

Ne tournez pas le dos à l'ostéoporose



Novembre est le Mois de l'ostéoporose – Arrêtez l'ostéoporose avant qu'elle ne vous arrête!

Plus de deux millions de Canadiens souffrent d'ostéoporose. Voici des trucs pour maintenir votre famille solide et en santé.

Un de vos proches pourrait en souffrir!

Contrairement aux croyances, l'ostéoporose est une maladie très répandue. Lorsqu'une maladie est asymptomatique, vous ne pouvez pas lui tourner le dos. La sensibilisation est l'élément clé.

Au Canada, une femme sur quatre et au moins un homme sur huit âgés de plus de 50 ans sont atteints d'ostéoporose. Actuellement, deux millions de Canadiens combattent cette maladie et ses complications. Avoir des os fragiles (qui cassent facilement) cause une perte de mobilité et d'autonomie. En novembre, il est important de se rappeler que la meilleure défense contre l'ostéoporose est de se constituer une ossature forte pendant l'enfance et l'adolescence. Il faut donc avoir une alimentation riche en calcium et en vitamine D et faire des exercices avec mise en charge (marche, danse, tennis, badminton, etc.), ces exercices contribuent à renforcer les jambes. Manger sainement et se maintenir actif physiquement dès l'enfance, c'est investir dans la santé de ses os!

L'ostéoporose est une maladie qui amincit les os et les rend poreux avec le temps. Elle se caractérise par une faible masse osseuse et la détérioration du tissu osseux, augmentant du même coup le risque de fractures, particulièrement de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet. Les fractures de la hanche et du poignet peuvent avoir des conséquences draconiennes sur la qualité de vie, et peuvent parfois même mener à la mort en raison de complications.



QUELLE EST VOTRE STRATÉGIE DE CONSERVATION ?



Faites que l'ostéoporose devienne chose du passé

C'est le moment de passer à l'action. Évitez que vos os sains et solides passent à l'histoire, comme les dinosaures. La pratique d'exercices avec mise en charge, la consommation d'une quantité adéquate de calcium et de vitamine D, et la modération en ce qui concerne la caféine et l'alcool, voilà quelques mesures à prendre pour accroître la longévité de vos os. Pour en savoir plus, composez, sans frais, le **1 800 977-1778**, ou visitez

www.osteoporosecanada.ca.



Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada

Numéro d'enregistrement, organisme de charité : 89551 0931 RR 0001



PARTAGER SES CONNAISSANCES POUR EN FAIRE PROFITER LES AUTRES

**JO-ANNE BEER, 60 ANS,
DE TORONTO**

Jo-Anne Beer, une infirmière à la retraite âgée de 60 ans, a appris il y a six ans qu'elle souffrait

d'ostéoporose. Loin de se laisser abattre par ce diagnostic, elle a agi immédiatement et a décidé d'en apprendre davantage sur cette maladie en devenant bénévole au siège social d'Ostéoporose Canada à Toronto.

Elle conseille maintenant ceux qui ont besoin d'aide. La formation médicale de Jo-Anne et son expérience personnelle ont fait qu'elle est maintenant une voix calme, compatissante et avertie qui répond à ceux qui téléphonent à la très populaire ligne d'information sans frais d'Ostéoporose Canada. Elle ressent un sentiment de satisfaction lorsqu'elle enseigne aux autres à combattre l'anxiété en leur donnant des faits et en les avisant de profiter au maximum de leur vie, en dépit des changements qu'un tel diagnostic peut imposer. « On apprend

à vivre et à être davantage à l'écoute de son corps. Notre vie ne se termine pas, elle se poursuit. Il faut profiter encore plus de tout ce que l'on peut faire. »

à vivre et à être davantage à l'écoute de son corps. Notre vie ne se termine pas, elle se poursuit. Il faut profiter encore plus de tout ce que l'on peut faire », affirme Jo-Anne.

Grande bénévole pour plusieurs organismes sans but lucratif, Jo-Anne accorde une grande importance aux gens motivés et enthousiastes qu'elle côtoie. « Ce n'est pas seulement une question de donner en retour à la collectivité, mais également de donner un sens à sa vie », déclare-t-elle en souriant.

Pour obtenir plus de renseignements sur les facteurs de risque de l'ostéoporose et sur le réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose, visitez le site Internet www.osteoporosecanada.ca ou composez le numéro de téléphone sans frais 1 800 977-1778.

Bien nourrir ses os



Votre corps fabrique de la vitamine D lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil. La plupart des Canadiens auraient avantage à prendre un supplément, puisqu'ils ne sont pas toujours suffisamment exposés au soleil. La plupart des multivitamines contiennent 400 UI de vitamine D. Certains suppléments de calcium contiennent de la vitamine D également.

Teneur en calcium des aliments.

