



# Sauvez VOS OS en 30 jours !

Novembre est le mois  
de l'ostéoporose –  
Prévenez les fractures !

Plus de 1,4 million de Canadiens  
souffrent d'ostéoporose.  
Voici des trucs pour maintenir  
votre famille solide et en santé.

## Pas seulement une maladie de grand-mères!

Contrairement aux croyances, l'ostéoporose est une maladie très répandue. Au Canada, une femme sur quatre et plus d'un homme sur huit âgés de plus de 50 ans sont atteints d'ostéoporose. Actuellement, 1,4 million de Canadiens combattent cette maladie et ses complications. Avoir des os fragiles (qui cassent facilement) cause une perte de mobilité et d'autonomie. En novembre, il est important de se rappeler que la meilleure défense contre l'ostéoporose est de se constituer une ossature forte pendant l'enfance et l'adolescence. Il faut donc avoir une alimentation riche en calcium et en vitamine D et faire des exercices avec mise en charge (marche, danse, tennis, badminton, etc.), ces exercices contribuent à renforcer les jambes. Manger sainement et se maintenir actif physiquement dès l'enfance c'est investir dans la santé de ses os!

« ...dès l'enfance :  
activité physique et  
bonne alimentation  
sont de bons  
investissements  
pour garder vos  
os en santé ».



Ostéoporose Canada  
Osteoporosis Canada



## Quiz ostéoporose 60 secondes Facteurs - Risques

1. Avez-vous plus de 65 ans ?
2. Un membre de votre famille s'est-il fracturé un os à la suite d'un coup léger ou une chute ?
3. Vous êtes-vous fracturé un os à la suite d'un coup léger ou d'une chute ?
4. Avez-vous pris des glucocorticoïdes (cortisone, prednisone, etc.) pendant plus de trois mois ?
5. Depuis l'âge de 25 ans, avez-vous perdu plus de 4 cm (1½ pouce) de taille (grandeur) ? (6 cm, si vous avez plus de 60 ans) ?
6. Avez-vous tendance à faire des chutes ?
7. Souffrez-vous d'hyperparathyroïdie primaire ?
8. Souffrez-vous de la maladie de Crohn (ou autre maladie coéliqua qui nuit à l'absorption de nutriments) ?
9. À la suite d'une récente radiographie, vous présentez une faible densité osseuse (ostéopénie) ?

### Pour madame :

10. Avez-vous déjà eu des symptômes de ménopause avant l'âge de 45 ans ?
11. Avez-vous cessé d'avoir vos règles pendant plusieurs mois ou plus (sauf dans les cas de grossesse ou de ménopause) ?

### Pour monsieur :

12. Avez-vous souffert d'impuissance, d'absence de libido ou de d'autres symptômes rattachés à un faible taux de testostérone ?

Vous êtes âgé de plus de 50 ans et avez répondu « oui » à une des questions? Ostéoporose Canada vous conseille de discuter avec votre médecin des possibilités de passer un test de densité minérale osseuse.

**Pour plus de renseignements,  
visitez le site [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)  
ou parlez-en à votre médecin.**



Ostéoporose Canada  
Osteoporosis Canada

## Connaître les symptômes



Malgré qu'elles partagent le même préfixe, l'ostéoporose et l'ostéo-arthrite sont des maladies avec des symptômes tout à fait distincts.

Les os atteints d'ostéoporose sont minces et s'effritent avec le temps. Une faible masse osseuse et une détérioration du tissu osseux sont les symptômes qui occasionnent un risque de fractures, surtout à la hanche, à la colonne et aux poignets. Ce feuillet informatif est rempli de renseignements sur les causes et conséquences de l'ostéoporose et sur les moyens à suivre pour réduire les risques.

Quant à l'ostéo-arthrite, pour sa part, est maladie dégénérative des articulations qui provoque l'amaigrissement ou la destruction du cartilage, causant des douleurs aux articulations et des tissus osseux adjacents.



## Bien nourrir ses os !

La plupart d'entre vous savent que le calcium est le nutriment essentiel pour avoir des os en santé et que la vitamine D en facilite l'absorption par l'organisme. Mais quelle quantité consommer?

