

COPING

L'infolettre du réseau des patients

12 octobre 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

COPING

L'activité physique! Dernièrement, nous vous renseignions au sujet des exercices avec mise en charge, avec résistance, aérobiques et ceux pour maintenir un bon équilibre. Avez-vous amélioré vos performances? Il est important de conserver une bonne santé en faisant régulièrement des exercices durant les longs mois d'hiver.

Pour vous garder en forme, faites des activités qui vous plaisent.

Faites de l'activité physique avec vos amis et les membres de votre famille. Garder sous la main une liste de tous vos accomplissements et des défis que vous avez à relever. Amusez-vous! Pourquoi ne pas adopter votre propre système de récompenses?

Toujours se renseigner auprès d'un médecin ou d'un physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercices.

Vous désirez vous inscrire à un programme d'activités physiques?

Une des meilleures façons de se maintenir en forme est de s'inscrire à un programme d'entraînement physique. Ces programmes traitent d'apprentissage et de sécurité. Voici quelques conseils pour vous aider :

Avant de vous inscrire à un centre de conditionnement physique, assurez-vous que :

- ~ Les instructeurs sont dûment reconnus par les autorités municipale provinciale ou nationale;
- ~ Les surfaces du plancher soient propices aux activités (par ex. un sol recouvert de tapis ou de béton?)
- ~ Les salles de culture physique sont des endroits propres et bien aérés. Aucun objet n'encombre inutilement le plancher.
- ~ Les équipements sont variés et bien entretenus.
- ~ Les instructeurs savent comment utiliser les appareils afin d'éviter toute blessure

- ~ La réputation du centre est respectable. Depuis combien de temps est-il en affaires? Obtenir des renseignements des membres ou associations de consommateurs.
- ~ Les responsabilités légales vis-à-vis les membres du centre
- ~ Le taux de blessures enregistré à ce centre
- ~ Les instructeurs sont au courant des dernières informations et les équipements bien réglés.
- ~ Le nombre de participants au programme. L'instructeur est-il en mesure de bien contrôler le groupe?
- ~ Les rapports entre l'instructeur et les participants
- ~ Les instructeurs à atteindre vos buts, étape par étape
- ~ Les tarifs sont standards, pas de vente sous pression.
- ~ Il y a des vestiaires pour femmes et pour hommes. Y-a-t-il un accès différent pour le sauna, spa ou jacuzzi? Les serviettes sont-elles fournies? Les heures d'accès sont-elles limitées?
- ~ Vous habitez près du centre et vous le fréquentez souvent?

Avant de vous inscrire à une classe dans un club sportif, assurez-vous que :

- ~ l'instructeur dirige bien le programme ainsi que les participants.
- ~ l'instructeur vous encourage à respecter vos limites personnelles afin que VOUS relevez le défi.
- ~ l'instructeur manifeste de l'intérêt pour tous les membres de la classe
- ~ l'instructeur répond adéquatement à toutes vos questions.
- ~ le programme contient des périodes de réchauffement et des périodes de récupération.
- ~ la présence d'un ami à vos côtés durant est souhaitable et désirée.

Les renseignements font partie de *The Osteoporosis Book, 2 édition, Prevention and Treatment for Men and Women* de Gwen Ellert, RN, Med, and John Wade, MD, ce manuel est vendu par Ostéoporose Canada.

Comme toujours, Ostéoporose Canada publie beaucoup de matériel informatif. Visitez le www.osteoporosecanada.ca et cliquez sur l'onglet Programmes et ressources et consultez le dossier Publications. Vous pouvez aussi téléphoner au 1 800 977-1778.

Histoire d'Os :

L'Homme des cavernes avait raison de ne pas vouloir marcher droit, il savait qu'il aurait mal au dos pendant toute sa vie!

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

26 octobre 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Consommer de la vitamine D n'est pas une mode passagère!

La vitamine D joue un rôle essentiel pour l'absorption du calcium des aliments. Longtemps on a cru que c'était la seule explication pour en prendre. Aujourd'hui, nous en savons davantage.

Le soleil est une source de vitamine D

La vitamine D est la « vitamine soleil ». La façon naturelle d'obtenir cette vitamine est par une exposition à la lumière solaire. Lorsque l'épiderme est exposé aux rayons UV B, elle produit de la vitamine D.

Toutefois, certains facteurs peuvent nuire à la production de vitamine D :

- L'âge : en vieillissant, la production de vitamine D par l'épiderme diminue;
- L'hiver : au Canada, une exposition au soleil entre novembre et mai est insuffisante à la production de vitamine D, car durant les mois d'hiver la lumière du soleil est composée de rayons UVA, elle ne contient pas de rayons UVB qui sont essentiels à la production de vitamine D;
- Les écrans solaires : une peau recouverte de lotion ou de vêtement empêche la production de vitamine D.

