

COPING

L'infolettre du réseau des patients

20 juillet 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Eleanor Mills : une source d'inspiration

« Ne jamais abandonner! » telle est la devise d'Eleanor

Le jour de la fête des Mères en 1993, Eleanor Mills munie de son déambulateur à roulettes donnait le coup d'envoi au « Boney Express » en face de locaux d'Ostéoporose Canada de Victoria en Colombie-Britannique. Le but de cette marche de relais de prévenir la fréquence des fractures et conscientiser la population à la maladie.

« L'Ostéoporose poursuit et invalide les femmes et les hommes sans arrêt depuis des siècles », a-t-elle dit à 79 ans, « Aujourd'hui, grâce à un diagnostic précoce et aux mesures de prévention disponibles, nous devons diffuser la bonne nouvelle. Il faut aviser la population de cette maladie avant qu'une fracture ne survienne comme ce le fut pour moi ».

C'est vers la fin des années 70 qu'Eleanor a éprouvé quelques difficultés le jour où elle aperçu le bord de sa jupe lui arrivait aux chevilles. Cet après-midi, j'ai entendu un son étrange comme une cassure suivi d'une vibration en même temps que je tenais un lourd sac de provisions tout en essayant de déverrouiller la porte de chez-moi. La subite perte de taille était inexplicable. Ce n'est que plus tard que j'appris que le son que j'avais entendu était celui de ma colonne vertébrale qui s'écrasait, par contre je n'avais ressenti aucune douleur, cela est survenu plus tard ».

Et un dimanche, 15 ans plus tard, lors d'une promenade à bord de son nouvel ambulateur Eleanor eut un moment d'inspiration : faire une course cross-country afin d'aider les personnes atteintes d'ostéoporose pour apaiser la douleur et vivre avec la perte de mobilité attribuables à l'ostéoporose. J'ai communiqué avec d'autres personnes du milieu médical et j'ai commencé mon entraînement.»

Pendant deux étés Eleanor, aidée par les bénévoles des régions visitées, s'est jointe aux marcheurs dans 130 communautés du pays. « Tous les gens qui m'ont appuyée ont été extraordinaires, disait-elle, je n'arrive pas à exprimer ma gratitude envers ces gens qui ont offert soutien et appui à une pure inconnue.»

Elle a continué d'encourager les personnes souffrant d'ostéoporose, les membres de leur famille et amis ainsi que le personnel et tous les bénévoles d'OC en affirmant : « Il ne faut jamais abandonner! »

Le 5 octobre 2004, Eleanor Mills, bienfaitrice d'Ostéoporose Canada, est décédée chez elle à Toronto. Elle a été une partisane convaincue et infatigable d'OC et demeure une inspiration pour des milliers de personnes atteintes d'ostéoporose. Son excellente réputation a fait le tour de la planète. Eleanor Mills nous manquera beaucoup.

* * * * *

En juin 2005, afin de commémorer l'esprit indomptable de cette pionnière, Ostéoporose Canada a créé le prix Eleanor Mills Inspiration Award. Ce prix est remis à la personne bénévole, qui à l'instar d'Eleanor, a tout donné à cette cause et qui s'est mieux illustrée dans sa communauté grâce à sa détermination, sa persévérance et son optimisme.

Le nom du récipiendaire du prix 2007 *Eleanor Mills Inspiration Award* sera dévoilé dans la prochaine édition de COPING.

Histoire d'Os :

Lorsqu'il y a possibilité d'averses, pourquoi remettre à plus tard les travaux à faire autour de la maison et pas les parties de golf?

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

6 juillet 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Importance de l'activité physique

L'activité physique joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose, car elle aide à diminuer les risques de chutes et de fractures et permet aux personnes atteintes de se maintenir en bonne forme. La pratique de presque toutes les activités est bénéfique pour la santé. Cependant, les personnes atteintes d'ostéoporose devraient choisir les activités qui :

- ❖ aident à la formation osseuse.
- ❖ améliorent l'équilibre et la coordination. La diminution du risque de chute, réduit par le fait même le risque de fractures.
- ❖ améliorent la souplesse et la posture.

Les activités qui aident à la formation osseuse

- ❖ Il y a augmentation de la masse osseuse lorsque :
 - ❖ La force de gravité s'exerce sur les os ou
 - ❖ La tension provoque une activité musculaire

Les exercices de mise en charge sont un bon exemple d'impact créé sur tout le squelette par la force de gravité. Pour ces exercices, il faut que les jambes supportent tout le poids du corps. Voici des exemples d'activités de mise en charge: la marche, la course, la danse en ligne, l'aérobic, la randonnée pédestre, les sports de raquette, etc.

Un entraînement physique axé sur l'endurance ou la force est un exemple d'impact créé par l'activité musculaire. Pour ce type d'exercice, il faut bouger un objet ou utiliser son propre poids pour créer une résistance et stimuler un groupe de muscles en particulier. Cette stimulation peut augmenter la densité des os bien que l'effet ne se fait ressentir qu'aux endroits visés par l'exercice. Par exemple; l'haltérophilie, les élastiques d'exercices et les tractions contre le mur.

Les activités qui améliorent l'équilibre et la coordination

Un des meilleurs exercices pour améliorer l'équilibre, la coordination et réduire le risque de chutes est le tai-chi. La natation et les exercices de souplesse sont aussi des exercices qui s'inscrivent dans cette catégorie.

Les exercices qui améliorent la souplesse et la posture

Une certaine souplesse et une bonne posture du corps aident les personnes atteintes d'ostéoporose à mieux poursuivre leurs activités quotidiennes et à diminuer la douleur. Il existe de nombreux programmes d'exercices dans votre région qui s'adressent spécialement aux gens atteints d'ostéoporose. Ostéoporose Canada a aussi à sa disposition des ressources qui peuvent être utiles.

Quelques conseils sur les exercices

Le choix d'un exercice variera selon son niveau de forme physique, son expérience avec l'activité, son état de santé actuel et les activités préférées. Il faut choisir des activités sécuritaires et même consulter au besoin un physiothérapeute ou un ergothérapeute pour connaître comment exercer ses activités quotidiennes de manière sécuritaire. Il faut éviter les activités qui augmentent le risque de chute ou qui exigent de se pencher vers l'avant ou une torsion du tronc.

Attention au dos!

- ❖ Ne pas entreposer des objets lourds sur les étagères basses ou élevées
- ❖ Plier les hanches et les genoux et non le dos
- ❖ Contracter les muscles du ventre
- ❖ Garder la charge près du corps
- ❖ Déplacer les pieds, ne pas faire de torsion du tronc

De nombreuses personnes se demandent s'il est nécessaire de faire appel aux services de spécialistes pour commencer un programme d'exercices. C'est votre état de santé et votre âge qui dicteront le type d'aide nécessaire. Se rappeler de ne pas dépasser les limites de son corps lorsqu'on commence un programme d'exercices. Soyez à l'écoute de votre corps.

Pour de plus amples informations à propos de l'activité physique, 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. »