



VIVRE

L'infolettre du RCPO

3 septembre 2010

Rappelez-vous : on peut bien vivre avec l'ostéoporose

Si vous recevez cette infolettre, c'est que vous êtes membre du réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO).

- 1. La pensée du jour**
- 2. Le mot du président du RCPO**
- 3. Le jour où ma vie a basculé...par Ina Else**
- 4. Histoire d'os**
- 5. Avis/renseignements**

La pensée du jour : La paix vient de l'intérieur et commence au-dedans de nous-mêmes. Chacun a la responsabilité de faire croître la Paix en lui afin que la Paix demeure générale.

- Dalai-

Lama

Chers lecteurs et lectrices, je suis heureux de vous retrouver à la suite des vacances d'été. La première édition de **VIVRE** de l'automne donne le coup d'envoi à ce qui s'annonce une saison fort chargée pour Osteoporose Canada et le RCPO. Au cours des prochains mois, vous en apprendrez davantage quant à la priorité majeure d'OC : la prévention de la première fracture chez les personnes à plus haut risque. Nous vous informerons également au sujet de deux initiatives importantes qui aideront à traiter cette priorité :

- la déclaration des droits des personnes atteintes d'ostéoporose;

- les *Lignes directrices de pratique clinique 2010 pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada* qui seront bientôt publiées.

Au cours de l'été, nous avons franchi une étape importante. En effet, nous sommes maintenant plus de 3 000, de partout au pays, à faire partie du RCPO. En seulement un an, nous avons réussi à tripler l'effectif de notre réseau. Nous nous réjouissons d'un tel exploit, par contre, ce chiffre ne signifie pas grand-chose quand on le compare aux deux millions de Canadiens qui souffrent d'ostéoporose. Donc, continuons de parler de notre réseau, recommençons l'exploit et triplons encore notre effectif l'an prochain. Pour y arriver, chacun de nous doit convaincre deux de ses amis à devenir membre du RCPO pour bénéficier du soutien et des services que nous fournissons à la collectivité.

Quand je recrute de nouveaux membres, plusieurs me demandent si c'est vrai que l'adhésion au RCPO est gratuite et je leur réponds que c'est le cas et que cette politique ne changera pas, mais qu'Ostéoporose doit défrayer les coûts de production liés à notre infolettre et aux services de soutien que nous offrons à nos membres. Comme Ostéoporose Canada est une organisation de bienfaisance, elle compte sur la générosité de donateurs et d'entreprises. Certains se renseignent sur les autres moyens pour appuyer le RCPO; il en existe de nombreux comme donner de son temps et devenir bénévole. Saviez-vous qu'une équipe de bénévoles, composée de patients, de médecins et d'autres experts, est responsable de la recherche, de la rédaction et de la publication de cette infolettre? Enfin, d'autres préfèrent apporter leur appui à OC et au RCPO en effectuant un don unique, un don mensuel ou un à la mémoire d'un être cher. Si vous souhaitez savoir comment vous pouvez faire une différence, vous pouvez téléphoner au 1 800 977-1778 ou visiter le <http://www.osteoporosecanada.ca/benevoles> ou le <http://www.osteoporosecanada.ca/donations> pour obtenir de plus amples renseignements.

Cette édition de **VIVRE** suggère également une évolution quant à son aspect et son apparence. Par contre, nous sommes conscients que vous êtes nombreux à ne pas avoir accès à un service Internet haute vitesse, alors la version électronique de **VIVRE** sera dorénavant publiée en format simplifié, ce qui rendra son téléchargement plus rapide. Nous examinons de nouvelles solutions afin d'améliorer notre infolettre pour ainsi profiter pleinement des outils et des applications disponibles dans le monde virtuel.

VIVRE nous ressemble et parle de nous, les personnes atteintes d'ostéoporose. Son objectif est de renseigner, d'éduquer, de sensibiliser et d'offrir un soutien par le partage d'expériences personnelles. Je suis toujours fasciné d'apprendre comment certains réussissent à non seulement faire preuve de persévérance, mais également à bien vivre avec l'ostéoporose. L'histoire ci-dessous, racontée par Ina Ilse a été pour moi une véritable source d'inspiration et je souhaite qu'elle le soit pour vous aussi. Ina est une des fondatrices du RCPO et elle nous raconte sa plus récente expérience de fracture dans une histoire qui, j'en suis convaincu, servira d'avertissement.

