

VIYRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

Bien vivre c'est prendre soin de soi. Il est essentiel d'avoir une **bonne alimentation**, de faire les **exercices** appropriés et de consommer du **calcium** et de la **vitamine D**. Lorsque votre médecin prescrit un **médicament**, vous devez suivre la posologie.

Pensée du jour : Hier est derrière, demain est un mystère, aujourd'hui est un cadeau, c'est pour ça qu'on l'appelle présent.

Paraissez à votre avantage : 2^e partie

L'automne dernier, nous répondions à la question suivante :

Q. : Mon dos est devenu voûté à la suite de fractures ostéoporotiques. Plusieurs de mes vêtements me vont moins bien. J'ai l'air moche, comment puis-je y remédier?

Plusieurs d'entre vous avez apprécié l'article sur la mode. Une de nos lectrices nous a écrit pour suggérer qu'un tailleur ou une couturière d'expérience pouvait accomplir des merveilles. C'est la meilleure suggestion que nous pouvons donner au lecteur qui nous demandait de lui faire parvenir des conseils à ce sujet. Nous sommes désolés de ne pouvoir aider davantage ce monsieur ainsi que tous ceux dont le dos n'est pas tout à fait droit.

L'important est de savoir que la plupart des vêtements peuvent être altérés, que ce soit en ajoutant simplement des pinces au dos d'une blouse ou un ourlet au bas d'une jupe. Un tailleur ou une couturière peut également confectionner des vêtements à vos mesures.

Détenir une ou deux pièces de vêtement confectionnées sur mesure comme un beau complet ou une jolie robe pourrait être un investissement profitable. En combinant harmonieusement divers accessoires, vous pourriez avoir un look élégant et classique le jour comme le soir.

Votre budget est restreint? Informez-vous auprès de vos amis s'ils ne connaissent pas une personne qui coud. Il existe de plus en plus de patrons adaptés aux silhouettes matures. Retenez les services d'une personne à la retraite ou d'une étudiante en mode qui profite ainsi d'un revenu d'appoint; leur tarif est inférieur à celui des tailleurs.

Le premier article de la série indiquait les cinq conseils suivants pour bien se vêtir :

1. Opter pour des vêtements dont la coupe et la couleur avantagent votre silhouette
2. Monter votre garde-robe en pensant : confort et sécurité
3. Sélectionner des accessoires qui mettent en valeur vos atouts naturels
4. Choisir des motifs qui rehaussent la forme de votre corps

5. Garder en tête les modèles et les motifs qui conviennent lorsque vous achetez des vêtements.

Aujourd'hui, nous vous entretiendrons brièvement de l'évaluation de votre garde-robe actuelle quand au confort et à la sécurité et nous jetterons un coup d'œil à quelques accessoires qui ajouteront du piquant à votre tenue.

Accrochez-vous votre talon à l'ourlet de votre jupe ou de votre pantalon? Vos hauts vous permettent-ils d'exécuter des mouvements amples avec vos bras et vos épaules? Vos souliers sont-ils confortables et munis de semelles antidérapantes? Votre sac à main est-il trop lourd?

Comme nous le mentionnions auparavant, la plupart des vêtements que vous possédez seront encore convenables s'ils sont retouchés et portés quelque peu différemment. Par exemple, se vêtir d'un costume de couleur unie allonge la silhouette et donne une impression de sveltesse. Le choix d'une couleur qui vous sied attirera les regards sur les meilleurs atouts de votre silhouette. Les motifs ainsi que les couleurs vives d'un beau foulard par exemple sauront illuminer votre visage. (N.D.L.R. Les foulards sont justement très en vogue cette année et les tablettes des magasins regorgent de foulards de toutes sortes de couleurs, de textures et de styles différents).

Porter un foulard est un excellent moyen pour dissimuler une courbe de l'épaule ou du dos. Un foulard à motifs ou de couleur vive remonte le moral et transforme un ensemble, il peut également camoufler une encolure ou une échancrure trop large. Un grand foulard noué négligemment autour du cou et dont les pans longent le dos allonge la silhouette.

La forme d'un foulard est carrée ou rectangulaire (oblongue). Un châle ou une cape dissimule également une courbature. Voici quelques conseils pratiques et originaux sur la façon de nouer un foulard ou un châle. Il n'est pas essentiel de posséder le modèle en question, servez-vous de ce que vous avez, essayez les techniques proposées et surtout, amusez-vous!

