

VIYRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

Pensée du jour : « On vit de ce que l'on obtient. On construit sa vie sur ce que l'on donne » - Winston Churchill

Comme des mouches Comment réduire votre risque de tomber

Le texte ci-dessous est le premier d'une série de trois articles. Ce texte est tiré du bulletin le National Action Health Letter publié par le Centre pour la science dans l'intérêt public édition juillet/août 2008.

Les chutes sont la cause principale des blessures auprès des Canadiens âgés de 65 ans et plus. Au Canada, toutes les dix minutes, un aîné est hospitalisé à la suite d'une chute, souvent avec une fracture à la hanche. Les personnes âgées blessées s'en rétablissent rarement et plusieurs d'entre elles ne peuvent plus vivre de façon indépendante après. Chaque année, au Canada, 1,500 aînés meurent à la suite d'une chute.

En tant qu'entrée en matière, ces renseignements sont plutôt bouleversants, mais il faut être bouleversé à intervalle régulier pour se rendre compte que la prévention de chute est importante. La suite :

« Pouvez-vous maximiser vos chances de rester debout?

Est-ce que votre l'alimentation y est pour quelque chose? »

Voici comment minimiser les occasions de tomber.

Améliorez votre équilibre : « En vieillissant, notre équilibre se déstabilise, » affirme John Morley du Washington University, « nos neurones moteurs dégénèrent. Ce qui signifie moins de messages sont envoyés aux muscles par le cerveau. »

Mais, le déclin n'est pas inévitable.

« Auparavant, on croyait que le nombre de neurones que nous avons ne changerait jamais et que ces derniers disparaîtraient définitivement », dit John Morley. Par contre, des études animales ont révélé le contraire. « Maintenant, nous savons que de simples activités comme faire de l'exercice, se tenir debout sur une jambe et fortifier les muscles peuvent redonner de la vie aux neurones disparus. »

« La chose la plus importante à faire pour diminuer votre risque de chuter, soutient John Morley, est d'améliorer votre équilibre. »

« La méthode simple : vous devez vous exercer à rester debout sur jambe tout en gardant les yeux fermés », dit-il. (Assurez-vous d'avoir à portée de main un objet pour vous agripper si vous perdez l'équilibre).

« La méthode sophistiquée : le taï-chi. Il s'agit d'un ancien art martial chinois qui met l'accent sur l'exécution de mouvements lents et équilibrés ». Le taï-chi est enseigné dans plusieurs centres communautaires et YMCA un peu partout au pays.

Selon quatre grandes études effectuées en Australie et aux États-Unis, il a été démontré qu'en pratiquant le taï-chi, le risque de chuter diminuait de 30 à 50 %.¹

« Vous devez au moins le pratiquer trois fois par semaine, pendant au moins trois mois avant d'en apprécier les bienfaits », d'après Fuzhong Li, chercheur au Oregon Research Institute, qui a procédé à deux de ces études. « Aucune de ces études n'a révélé de blessures à la suite d'avoir pratiqué le taï-chi », conclut-il.

Augmentez votre force musculaire :

La force musculaire diminue en vieillissant – environ 10 % par décennie pour les femmes aussitôt qu'elles atteignent 40 ans et autour de 60 ans pour les hommes. Les muscles sont capitaux au maintien de l'équilibre.

Dans une étude menée pendant sept ans auprès de 800 Européens âgés de 50 à 85 ans, ceux ayant perdu le plus de force musculaire avec l'âge étaient également ceux qui étaient les plus enclins à chuter.²

Faire des exercices contre résistance peut palier à cette perte. « Un entraînement contre résistance de deux mois peut rétablir vingt ans d'atrophie musculaire typique ainsi que trois décennies de détérioration de force musculaire, » dit Ben Hurley, physiologiste de l'exercice à l'Université du Maryland.

« Vous désirez notamment affermir la force des deux principaux ensembles de muscles reliés à freiner une chute, dit Ben Hurley, il s'agit des quadriceps (muscles des cuisses) et des muscles qui contrôlent les chevilles ».

Il n'est pas nécessaire d'adhérer à un gym ou d'avoir un entraîneur personnel pour y arriver.

- Attachez un poids à chacune des chevilles. (Utilisez un poids ajustable de dix livres. Commencez celui d'une livre et augmentez la charge à mesure que le muscle se développe).
- Assoyez-vous, gardez le dos bien appuyé, ne pas vous avachir. Maintenez vos jambes légèrement distancées, vos genoux et pieds parallèles à la largeur du bassin. Vos cuisses et jambes doivent former un angle droit (90°) Posez les mains sur les cuisses ou le long du corps.

