

NE PLIEZ PAS FACE À L'OSTÉOPOROSE

**POSTURE VOÛTÉE?
DOULEUR AU DOS?
PERTE DE TAILLE?**

**CES SYMPTÔMES POURRAIENT
INDIQUER LA PRÉSENCE DE
FRACTURES VERTÉBRALES**

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN
DÈS AUJOURD'HUI**

Connaissez-vous vos risques de subir une fracture ?

Selon une récente étude de l'Université McMaster de Hamilton, la plupart des femmes postménopausées ignorent tout de leurs risques réels de fractures. L'ostéoporose est une maladie caractérisée par l'amincissement et l'affaiblissement des os, lesquels deviennent alors plus vulnérables aux fractures. Une femme sur quatre de plus de 50 ans est touchée par l'ostéoporose, mais les hommes ne sont pas pour autant épargnés. Dans le même groupe d'âge, un homme sur huit est lui aussi touché par cette maladie.

Les fractures, en particulier celles de la hanche, du poignet et de la colonne vertébrale, sont les manifestations les plus fréquentes de l'ostéoporose. Chez la femme de moins de 75 ans, la fracture la plus répandue — comme celle dont a été victime Ina Ilse — est celle du poignet. Une fracture dans cette région du corps est souvent le premier indicateur d'ostéoporose. Les fractures des vertèbres, pour leur part, peuvent survenir à la suite d'une chute, d'une torsion ou du transport d'une charge trop lourde. Elles ne sont pas toujours faciles à diagnostiquer, car on les confond souvent avec une elongation musculaire. Les fractures vertébrales sont parfois à l'origine de maux de dos chroniques, car les gens qui en sont victimes, craignant de subir une autre fracture, ont tendance à limiter leurs activités même après la guérison.

Les fractures de la hanche sont celles aux conséquences les plus graves. La capacité de marcher peut être affectée et nécessiter le recours à un fauteuil roulant. Dans 50 % des cas, les personnes affligées par une telle fracture ne pourront plus marcher sans avoir recours à un appui. On estime à plus du tiers les gens qui perdront leur autonomie après avoir subi une fracture de la hanche, alors qu'une personne sur cinq mourra de ses complications — une pneumonie, un caillot et une infection, notamment.

Hormis leurs conséquences néfastes sur la qualité de vie, les fractures peuvent avoir un effet dévastateur, sur le plan financier, pour notre système de soins de santé. Les coûts associés aux traitements des fractures ostéoporotiques sont actuellement estimés à 1,9 milliard de dollars. Et compte tenu du vieillissement de la population, on s'attend, au cours des prochaines années, à une augmentation constante du budget lié aux traitements des fractures. Ainsi, on prévoit que d'ici l'année 2030, le système de soins de santé canadien devra faire face à quatre fois plus de cas de fractures de la hanche que ceux répertoriés en 1996.

Il existe des moyens de réduire vos risques de fractures

Assurez-vous que votre apport en calcium et en vitamine D est suffisant et adonnez-vous à des exercices de soulèvement de poids. Marchez, dansez et, plutôt que d'emprunter l'ascenseur, prenez la saine habitude de monter et de descendre les escaliers. Vous pouvez aussi pratiquer des sports de raquette (comme le tennis, le badminton, etc.) ou des exercices d'aérobic de faible intensité. Enfin, si vous avez reçu un diagnostic d'ostéoporose, renseignez-vous auprès de votre médecin sur les médicaments qui réduiront considérablement vos risques de fractures.



NOVEMBRE EST LE MOIS DE L'OSTÉOPOROSE
1 800 977-1778



www.osteoporosecanada.ca

Bien nourrir nos os

Votre corps fabrique de la vitamine D lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil. La plupart des Canadiens auraient avantage à prendre un supplément, puisqu'ils ne sont pas toujours suffisamment exposés au soleil. La plupart des multivitamines contiennent 400 UI de vitamine D. Certains suppléments de calcium contiennent de la vitamine D également.

Teneur en calcium des aliments.

	Portion	Calcium*
LAIT ET PRODUITS LAITIERS		
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 g
Crème glacée	1/2 tasse/125 ml	80 mg
Fromage cottage 2 %-1 %	1/2 tasse/125 ml	75 g
POISSONS ET SUBSTITUTS		
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
PAINS ET CÉRÉALES		
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
FRUITS ET LÉGUMES		
Jus d'orange enrichi	1 tasse/250 ml	300 mg
Brocoli cuit	3/4 tasse/185 ml	50 g
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
PLATS COMBINÉS		
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

Êtes-vous à risque de vous fracturer un os ?