L'ascot ajustée : un style qui convient aux étoffes souples telles la rayonne, la mousseline ou la soie, lesquelles sont plus malléables et faciles à draper autour du cou. Idéal pour les collets, les échancrures larges ou en V. Utilisez un carré de 75 cm x 75 cm (30 po x 30 po)

Étape 1 : Plier le foulard en deux, les pointes vers le bas.

Étape 2 : Draper le foulard devant en formant un triangle.

Étape 3 : Apporter les pointes derrière le cou et les croiser.

Étape 4 : Ramener les pointes vers l'avant et les nouer. Draper afin de bien couvrir le cou ou rentrer les pointes à l'intérieur de votre blouse ou de votre veston.

Le foulard négligemment drapé : un style qui convient à tous les types de tissus. Le truc ici est de jouer avec le nœud et le drapé afin de concevoir l'apparence désirée. En plus, le foulard négligemment drapé cascade joliment sur n'importe quel vêtement. Songez seulement à la façon dont un beau foulard à fleurs agrmente une robe de couleur unie. Ce foulard attire le regard vers le haut et crée ainsi une impression de longueur tout en améliorant votre apparence. Utilisez un foulard carré de 75 ou de 80 cm (30 po ou 33 po).

Étape 1 : Étendre le foulard et le plier en laissant une espace d'environ 5 cm entre les pointes et l'ourlet.

Étape 2 : Le draper autour des épaules afin que les pointes soient dirigées vers le centre du dos.

Étape 3 : Ramener les deux pointes vers l'avant, ajuster le drapé du foulard autour du cou et agrémenter le tout d'un nouage stylisé.

Le col rectangulaire : un foulard de forme rectangulaire, qu'il soit de mousseline, de soie ultralégère ou de dentelle, ajoute du romantisme à tout ensemble. Ce look est parfait pour une sortie en ville ou pour enjoliver un costume de tous les jours. Une technique qui comporte de nombreuses variations :

A) Encolure arrière drapée : modèle oblong 120 cm x 25 cm (48 po x 10 po).

Étape 1 : Prendre le centre du foulard et le placer devant le cou.

Étape 2 : Laisser les pointes descendre sur les épaules et draper vers l'arrière.

B) Encolure à torsade arrière : modèle oblong 170 cm x 55 cm (68 po x 22 po).

Étape 1 : Plier le foulard en deux sur le sens de la longueur et l'enrouler autour du cou, les pointes égales vers l'avant. Entrelacer les pointes une par-dessus l'autre pour former le rabat d'une cravate.

Étape 2 : Tourner le tout par-dessus les épaules vers l'arrière. Laisser les extrémités du foulard descendre le long du centre du dos.

C) Cravate bouclée : modèle oblong 177 cm X 83 cm (70 po x 33 po).

Étape 1 : Plier le foulard en deux sur le sens de la longueur. L'enrouler autour du cou, les pointes égales vers l'avant.

Étape 2 : Nouer les pointes ensemble et faire lâchement une boucle.

Étape 3 : Entrecroiser les pointes et nouer lâchement, une pointe par-dessus l'autre. Ramener vers l'avant, laisser tomber les pointes doucement sur les épaules.

Ce style de boucle aide à équilibrer les courbes du corps et à leur donner une certaine légèreté. Épingler une broche au centre maintiendra le tout en place.

Le châle, style paysan : une excellente façon de transformer l'allure d'une robe, d'un manteau ou d'un complet-tailleur. Le châle est merveilleux, qu'il soit fabriqué de laine, de dentelle ou de challis. Les bords peuvent être ornés avec de la frange, de la dentelle ou un volant froncé. Le châle peut également servir d'étole avec une tenue de soirée. Ce look apporte de la consistance et de l'équilibre lorsque les épaules sont inclinées. Modèle carré 122 cm x 122 cm (48 po x 48 po).

Étape 1 : Étendre le châle, le plier en laissant un jeu d'environ 7 cm entre la pointe et l'autre extrémité.

Étape 2 : Déposer sur les épaules avec la pointe au centre du dos.

Étape 3 : Déposer la pointe droite par-dessus l'épaule et déposer la pointe gauche sur l'autre épaule. Le châle peut reposer soit sur le côté soit sur l'épaule.

Étape 4 : Épingler une broche pour y ajouter du panache et pour bien fixer le châle.

