

COPING

L'infolettre du réseau des patients

17 août 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Larry Funnell

Vivre avec l'ostéoporose

Larry et son épouse Alice vivent dans le Cloverdale en Colombie-Britannique avec leur chienne Leesha. Ils ont deux enfants d'âge adulte et trois petits-enfants. Aujourd'hui retraité, Larry était directeur des ressources humaines pour la région Pacifique et Yukon d'Environnement Canada.

Larry est victime d'ostéoporose diagnostiquée à l'âge de 48 ans, peu de temps après son déménagement d'Ottawa à Vancouver. Il s'est impliqué dans Ostéoporose Canada alors qu'il se renseignait sur la maladie.

Répondant aux appels des membres du réseau de canadiens atteints d'ostéoporose, Larry est devenu membre du comité directeur de ce réseau avec la volonté de susciter l'intérêt des hommes pour cette maladie. Il raconte son expérience :

« J'étais sous le choc, il y a 8 ans, quand mon médecin m'a diagnostiqué l'ostéoporose. Comme plusieurs, j'avais la fausse impression que cette maladie épargnait les hommes. Même si j'avais subi plusieurs fractures dans la deuxième moitié de la quarantaine, toutes à la suite d'accidents aussi banals que de tomber en marchant, ce ne fut qu'à la dixième fracture que mon médecin m'a prescrit une échographie des os. Mes antécédents en matière de fractures ont soudainement trouvé une explication.

En tant qu'homme, je me suis senti isolé par l'ostéoporose. J'ai appris par internet qu'une forte proportion d'hommes était affligée de cette maladie. Vraiment ? Où se cachaient-ils donc ? Ne voulaient-ils pas en parler à d'autres et partager leur expérience ? Peut-être étaient-ils eux-mêmes embarrassés d'apprendre qu'ils étaient atteints de cette maladie – ma propre gêne m'interdisant de parler de mon ostéoporose à quiconque en dehors de ma famille. J'étais personnellement tellement réticent à divulguer mon état que j'ai accepté de faire de l'équitation avec des collègues – même si j'étais terrifié à tout instant à l'idée de tomber et de finir brisé de tous mes os.

Je suis très heureux d'être membre du réseau canadien de patients atteints d'ostéoporose. Je veux aider à changer la compréhension que s'en font les gens. Ce n'est pas une maladie exclusive aux femmes – le message que les hommes souffrent aussi d'ostéoporose doit absolument passer. Beaucoup de travail peut être accompli pour diminuer le risque de développer cette maladie ou

éviter d'en être atteint dans la force de l'âge. Par-dessus tout, un homme aux prises avec l'ostéoporose a besoin de savoir qu'il n'est pas seul, qu'il y en a d'autres et, bien sûr, qu'un réseau existe pour le soutenir dans sa quête de bien-être et de sécurité ».

Pour obtenir plus de renseignements sur l'ostéoporose au masculin, consultez le site Web d'OC : www.osteoporosecanada.ca

Histoire d'Os :

Les ordinateurs de voiture ne remplaceront jamais les conseils incessants d'un passager au conducteur.

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.

Coping est publié à toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles. N'oubliez pas de visiter le site www.osteoporosecanada.ca pour obtenir la plus récente information sur l'ostéoporose.

« 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. »

COPING

L'infolettre du réseau des patients

1^{er} août 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Christine Thomas

remporte le prix

Eleanor Mills Inspiration Award 2007

Le prix *Eleanor Mills Inspiration Award* récompense la bénévole d'Ostéoporose Canada qui, à l'instar de sa fondatrice Eleanor Mills, a su faire une différence en adoptant une attitude inspirante face à l'ostéoporose et ce faisant, a su transmettre à la communauté les notions de courage, d'optimisme et de

persévérance à devenir une fière ambassadrices de la cause. En plus, cette bénévole est vue comme un modèle positif et inspirant qui sert d'exemple grâce à son soutien, son dévouement et ses encouragements à tous.

Comment ne pas voir l'inspiration de cette femme extraordinaire? Christine Thomas, section Ottawa est dynamique, inspirante, énergisante et humble.

À la suite d'un accouchement difficile en 2001 durant lequel elle a subi cinq fractures dont quatre à la colonne, Christine s'est jointe à l'équipe de bénévoles chez Ostéoporose Canada. Elle a dû se battre pour retrouver sa qualité de vie antérieure tout en s'occupant d'une jeune enfant.

Christine profite de chaque occasion afin de partager avec les autres l'histoire de sa lutte contre l'ostéoporose et de tout ce qu'elle a appris au cours des dernières années suite aux efforts déployés. Sa première mission a toujours été d'informer les gens sur comment prévenir et gérer cette maladie et de différence ressentie lorsque que l'on garde une attitude positive dans son quotidien.

Lors de conférences publiques, elle convainc l'assistance de l'importance d'être sensibilisé à son état de santé et ainsi devenir son entraîneur en équipe de santé.

Son histoire a orné les pages des quotidiens et magazines ontariens, de l'Ostéoblaste et en guise de témoignage de reconnaissance, elle est une des 25 personnalités honorées dans le rapport annuel *Hier, aujourd'hui et demain* d'Ostéoporose Canada.

Depuis toujours, Christine a su tirer profit d'habiter dans la capitale fédérale, elle y rencontre souvent des députés et des membres du parlement canadien. Avec des évidences scientifiques et son vécu, elle est une des bénévoles qui travaillé d'arrache-pied à la sensibilisation de cette cause qui s'est conclu par la mise sur pied du plan d'action stratégique de l'Ontario il y a quelques années.

Un chef de file hors-pair, elle reçoit de ses collègues bénévoles et est reconnue non seulement pour son excellent travail en tant que présidente de la section Ottawa, en le bâtissant et lui donnant des directions mais aussi par son habileté à motiver les gens par son exubérance et son énergie inépuisable. Cette énergie doublé de cet enthousiasme qui lui ont permis de d'obtenir plusieurs partenaires pour différentes campagnes de financement pour la section Ottawa.

Christine a appris l'importance de l'optimisme en gérant son ostéoporose et en bannissant un vocabulaire négatif de sa vie. Comme elle l'a mentionné à plusieurs reprises : « Rien ne pourra m'arrêter ». Elle éprouve de la passion lorsqu'elle donne une formation sur l'ostéoporose et par ses gestes, elle sait apporter espoir, encouragement et de l'inspiration à tous.

Toutes nos félicitations Christine!

Histoire d'Os :

Le secret pour bien jouer au golf est de frapper la balle solidement, en ligne droite et pas trop souvent.

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.

Coping est publié à toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles. N'oubliez pas de visiter le site www.osteoporosecanada.ca pour obtenir la plus récente information sur l'ostéoporose.

« 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. »