Les aliments sont une source de vitamine D

Curieusement, les aliments contiennent très peu de vitamine D. En fait, on doit enrichir certains produits en vitamine D au Canada afin de prévenir le rachitisme chez les enfants (le rachitisme est dû à une carence en vitamine D dans l'organisme).

Parmi les aliments enrichis, on retrouve : le lait, le lait de soya, certains jus d'orange, la margarine et les yogourts. D'autres aliments en contiennent de petites quantités comme le saumon, les sardines, le foie et les jaunes d'œufs. En tant qu'adulte, même si vous consommez ces aliments en grandes quantités, vous risquez de ne pas avoir l'apport en vitamine D recommandé.

La prise de suppléments de vitamine D est-elle nécessaire?

Oui, probablement.

La plupart des Canadiens auront un bas taux de vitamine dans leur système sanguin pendant certaines périodes de l'année. Cela est attribuable à une rare exposition aux rayons du soleil et à l'absence de vitamine D dans leur alimentation.

Ostéoporose Canada recommande un apport quotidien de 400 UI de vitamine D aux personnes âgées de 19 à 50 ans.

Quant aux personnes âgées de plus de 50 ans, OC leur conseille de prendre 800 UI à tous les jours.

Pourquoi prendre des suppléments de vitamine D?

- La vitamine D est bénéfique pour vos os. Elle aide à réduire votre risque d'ostéoporose en plus de réduire les risques de fractures.
- Il a été démontré qu'un apport quotidien de 800 UI ou plus de vitamine D diminue le risque de faire des chutes. Parce qu'elle aide au bon fonctionnement des muscles.
- De plus en plus de recherches confirment que la vitamine D pourrait réduire les risques de cancer de l'intestin et de cancer du sein. D'ailleurs, la société canadienne du cancer recommande aux adultes du Canada de consommer des suppléments de vitamine D.
- Une étude est présentement en cours afin d'établir un lien entre la carence en vitamine D et certaines maladies dont :
 - Le cancer de la prostate
 - Le cancer de l'ovaire
 - La sclérose en plaques
 - Le diabète juvénile de type 2
 - L'arthrite rhumatoïde
 - L'hypertension artérielle
 - L'insuffisance cardiaque et les maladies du cœur

Quel supplément de vitamine D dois-je prendre?

La vitamine D la plus complète est la D 3. La vitamine D 3 est offerte en comprimé de 400 UI ou de 1 000 UI.

On la retrouve aussi dans les préparations multivitaminées (environ 400 UI). Certains suppléments de calcium contiennent de la vitamine D en petite quantité (par contre, ces quantités sont insuffisantes pour combler votre apport quotidien).

Les capsules d'huile de foie de morue ou de flétan renferment de la vitamine D 3. Toutefois, elles contiennent aussi de la vitamine A qui, prise en grande quantité, nuit à la santé des os. Donc, ces capsules d'huiles de poisson sont une source contestable pour obtenir de la vitamine D.

Votre médecin vous a prescrit des comprimés qui contiennent beaucoup de vitamine D. Dont les suppléments D-tabs^{MD} qui contiennent 10 000 UI de vitamine D 3 par comprimé. Vous ne les prenez qu'une seule fois par semaine.

Malgré que les recommandations pour un adulte de moins de 50 ans soient de 400 UI de vitamine D par jour et celles pour les adultes de plus de 50 ans soient de 1 000 UI quotidiennement, les besoins en vitamine D varient d'une personne à une autre. Grâce à une prise de sang, votre médecin sera en mesure d'évaluer vos besoins personnels.

La vitamine D, une mode passagère?

Pas du tout! La vitamine D fait partie de nos vies. Prendre de la vitamine D nous aide à rester en forme tout en diminuant les risques de :

- Contracter l'ostéoporose
- Subir des fractures
- Tomber

En plus, elle réduit les risques de développer certaines formes de cancer.

Vous vous posez encore des questions? Parlez-en avec votre médecin.

Restez informés!

écrit par : D^{re} Diane Thériault, MD, FRCPC

Pour de plus amples renseignements, consultez le site Internet d'Ostéoporose Canada : www.osteoporosecanada.ca

Histoire d'Os :

On a demandé à un garçon de 6 ans : « Où habite ta grand-mère? », il a répondu : « À l'aéroport. C'est là que nous allons la chercher et c'est là où mes parents la ramènent quand la visite est terminée. »

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. »