- Expirez tout en soulevant la jambe droite par un mouvement lent et contrôlé (comptez jusqu'à deux). Étendez la jambe, gardez le genou droit (sans le barrer). Maintenez votre jambe dans cette position en comptant jusqu'à un.
- Inspirez tout en baissant lentement la jambe droite (comptez jusqu'à quatre) et déposez le pied au sol, comme à la position initiale. Respirez profondément.
- Recommencez l'exercice avec la jambe gauche. Ceci complète une répétition (1 rép.)
- Exécutez huit rép. Reposez-vous une minute ou deux, et refaites une autre série de huit rép.

¹ J. Am. Geriatr. Soc. 55: 1185, 2007

² J Bone Min. Res. 20: 721, 2005

Ce texte a été publié avec l'autorisation du *Nutrition Action Healthletter*; une publication du Centre pour la science dans l'intérêt public, un organisme à but non lucratif.

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Histoires d'os :

Les fruits d'une pensée qui vagabonde :

- Pourquoi offre-t-on des « cadeaux gratuits »? Ne le sont-ils pas tous?
- La pince-monseigneur, est-elle uniquement pour les catholiques?
- Des gens m'ont dit que j'étais une personne crédule...je les crois!

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.

« 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. Si vous désirez vous désabonner, veuillez indiquer votre adresse de courriel à l'endroit approprié. Votre nom sera retiré de la liste d'envoi. »

VIVRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

Pensée du jour : L'expérience est le commencement de la sagesse

Cuisiner des recettes riches en calcium

Fatigué de préparer les repas? N'est-il pas difficile de cuisiner un nouveau plat à préparation rapide tout en étant nutritif? Une bonne nutrition est essentielle au vieillissement. Notre santé et nos os en dépendent. Dès l'âge de 60 ans, on a déjà préparé au delà de 12 000 soupers. Cuisiner agréablement est donc très important, surtout lorsque l'on cuisine pour une ou deux personnes. Voici deux idées de recettes riches en calcium, faciles à faire et délicieuses. Vous gagnez sur toute la ligne!

Pain de viande à la mexicaine

On le prépare une seule fois et on a plusieurs repas

- 2 livres (1 kg) de bœuf haché maigre
- 1 ½ tasse (375 ml) de fromage canadien râpé Monterey Jack
- ½ tasse (125 ml) de lait écrémé en poudre
- 1 tasse (250 ml) de salsa (style chunky)
- 1 tasse (250 ml) de persil haché grossièrement
- ¾ tasse (175 ml) de chapelure
- 2 œufs
- 1 enveloppe (39 g) de mélange d'assaisonnement chili ou taco
- 2 c. à table (30 ml) de sauce soya

Incorporer dans un grand bol tous les ingrédients - sauf 125 ml de fromage canadien Monterey Jack - et bien mélanger. Façonner le mélange en forme de pain et mettre dans un moule à pain de 9 x 5 x 3 po (2 l), non graissé ou bien répartir le mélange également dans un moule à muffins pour obtenir 12 mini pains de viande. Cuire au four à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que le thermomètre pour la viande indique 160 °F (71 °C). Égoutter et garnir le dessus avec 125 ml de fromage canadien Monterey Jack, couvrir d'une pellicule plastique (sans serrer) et laisser reposer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

* Comme variation, utiliser du Cheddar, du Colby ou du Monterey Jack canadien avec piments jalapeño.

Prendre note : Préparer des mini pains de viande et les congeler par la suite pour vous en servir durant les semaines à venir.

Lait frappé aux framboises

- 1 tasse (250 ml) de lait
- ½ tasse (125 ml) de framboises surgelées
- ½ banane
- 1 c. à thé (10 ml) de miel

Mélanger les fruits à l'aide d'un mixeur. Ajouter le lait et le miel et fouetter jusqu'à consistance onctueuse. Donne environ 2 tasses.

Vos petits-enfants en raffoleront!

Merci aux Producteurs laitiers du Manitoba pour ces deux recettes

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Histoires d'os :

Exemple de marketing créatif : Une entreprise qui possède 16 beigneries et 3 cliniques d'amaigrissement.

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.

L'infolettre **Vivre** est publiée à tous les deux vendredis. Nous espérons que son contenu et que les renseignements qu'elle contient vous sont utiles. N'oubliez pas de visiter le site www.osteoporosecanada.ca afin d'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. Si vous désirez vous désabonner, veuillez indiquer votre adresse de courriel à l'endroit approprié. Votre nom sera retiré de la liste d'envoi. »