Vos besoins en calcium et en vitamine D varieront tout au long de votre vie.

Âge	Besoin quotidien en calcium	Besoin quotidien en vitamine D
4 à 8 ans	800 mg	200 unités internationales (UI)
9 à 18 ans	1,300 mg	200 UI
19 à 50 ans	1,000 mg	400 UI
50 ans et plus	1,500 mg	800 UI
Femmes de 18 ans et plus enceintes ou qui allaitent	1,000 mg	400 UI

Une exposition aux rayons du soleil aide notre corps à fabriquer de la vitamine D. Toutefois, il est recommandé à tous les Canadiens ainsi qu'aux personnes qui ne s'exposent pas au soleil, de prendre des suppléments vitaminés durant les longs mois d'hiver. La plupart de ces suppléments contiennent 400 UI de vitamine D. Certains suppléments de calcium contiennent de la vitamine D également.



## PAS DE REPOS POUR SES OS !

**NORMA PETT, 74 ANS,  
DE L'ONTARIO**

Bien qu'elle soit à la retraite, Norma Pett ne chôme pas. Il suffit de voir son agenda pour s'en convaincre : séances de yoga, visites régulières au centre de conditionnement physique, sorties avec ses

six petits-enfants et même un cours sur les habitudes de vie et sur l'apprentissage à l'âge de la retraite. Avec un horaire aussi chargé, on se demande comment cette Torontoise trouve le temps de penser à l'ostéoporose. Et pourtant, non seulement elle y pense, mais elle consacre de longues heures à aider d'autres personnes atteintes de cette maladie. Ayant appris en 1989 qu'elle souffrait d'un « amincissement des os » — à une époque où la sensibilisation du grand public à l'ostéoporose était peu répandue —, Norma a insisté auprès de son médecin pour passer une scintigraphie osseuse, alors qu'il n'existait, au Canada, que deux appareils destinés à cet examen. Depuis, Norma n'a jamais cessé de transmettre ses connaissances sur l'ostéoporose, demeurant à l'affût des progrès de la recherche et des traitements les plus récents et s'empressant de partager ses découvertes. Norma

Ayant appris qu'elle souffrait d'un « amincissement des os », Norma a insisté pour passer une scintigraphie osseuse, alors qu'il n'existait, au Canada, que deux appareils destinés à cet examen.

est aussi, depuis nombre d'années, bénévole au siège social d'Ostéoporose Canada, où elle collabore aux tâches comptables et accueille chaleureusement les gens désirant se renseigner. Son énergie débordante, son désir incessant d'apprendre et l'ardeur qu'elle met à aider ses semblables font de Norma une véritable inspiration et la preuve vivante qu'il est possible d'avoir une vie bien remplie même lorsqu'on est atteint d'ostéoporose.

Pour obtenir plus de renseignements sur les facteurs de risque de l'ostéoporose et sur le réseau canadien de personnes atteintes d'ostéoporose, visitez le site Internet [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) ou composez le numéro de téléphone sans frais 1 800 977-1778.

## Bonne alimentation. Bonne ossature.

Ajoutez à votre alimentation des produits riches en calcium. Si votre apport en calcium demeure insuffisant, prenez des suppléments.



