

## **COPING**

L'infolettre du réseau des patients  
9 novembre 2007

### *On peut vivre bien avec l'ostéoporose*

#### **Manger santé pour la santé des os**

On entend souvent parler du calcium et de la vitamine D et de leurs bienfaits sur les os. Il n'y a rien de plus vrai. Par contre, on oublie souvent qu'un régime alimentaire bien équilibré est tout aussi important pour la santé des os.

#### **Les produits laitiers**

Tous les produits laitiers sont d'excellentes sources de calcium : le lait, le yogourt et le fromage. Il faut ajouter à la liste le pudding, la crème anglaise, etc.

Préoccupé par votre taux de cholestérol? Choisissez des produits à faible teneur en matières grasses comme le lait écrémé, les fromages faibles en gras et les yogourts portant la mention « 0% M.G ».

#### **Les fruits et les légumes**

Manger des fruits et des légumes est essentiel pour maintenir les os en santé. En plus de la vitamine C et de la vitamine K, ils contiennent du potassium, des phytoestrogènes et des antioxydants, des nutriments importants pour les os.

Essayez d'incorporer au moins 7 portions de fruits et de légumes à votre diète quotidienne. Choisissez parmi la variété de couleurs. Consommez en alternance des légumes vert foncé et orange et procédez de la même façon avec les fruits. Toujours opter pour un fruit frais au lieu de jus de fruits.

#### **Les protéines**

En plus de fortifier vos muscles, les protéines aident à maintenir vos os solides. Il faut consommer au moins 2 portions de protéines à tous les jours. On en trouve partout : dans la viande maigre, le poisson, la volaille, les œufs, le tofu, les noix (ceci inclut le beurre d'arachide) et les légumineuses.

#### **Les produits céréaliers**

Il est préférable de choisir des produits de grains entiers. Les pains de blé entier, les pâtes faites de blé entier, le riz brun, l'avoine, et les céréales de grains entiers.

#### **Les aliments à prendre modérément**

IL faut limiter la consommation de sel, du gras trans, l'alcool et la caféine.

## ***Une diète bien équilibrée maintient vos os en santé***

écrit par D<sup>re</sup> Diane Thériault, MD, FRCPC

À l'intention des professeurs et professeures retraités de l'Ontario : Le régime de retraites des enseignants et enseignantes de l'Ontario rembourse une partie ou tous les frais reliés à l'utilisation du médicament FORTEO<sup>MD</sup>. Si votre médecin vous a prescrit ce médicament, veuillez vous informer auprès d'un représentant de OTPP sur les remboursements prévus au plan d'assurance médicament.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site Internet d'Ostéoporose Canada : [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)

### **Histoire d'Os :**

Le divertissement est le meilleur régime contre le poids de l'existence.

**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.

*« 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  
23 novembre 2007

### *On peut vivre bien avec l'ostéoporose*

Aujourd'hui, comment exécuter des **mouvements sécuritaires**. Les personnes atteintes ou non d'ostéoporose ou d'ostéopénie doivent bouger prudemment afin de bien protéger leur dos, quelle que soit l'activité pratiquée (travail, repos ou jeu) elles doivent bouger de façon sécuritaire. Les conseils suivants sont recommandés aux personnes à haut risque de subir une fracture.

#### **Debout :**

- ~ Se tenir droit – le ventre rentré, les épaules à l'arrière, tête droite et menton relevé.
- ~ Si vous restez debout longtemps, mettez un pied sur un tabouret ou sur une surface surélevée. De temps en temps, changez de pied.

#### **Assis :**

- ~ Un coussin ou une serviette enroulée au creux du dos permet de conserver la courbure lombaire.
- ~ Les hanches et les genoux doivent être à la même hauteur ou bien les genoux légèrement relevés.
- ~ Lorsque les pieds ne touchent pas le plancher, utiliser un appui-pied.
- ~ Avant de se relever : Il faut avancer les hanches vers le rebord du siège, et se servir des muscles des jambes pour se lever.
- ~ Pendant la lecture, ne pas se pencher au-dessus du livre, déposer le livre sur une surface plane et l'amener vers soi.

#### **Fléchir et soulever :**

- ~ Gardez les épaules et les pieds à la même largeur.
- ~ Gardez les deux bras le long du corps.
- ~ Gardez le bas du dos droit.
- ~ Rapprochez l'objet à soulever près de la taille.
- ~ Si vous avez subi une fracture au dos, faites attention avant de soulever une charge de plus 5 kilos. Parlez avec votre médecin ou avec votre physiothérapeute des risques de blessures qui pourraient survenir en soulevant un objet.

#### **Lacer vos chaussures :**

- ~ Asseyez-vous et appuyez le pied sur un tabouret.
- ~ Gardez le bas du dos droit et penchez-vous vers l'avant à partir de la taille pour atteindre vos lacets.

#### **Faire l'épicerie :**

- ~ Exigez que les sacs soient remplis légèrement.

- ~ Placez les objets lourds dans des sacs différents.
- ~ Gardez les sacs près de vous en tout temps.
- ~ Servez-vous du carrosse à roulettes pour transporter vos sacs jusqu'à la maison ou de la voiture à la maison.
- ~ Déposez les sacs à vider sur une chaise au lieu du comptoir ou du plancher. Ceci vous évitera de faire des flexions ou des contorsions de la colonne.

### **Passer l'aspirateur, jardiner et autres tâches :**

- ~ Maintenir une position du corps droite.
- ~ Garder les bras le long du corps.
- ~ Toujours faire face au travail à faire pour éviter une flexion du dos.
- ~ Garder les pieds légèrement écartés un devant l'autre. En passant l'aspirateur, le balai ou la vadrouille, il faut bouger, changer de jambe tout en gardant l'équilibre. Quant au râteau, aller de l'avant à l'arrière.
- ~ Toujours effectuer un mouvement de la taille avant de se pencher à l'avant, il faut plier les genoux et non la taille.
- ~ Éviter d'avoir un parquet ciré, trop brillant, il peut être très glissant.
- ~ La position à quatre pattes est idéale pour accéder aux surfaces basses. Toujours avoir un bon appui pour pouvoir vous relever.
- ~ Dans la salle de bains, se servir d'une brosse ou éponge à long manche. Cela permet de frotter tout en restant debout, le dos droit et vous ne vous penchez qu'à partir de la taille.

### ***D'autres mouvements sécuritaires dans la prochaine édition de COPING***

Remerciements au *Dartmouth Osteoporosis Multidisciplinary Education Program* de nous permettre d'utiliser le matériel du livret « *Bone Up on Osteoporosis* ».

Pour de plus amples renseignements, consultez le site Internet d'Ostéoporose Canada : [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)

### **Histoire d'Os :**

Quand un employé ne fait pas son travail, on dit qu'il est paresseux. Quand un patron ne fait pas son travail, on dit qu'il n'a pas le temps!

**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.

« *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.* »