Nous sommes toujours à l'affut de vos commentaires et questions au sujet des articles publiés dans **VIVRE**.

Au plaisir de vous lire,



Larry Funnell

Président, réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose

Le 3 mars 2010 : le jour où ma vie a basculé

Je m'appelle Ina.

Je me rétablis présentement d'une deuxième fracture au poignet.

Je souhaite que mon histoire aidera les gens à comprendre la gravité de l'ostéoporose et les conséquences liées à une fracture ostéoporotique. Elle leur permettra de savoir ce qu'ils peuvent faire pour éviter de souffrir comme j'ai souffert.

En 1994, j'ai reçu un diagnostic d'ostéoporose à la suite de nombreuses fractures aux côtes. Ces fractures s'étaient produites spontanément. En effet, un câlin, une porte difficile à ouvrir ou bien le simple fait de soulever mon petit chien (un Yorkie) suffisait pour que je me fêle une côte. Cela a duré des années avant que je n'en parle à mon médecin. Ce dernier m'a fait rencontrer un endocrinologue qui m'a annoncé que je souffrais d'ostéoporose sévère. Il m'a prescrit un médicament aux bisphosphonates et je n'ai subi aucune fracture durant plus de dix ans.

Malheureusement, quand on est en bonne santé, on devient imprudent. C'est ce qui m'est arrivé et la fracture provoquée par cette imprudence aurait pu être facilement évitable. Un jour, après avoir déneigé l'entrée du garage, je me suis dépêchée pour rentrer dans la maison. Je portais des chaussures beaucoup trop grandes pour moi et les lacets n'étaient pas attachés, alors au moment où mes pieds ont touché la plaque de glace située près des marches (je l'avais pourtant remarquée auparavant), le sol s'est dérobé sous mes pieds. J'ai atterri sur mon bras et me suis cassé le radius en deux.

L'immense douleur que j'ai ressentie en attendant au service des urgences local a été négligeable si on la compare à la douleur éprouvée, quatre jours plus tard, après qu'on eut placé chirurgicalement une tige et sept vis dans mon bras. Dès que j'ai été rétablie, j'ai juré de ne plus agir de manière si imprudente. C'était il y a cinq ans.

Le 3 mars dernier, je suis allée me promener avec mon petit chien; la journée était chaude et ensoleillée. J'avais décidé de porter des chaussures à semelles lisses, car il n'y avait pas de glace ni de neige au sol. Alors que je montais une pente, j'ai remarqué que je glissais un peu. J'aurais dû en tenir compte et revenir sur mes pas, mais je croyais maîtriser la situation et j'ai continué à monter. Arrivée au sommet, j'ai regardé derrière moi et réalisé dans quelle situation je m'étais placée!

J'ai descendu une partie du parcours à quatre pattes et à reculons jusqu'à un endroit où je me croyais en sécurité, mais je n'étais pas au bout de mes peines. J'ai fait quelques pas et soudainement, j'ai glissé, je suis tombée sur le dos, mes bras se sont déployés comme des ailes et quand mon bras gauche a touché le sol, j'ai entendu comme le bruit d'une détonation. Je me suis assise sur la bordure et j'ai regardé mon bras qui avait la forme d'un S. Je m'en voulais tellement, car cet accident aurait pu être évité, si seulement je n'avais pas pris de risques!

Les semaines qui ont suivi cette expérience ont été infernales! Aucun antidouleur ne soulageait la douleur. Deux semaines après l'accident, j'ai subi une autre chirurgie afin qu'on installe des broches pour fixer mes os en place pour une période de sept semaines. Les soins prodigués par le personnel médical ont été fantastiques, mais la douleur...horrible!

