liées à un certain nombre de facteurs; l'un d'entre eux est l'alimentation. Certaines personnes atteintes de FK ont de la difficulté à grandir et à prendre du poids puisque leur organisme ne digère pas bien les aliments. Pour fabriquer des os sains, il est nécessaire d'avoir un apport approprié

“ Pour rendre sain des os vous avez besoin d'une bonne prise de protéine, calories, calcium, phosphore, vitamine K et vitamine D. ”

en protéines, en calories, en calcium, en phosphore, en vitamine K et en vitamine D. Si vous manquez de ces nutriments durant la croissance, la force de vos os à l'âge adulte sera moins bonne qu'elle devrait l'être.

# La santé de vos os

La vitamine D aide l'organisme à absorber le calcium alimentaire. La meilleure source de vitamine D ne provient pas de l'alimentation, mais bien des rayons du soleil. Cependant, durant les hivers canadiens, il est très difficile d'obtenir suffisamment de vitamine D du soleil. Par ailleurs, les comprimés de multivitamines que vous



prenez, ADEKTM, vous procurent de la vitamine D. Des études ont démontré que les personnes atteintes de FK présentent souvent des taux insuffisants de vitamine D dans le sang. Si vos taux sanguins sont peu élevés, votre organisme n'absorbera pas assez de calcium et vos os ne seront pas aussi forts qu'ils devraient l'être.

Chez les adolescents en pleine puberté, de nombreuses hormones circulent dans l'organisme. Ces hormones font croître les os et les renforcent. La puberté des per-

sonnes atteintes de FK peut être retardée jusqu'à ce qu'elles aient un peu moins de vingt ans. Cela signifie qu'elles peuvent avoir besoin de plus de temps pour avoir des os solides. La santé de vos poumons peut aussi avoir un effet sur la solidité de vos os. Si vous éprouvez de la difficulté à respirer, vous êtes peut-être moins actif, et l'inactivité peut affaiblir vos os. De plus, durant les épisodes de maladie, votre corps subit beaucoup de stress et libère des cytokines, substances qui aident à combattre l'infection. On croit que les cytokines entraînent la libération du calcium des os.

Il est possible que certains de vos médicaments nuisent à vos os. Par exemple, la prednisone, un corticostéroïde, affaiblit les os.

## Que puis-je faire?

Une fois que vos os ont perdu de leur force, il est difficile de les faire revenir à la normale. Il est préférable de prévenir la perte que de la corriger. L'enfance et l'adolescence sont les périodes les plus importantes pour renforcer les os. C'est pourquoi il est essentiel de bien s'alimenter au cours de ces étapes de la vie. Une bonne alimentation inclut le lait et les produits laitiers enrichis de vitamine D; vous devez également prendre vos suppléments vitaminiques chaque jour. Si vous

prenez des enzymes, il est important que vous les preniez avec tous les aliments que vous consommez, y compris ceux qui sont riches en matières grasses, en protéines, en calcium et en vitamine D.

“ **L'enfance et l'adolescence sont les périodes les plus importantes pour renforcer les os.** ”

Si vos os sont déjà affaiblis, il est très important de vous assurer que vous prenez suffisamment de calcium chaque jour, que vos taux sanguins de vitamine D sont appropriés et que vous consommez assez de protéines et d'énergie. Les membres de votre équipe de soins de la FK peuvent s'assurer que vous consommez les bons aliments et que vos taux sanguins de vitamine D se situent dans les normales; ils peuvent aussi vous suggérer un supplément de calcium.

Des études, dont le but est de découvrir si certains médicaments peuvent freiner l'affaiblissement des os, sont en cours. Ces mêmes médicaments pourraient également aider à renforcer les os. Souvenez-vous de cette information et demandez à votre équipe de soins de la FK de vous donner des renseignements à jour sur la santé des os et la FK.