### Teneur en calcium des aliments.

	Portion	Calcium*
<b>LAIT ET PRODUITS LAITIERS</b>		
Lait		
2 %, 1 %, écrémé, chocolat	1 tasse/250 ml	300 mg
Babeurre	1 tasse/250 ml	285 mg
Fromage		
- Mozzarella	cube de 1 1/4"/3 cm	200 mg
- Cheddar, Edam, Gouda	1 1/4"/3 cm cube	245 mg
Yogourt nature	3/4 tasse/185 ml	295 mg
Lait en poudre	1/3 tasse/75 ml	270 gr
Crème glacée	1/2 tasse/125 ml	80 mg
Fromage cottage 2 %-1 %	1/2 tasse/125 ml	75 gr
<b>POISSONS ET SUBSTITUTS</b>		
Sardines avec arêtes	1/2 conserve/55 gr	200 mg
Saumon en boîte avec arêtes	1/2 conserve/105 gr	240 mg
Boisson de soja ou de riz enrichie	1 tasse/250 ml	300 mg
Fèves cuites au four	1/2 tasse/125 ml	75 mg
Haricots cuits (de Lima, secs)	1 tasse/250 ml	50 mg
Fèves de soja cuites	1 tasse/250 ml	170 mg
Tofu avec sulfate de calcium	3 oz/84 gr	130 mg
<b>PAINS ET CÉRÉALES</b>		
Muffin au son (fait maison avec du lait)	Un, grosseur moyenne	84 mg
Pain de blé entier	2 tranches	40 mg
Gruau instantané avec calcium	1 sachet/32 gr	150 mg
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>		
Jus d'orange enrichi	1 tasse/250 ml	300 mg
Brocoli cuit	3/4 tasse/185 ml	50 gr
Orange	1, grosseur moyenne	50 mg
Banane	1, grosseur moyenne	10 mg
Bok choi	1/2 tasse/125 ml	75 mg
Figues séchées	10	150 mg
<b>PLATS COMBINÉS</b>		
Lasagne maison	1 tasse/250 ml	285 mg
Soupe à base de lait, (crème de poulet, champignons ou de céleri)	1 cup/250 mL	175 mg

\* valeurs approximatives



Ostéoporose Canada  
Osteoporosis Canada

# Vous êtes à risque? *Que faire?*



Ne croyez surtout pas que l'ostéoporose et les fractures sont des étapes normales du vieillissement. Si vous apprenez que vous êtes à risque (voir quiz ci-dessus), vous pouvez, avec votre médecin déterminer quelle démarche entreprendre pour maintenir vos os en santé et mener une vie active.

Votre médecin connaît vos antécédents médicaux ainsi que les risques associés à l'ostéoporose, il peut vous prescrire un test de densité minérale osseuse à l'aide d'un appareil qui utilise la méthode DEXA. Ces appareils ne sont pas disponibles dans certaines régions éloignées, on utilisera alors un appareil à ultrasons. Ces deux tests sont indolores. Toutefois, le pronostic est plus précis avec un DEXA, et est utilisé lors des examens de suivi.

Vos résultats du diagnostic sont positifs, vous pouvez maintenir vos os en santé.

Commencez par contrôler et réduire vos facteurs de risques :

- Réduire la consommation de cafés, de colas (max. 4 tasses par jour);
- Réduire la consommation d'alcool (deux portions par jour);
- Arrêter de fumer, consultez un médecin pour connaître les moyens pour cesser de fumer;
- Faire de l'activité physique quotidiennement.

Plusieurs médicaments sont présentement disponibles pour traiter l'ostéoporose.

## *Vous désirez plus de renseignements?*

Ostéoporose Canada est un organisme à but non lucratif qui fournit des renseignements et des services visant à réduire les risques d'ostéoporose et à promouvoir le traitement de cette maladie. Cet organisme publie gratuitement du matériel éducatif et informatif, offre, sans frais, un accès à une ligne téléphonique bilingue et à un site Web qui vous permet de consulter les plus récentes recherches et vous donne l'occasion de communiquer avec des groupes d'entraide et organismes communautaires de votre région.



Ostéoporose Canada  
Osteoporosis Canada

Visitez le [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) ou composez le 1 800 977-1778.



## L'ostéoporose fait-elle partie de vos projets de retraite?

Bien qu'elle ne se développe pas en un jour, l'ostéoporose peut changer le cours de votre vie. La fracture d'un os devenu fragile peut vous priver de votre autonomie et détruire vos plus beaux rêves de retraite. Dès la cinquantaine, une femme sur quatre sera atteinte d'ostéoporose. Investissez dans la santé de vos os en agissant dès maintenant.

### **Vous pourriez être à risque.**

Pour de plus amples renseignements ou pour faire un don, visitez [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) ou composez le 1 800 977-1778.



Ostéoporose Canada  
Osteoporosis Canada