Chaque mouvement provoquait une douleur atroce. Après m'être lavée, je devais m'asseoir sur le plancher pour m'habiller (c'était la seule façon d'y parvenir). J'étais épuisée et je vivais un cauchemar tout en étant éveillée. J'aurais tant aimé que ce ne soit que ça, un cauchemar! Effectuer de simples tâches quotidiennes me prenait un temps énorme. Je ne pouvais dormir qu'avec l'aide de puissants somnifères qui me rendaient malade le lendemain. Aucune position n'était confortable pour mon bras; j'avais trouvé plusieurs moyens de me distraire, mais la douleur accaparait totalement mon esprit.

En plus de supporter une douleur intenable, je devais également renoncer à ma liberté. Je ne pouvais plus conduire ma voiture, je devais compter sur quelqu'un pour le faire. Lors de mes rares sorties, tout ce que je désirais, c'était de revenir à la maison pour me cacher avec ma douleur! J'étais vraiment découragée, mais je me rappelais constamment que cette fracture aurait pu être évitée si j'avais fait preuve de prudence et tenu compte des dangers environnants.

Ordinairement, quand je suis à la maison, j'agis de façon très prudente; je m'assure qu'aucun objet qui pourrait me faire trébucher ou chuter n'encombre le plancher; en plus, je ne monte jamais sur un meuble pour récupérer un objet placé trop haut. Dorénavant, quand je sortirai l'hiver, je m'assurerai d'être bien chaussée, je porterai des bottes à semelles de caoutchouc à ma taille qui me garderont fermement les pieds au sol. Lorsque le sol sera couvert de neige et de glace, je ne sortirai que si cela est vraiment nécessaire; idem lorsqu'il sera recouvert de feuilles détrempées; ces dernières peuvent être très glissantes également. Même en été, j'y penserai à deux fois avant d'escalader une pente à la condition de porter des chaussures de qualité munies de bonnes semelles.

Finalement, si la surface semble accidentée ou non sécuritaire, je ne m'y aventurerai même pas!

Quelques mois se sont écoulés depuis que je me suis fracturé le bras, et même si je ne suis pas complètement rétablie, je conserve l'espoir que dès le printemps prochain, je serai en mesure de jardiner, de faire de la menuiserie, de jouer de la guitare et de pratiquer toutes les autres activités que je prenais pour acquises avant ma fracture. Malgré l'horreur que j'ai vécue à la suite de cet accident et de mon imprudence, je considère aujourd'hui que j'ai été chanceuse en tombant, car j'aurais bien pu me fracturer la hanche ou la colonne. Où en serais-je maintenant?

Voici quelques autres conseils :

- 1) Si vous souffrez d'ostéoporose, conseillez à vos enfants de visiter leur médecin pour une évaluation de leur risque de fractures dès l'âge de 50 ans (s'ils ont plus de 50 ans, il serait temps d'une visite chez le médecin pour une évaluation de leur risque d'ostéoporose).
- 2) Votre test d'évaluation de densité minérale osseuse n'est pas un indicateur de votre risque élevé de fractures. Si vous êtes âgé et que vous avez d'autres facteurs de risque, vous pouvez facilement subir une fracture à la suite d'une chute. Demandez à votre médecin de calculer votre risque de fractures.

Je vous souhaite une vie sans fractures, même si vous souffrez d'ostéoporose.

Ina Ilse

Histoire d'os : Au bureau de poste, un homme dont la main est dans le plâtre s'adresse à la personne devant lui :

- *Pardon, Madame, voudriez-vous écrire l'adresse sur ma carte postale? La dame s'exécute de bonne grâce, acceptant même d'ajouter quelques mots et de signer pour lui.*

- *Voilà! dit-elle, puis-je faire autre chose pour vous?*

- *Oui, répond le monsieur, pourriez-vous ajouter en post-scriptum : prière d'excuser l'écriture.*

Avis / renseignements

1. 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.

ii. VIVRE est publié tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Visitez-le : www.osteoporosecanada.ca pour obtenir une information à jour.

iii. « 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 ».

iv. Si vous désirez que votre nom soit retiré de la liste d'envoi du RCPO, veuillez nous transmettre un courriel à l'adresse ci-dessous :
Pour que votre nom soit retiré de la liste, vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.
PatientNetwork@osteoporosis.ca