Les bijoux : un excellent moyen de bien garnir une encolure est de porter un collier de perles légères. Une broche épinglée à la hauteur de la poitrine ou vis-à-vis l'épaule attirera les regards et les détournera de l'épaule tombante; en particulier si elle est portée sur un veston ou sur une blouse de couleur foncée. Les boucles d'oreilles encadrent merveilleusement bien un visage. Lorsque vous portez des bijoux qui pendent (collier et boucles), faites attention car vous risquez de vous accrocher et de perdre l'équilibre.

Les ceintures : les femmes atteintes d'ostéoporose sacrifient souvent leur tour de taille. En effet, elles renoncent à porter une ceinture en raison de la protubérance abdominale causée par une colonne vertébrale courbée. Toutefois, certaines d'entre elles ont découvert qu'une ceinture ou une chaîne étroite portée sur les hanches allongeait efficacement leur silhouette. Ces accessoires s'agencent particulièrement bien avec une tunique de la même couleur unie. Il est préférable de ne rien porter qui sangle la taille puisque ce look annule l'effet de sveltesse tant recherché, en plus d'être inconfortable.

Les sacs à main : garder les mains libres en tout temps est essentiel pour maintenir votre équilibre. Malheureusement, un sac lourd porté sur l'épaule risque de vous barrer le dos, de provoquer une douleur et de vous faire perdre l'équilibre. Votre médecin vous a déjà peut-être averti que porter un sac trop lourd pouvait entraîner des fractures vertébrales. Plusieurs femmes adoptent le sac à dos léger pour son confort, car sa forme épouse bien les courbes du corps et le poids de son contenu est distribué également; un soulagement pour les épaules. Les sacs en cuir sont quelquefois plus lourds, nous suggérons donc un sac en nylon ou en toile; un sac banane libère également les mains. Pour les occasions spéciales, optez pour un petit sac à main en tissu avec une bandoulière. Les petits objets sont déposés dans vos poches, ce qui allège votre sac à main.

Les chapeaux : les chapeaux sont parfaits pour encadrer votre visage, camoufler vos épaules et équilibrer la silhouette. Ils protègent également des rayons UV en été et vous gardent au chaud en hiver. Par contre, certains chapeaux peuvent nuire à votre vision. Certaines femmes souffrant d'ostéoporose subissent un changement de posture qui étire leur cou vers l'avant alors que leur regard est dirigé vers le bas. Assurez-vous que votre vision ne soit pas bloquée par un large rebord de chapeau.

Les chaussures : des souliers confortables à semelle plate ou à talon bas sont essentiels aux personnes atteintes d'ostéoporose. Les semelles, qu'elles soient de caoutchouc ou d'une autre matière antidérapante améliorent la stabilité et l'équilibre. Certains préfèrent les chaussures de type mocassin à celles qui sont à lacets. Évitez de porter des talons hauts, des semelles compressées ou des mules, car vous risquez de trébucher et de vous fracturer. Porter une chaussure avec assez d'espace pour les orteils augmente le confort. Assurez-vous d'avoir des attaches en Velcro ou des lacets élastiques. Dans les cas de graves problèmes aux pieds, vérifiez auprès des boutiques spécialisées ou demandez à votre médecin s'il doit vous prescrire des supports orthopédiques. Se rappeler que le confort, la stabilité et l'équilibre sont des éléments-clés.

Les sous-vêtements : une grave déviation de la colonne peut rendre la recherche de sous-vêtements confortables plus difficile. Recherchez un soutien-gorge muni de bretelles ajustables qui se croisent dans le dos ou dont les bretelles sont plus longues. Une couturière peut altérer (ou vous pouvez le faire vous-même) un soutien-gorge en ajoutant des rallonges élastiques aux bretelles. Un soutien-gorge avec une fermeture à l'avant est plus facile à manier pour celles qui éprouvent des problèmes dorsaux.

Certaines personnes préfèrent le bustier avec fermeture devant et muni d'une gaine, qu'elles trouvent confortable. Si vous avez une protubérance abdominale, prenez garde aux larges élastiques au bas cousus au bas de certains modèles de soutiens-gorges particulièrement si vous avez une courte taille.

Extraits cités du *Style Wise: a fashion guide for women with osteoporosis*. Les conseils suivants ont été fournis à la suite d'un projet financé par *the United States National Osteoporosis Foundation* en collaboration avec le *New York's Fashion Institute of Technology*.

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Histoires d'os :

Qu'obtient-on en croisant un trèfle à quatre feuilles avec de l'herbe à poux?
Une éruption de chance!

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.

« 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. »