

VIYRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

Pensée du jour : *Le secret du bonheur est d'avoir un excellent sens de l'humour et une mémoire défaillante*

Mars est le mois de la nutrition : Êtes-vous à la recherche de renseignements au sujet de la bonne alimentation? Visitez le site Web suivant : www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp

Demeurez actif!

Plus facile à dire qu'à faire n'est-ce pas? Rappelez-vous que l'activité physique demeure un élément essentiel au maintien d'une bonne santé physique et mentale.

Êtes-vous inactif présentement? Ne vous inquiétez pas, il n'est jamais trop tard pour commencer. Assurez-vous de parler de vos bonnes intentions avec votre médecin. De toute façon, que votre diagnostic soit une faible masse osseuse (ostéopénie) ou une ostéoporose grave, l'activité physique est un élément important dans un traitement et dans la vie de tous les jours. En plus, les bienfaits ont une grande portée : un moindre risque d'accident vasculocérébral, de diabète ainsi qu'une amélioration de l'équilibre, et plus encore.

LES GENS QUI FONT DE L'EXERCICE TOMBENT MOINS SOUVENT ET SUBISSENT MOINS DE FRACTURES

En appliquant à votre quotidien les principes pour mener une vie active, vous n'aurez pas l'impression d'y consacrer énormément de temps. Choisissez une activité que vous aimez pratiquer : marcher, se rendre au travail ou au magasin en vélo, danser avec vos enfants ou vos petits-enfants, monter un escalier ou bien descendre du métro ou de l'autobus avant votre destination et continuer le reste du parcours à pied. Il faut se rappeler que chaque petit geste est utile et que faire des exercices est beaucoup mieux que de ne rien faire. Idéalement, vous devez exécuter un exercice pendant vingt minutes, trois fois par semaine.

Voici cinq conseils pour bien atteindre votre objectif :

1. Connaître vos limites quant à l'activité physique et les surmonter.
Consacrez-vous de longues heures à vos autres obligations? Les trottoirs

glacés posent-ils un problème? La connaissance de vos limites peut vous aider à les surmonter.

2. Choisir une activité que vous aimez faire ou que vous aimiez faire plus jeune. Faire du vélo? Danser? Nager? Marcher?
3. Marcher est certainement une activité accommodante, intéressante, relaxante et excellente pour le cœur. Songez à une méthode afin d'en faire plus souvent au cours de la journée.
4. Apprécier les bienfaits de l'exercice sur une base quotidienne ou hebdomadaire au lieu d'anticiper des résultats à plus long terme.
5. Planifier un échange des tâches quotidiennes avec votre partenaire ou avec un ami afin que vous puissiez demeurer actifs tous les deux.

« Si vous souffrez d'ostéoporose, surtout si vous avez déjà subi une fracture, vérifiez auprès de votre médecin ou de votre physiothérapeute afin qu'il vous propose des exercices efficaces et sécuritaires. »

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Histoires d'os :

- Oh papa, regarde le joli bateau.
- Ce n'est pas un bateau, dit le père, c'est un yacht.
- Comment ça s'écrit yacht?
- T'as raison, dit le père ... c'est un bateau!

Aide-mémoire : Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

VIVRE est publié à tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Visitez le : www.osteoporosecanada.ca pour obtenir une information à jour.

« Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature. Si vous désirez vous désabonner, veuillez indiquer votre adresse de courriel à l'endroit approprié. Votre nom sera retiré de la liste d'envoi. »