	Portion	Calcium*
LAIT ET PRODUITS LAITIERS		
Lait		
2 %, 1 %, écrémé, chocolat	1 tasse/250 ml	300 mg
Babeurre	1 tasse/250 ml	285 mg
Fromage		
- Mozzarella	cube de 1 1/4"/3 cm	200 mg
- Cheddar, Edam, Gouda	1 1/4"/3 cm cube	245 mg
Yogourt nature	3/4 tasse/185 ml	295 mg
Lait en poudre	1/3 tasse/75 ml	270 g
Crème glacée	1/2 tasse/125 ml	80 mg
Fromage cottage 2 %-1 %	1/2 tasse/125 ml	75 g
POISSONS ET SUBSTITUTS		
Sardines avec arêtes	1/2 conserve/55 gr	200 mg
Saumon en boîte avec arêtes	1/2 conserve/105 gr	240 mg
Boisson de soja ou de riz enrichie	1 tasse/250 ml	300 mg
Fèves cuites au four	1/2 tasse/125 ml	75 mg
Haricots cuits (de Lima, secs)	1 tasse/250 ml	50 mg
Fèves de soja cuites	1 tasse/250 ml	170 mg
Tofu avec sulfate de calcium	3 oz/84 gr	130 mg
PAINS ET CÉRÉALES		
Muffin au son (fait maison avec du lait)	Un, grosseur moyenne	84 mg
Pain de blé entier	2 tranches	40 mg
Gruau instantané avec calcium	1 sachet/32 gr	150 mg
FRUITS ET LÉGUMES		
Jus d'orange enrichi	1 tasse/250 ml	300 mg
Brocoli cuit	3/4 tasse/185 ml	50 g
Orange	1, grosseur moyenne	50 mg
Banane	1, grosseur moyenne	10 mg
Bok choi	1/2 tasse/125 ml	75 mg
Figues séchées	10	150 mg
PLATS COMBINÉS		
Lasagne maison	1 tasse/250 ml	285 mg
Soupe à base de lait, (crème de poulet, champignons ou de céleri)	1 cup/250 mL	175 mg

* valeurs approximatives



Ostéoporose Canada
Osteoporosis Canada



Quiz ostéoporose 60 secondes

Facteurs - Risques

1. Avez-vous plus de 65 ans ?
2. Un membre de votre famille s'est-il fracturé un os à la suite d'un coup léger ou d'une chute ?
3. Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un coup léger ou d'une chute ?
4. Avez-vous pris des glucocorticoïdes (cortisone, prednisone, etc.) pendant plus de trois mois ?
5. Depuis l'âge de 25 ans, avez-vous perdu plus de 4 cm (1½ pouce) de taille (grandeur) ?
(6 cm, si vous avez plus de 60 ans) ?
6. Avez-vous tendance à faire des chutes ?
7. Souffrez-vous d'hyperparathyroïdie primaire ?
8. Souffrez-vous de la maladie de Crohn (ou autre maladie coeliaque qui nuit à l'absorption de nutriments) ?
9. À la suite d'une récente radiographie, présentez-vous une faible densité osseuse (ostéopénie) ?

Pour madame :

10. Avez-vous déjà eu des symptômes de ménopause avant l'âge de 45 ans ?
11. Avez-vous cessé d'avoir vos règles pendant plusieurs mois ou plus (sauf dans les cas de grossesse ou de ménopause) ?

Pour monsieur :

12. Avez-vous souffert d'impuissance, d'absence de libido ou d'autres symptômes rattachés à un faible taux de testostérone ?

Vous êtes âgé de plus de 50 ans et avez répondu « oui » à une des questions? Ostéoporose Canada vous conseille de discuter avec votre médecin des possibilités de passer un test de densité minérale osseuse.

Pour plus de renseignements, visitez le site www.osteoporosecanada.ca ou parlez-en à votre médecin.

Êtes-vous à risque? Que faire?

Vous venez de faire le test et constatez que vous risquez de souffrir d'ostéoporose. Vous et votre médecin disposez de plusieurs options pour maintenir vos os en santé et vous permettre de vivre longtemps et de façon active.

De plus, en étudiant vos facteurs de risque en matière d'ostéoporose et votre dossier médical, votre médecin peut vous faire passer un test d'ostéodensitométrie à l'aide d'un appareil DEXA. Si vous recevez un diagnostic d'ostéoporose, plusieurs stratégies s'offrent à vous pour demeurer en santé. Commencez par réduire les facteurs de risque sur lesquels vous exercez un contrôle :

- Réduisez votre consommation de café et de cola à un maximum de quatre tasses par jour;
- Réduisez votre consommation d'alcool à deux verres par jour;
- Si vous fumez, demandez à votre médecin de l'information sur les moyens de cesser de fumer;
- Faites de l'activité physique quotidiennement.

Plusieurs médicaments existent aussi pour traiter l'ostéoporose.

Désirez-vous plus de renseignements?

Ostéoporose Canada est un organisme à but non lucratif qui fournit des renseignements et des services visant à réduire les risques d'ostéoporose et à promouvoir le traitement de cette maladie. Cet organisme publie gratuitement du matériel éducatif et informatif, offre, sans frais, un accès à une ligne téléphonique bilingue et à un site Web qui vous permet de consulter les plus récentes recherches et vous donne l'occasion de communiquer avec des groupes d'entraide et organismes communautaires de votre région.



Ostéoporose Canada
Osteoporosis Canada