

Breast Cancer Treatment & Your Bone Health



Santé Seins & Os
Breast & Bone Health

Did you know?

Bone loss can be a side effect of certain types of breast cancer treatment
It can lead to weaker bones, which are more likely to break or fracture

Certain types of treatment for breast cancer can lead to bone loss:

Estrogen is a hormone in the body that protects against bone loss



Cancer treatment that reduces estrogen levels may cause rapid bone loss



Bone loss can lead to lower bone density and osteoporosis



Lower density means weaker bones that may break more easily

For example:

- 1** Aromatase inhibitors
 - Anastrozole (*Arimidex*)
 - Exemestane (*Aromasin*)
 - Letrozole (*Femara*)
- 2** Gonadotropin-releasing hormone agonists
 - Goserelin (*Zoladex*)
 - Triptorelin (*Trelstar*)
 - Leuprorelin (*Lupron, Eligard*)
- 3** Tamoxifen, when taken before menopause
- 4** Ovary removal
- 5** Chemotherapy treatment that causes menopausal symptoms



What can you do to keep your bones healthy during and after treatment?

Include more weightbearing exercises

Get enough calcium & vitamin D

Quit smoking

Drink less alcohol

Keep your physical environment safe

Keep track of your bone health

Take your medications as prescribed

Talk to your care team

Visit our website for more information :

www.breastandbonehealth.ca

The Quebec Breast Cancer Foundation is proud to promote bone health in women with for breast cancer through financial support of the Breast & Bone Health Program.

Le traitement du cancer du sein et votre santé osseuse



Santé Seins & Os
Breast & Bone Health

Le saviez-vous?

La perte osseuse est un effet secondaire fréquent de certains traitements du cancer du sein.

La perte osseuse peut mener à l'affaiblissement des os, qui peuvent subir des fractures plus facilement.

Certains types de traitement du cancer du sein peuvent causer la perte osseuse:

L'oestrogène est une hormone qui protège contre la perte osseuse.

Certains types de traitement du cancer du sein qui réduisent le niveau d'oestrogène peuvent causer une perte osseuse rapide.

La perte osseuse peut mener à une diminution de la densité osseuse et à l'ostéoporose.

Les personnes avec une densité osseuse faible se retrouvent avec des os friables qui peuvent facilement subir des fractures.

Par exemples:

- 1** Inhibiteurs d'aromatase
 - Anastrozole (*Arimidex*)
 - Exemestane (*Aromasin*)
 - Letrozole (*Femara*)
- 2** Agonistes de l'hormone de libération des gonadotrophines
 - Goserelin (*Zoladex*)
 - Triptorelin (*Trelstar*)
 - Leuprorelin (*Lupron, Eligard*)
- 3** Tamoxifen, pris avant la ménopause
- 4** Ovariectomie
- 5** Les traitements de chimiothérapie qui causent des symptômes de la ménopause (comme l'arrêt des règles ou des règles irrégulières) ou la ménopause précoce



Comment prendre soins de vos os pendant et après le traitement?

Faites des exercices de mise en charge

Obtenez suffisamment de calcium et de vitamine D

Arrêtez de fumer

Diminuez la consommation d'alcool

Gardez votre environnement sécuritaire

Gérez votre santé osseuse

Prenez vos médicaments correctement

Parlez-en à votre équipe de soins

Visitez notre site web pour en savoir plus:

www.santeseinsetos.ca

La Fondation du cancer du sein du Québec est fière de promouvoir la santé des os chez les femmes atteintes d'un cancer du sein, grâce à un soutien financier du programme Santé seins & os.