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 d'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 (1 1/2 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 cœliaque qui nuit à l'absorption de nutriments) ?
9. À la suite d'une récente radiographie, présentez-vous 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 d'autres symptômes rattachés à un faible taux de testostérone ?

Si vous avez plus de 50 ans et que vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, Ostéoporose Canada vous recommande de discuter avec votre médecin de la possibilité d'évaluer vos risques de fractures.

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



Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada

INA ILSE : LE 3 MARS 2010 JOUR OÙ MA VIE A BASCULÉ

Je m'appelle Ina et je suis présentement en train de me rétablir d'une deuxième fracture au poignet. J'espère que mon expérience vous aidera à comprendre la gravité de l'ostéoporose et des fractures qu'elle peut entraîner. Je souhaite aussi qu'elle vous donne les renseignements pertinents afin de prendre les moyens pour qu'un tel accident ne survienne jamais et que vous n'ayez pas à souffrir les douleurs qu'il entraîne et ses multiples désagréments.

J'ai appris que je souffrais d'ostéoporose en 1994, après que j'aie subi une fracture à des côtes à plusieurs reprises. Ces fractures sont survenues spontanément, à la suite de gestes anodins, comme de faire une accolade à un être cher, d'ouvrir une porte un peu trop lourde, ou encore de prendre mon chien, un petit Yorkie. J'ai mis des années à consulter un médecin. Il m'a référée un endocrinologue qui a diagnostiqué un grave cas d'ostéoporose.

On m'a prescrit des médicaments pour traiter cette maladie osseuse et, pendant les dix années suivantes, mon état s'est amélioré suffisamment pour que je n'aie plus de fractures. Malheureusement, quand on jouit d'une bonne santé, notre vigilance a tendance à se relâcher. C'est ce qui m'est arrivé un jour d'hiver, alors que je venais de déblayer l'entrée de la voiture. Prévenir cet accident aurait été un jeu d'enfant, mais voilà : j'avais trop hâte de retourner au chaud à la maison. Le problème est que je portais des chaussures beaucoup trop grandes et que mes lacets n'étaient pas attachés. Il y avait une plaque de glace au pied des marches du perron, dont je connaissais pourtant l'existence. J'ai glissé et j'ai atterri sur la glace où je me suis fracturé le radius en deux.

La douleur que j'ai dû supporter pendant mon attente à la salle d'urgence de l'hôpital n'est rien en comparaison de celle ressentie quatre jours plus tard, quand le chirurgien m'a opéré pour mettre une tige et sept vis dans le bras. Une fois ma convalescence terminée, je me suis juré que je ne ferais plus jamais preuve d'une telle négligence.

Cet accident est arrivé il y a cinq ans. Or, le 3 mars dernier, je suis parti en promenade avec mon petit chien. Comme la journée était douce et ensoleillée, je me suis contentée de porter des bottes à semelles souples, convaincue qu'il n'y aurait ni neige ni glace au sol. J'ai eu tort, car la petite pente sur laquelle je me suis aventurée était glacée et je me suis mise à glisser. J'aurais dû y voir là un avertissement et rebrousser chemin, mais j'ai néanmoins poursuivi ma route. Arrivée au sommet de la pente, en regardant par-dessus mon épaule, j'ai compris à quel point j'avais été téméraire.

Résolue à revenir sur mes pas, j'ai amorcé la descente et tout à coup j'ai perdu pied. J'ai été projetée dans les airs et je me suis retrouvée étendue de tout mon long sur le dos, les bras en croix. Quand mon bras gauche a percuté le sol, le choc fut si violent — on aurait dit qu'un projectile m'avait perforé le bras. Je me suis assise sur le trottoir et j'ai regardé mon bras — en forme de S ! —, en me disant qu'il m'aurait été si facile de prévenir cet accident !



« Ces fractures sont survenues spontanément, à la suite de gestes anodins, comme de faire une accolade à un être cher, d'ouvrir une porte un peu trop lourde, ou encore de prendre mon chien, un petit Yorkie. » »

Deux semaines après ma chute, j'ai subi une chirurgie destinée à maintenir les os de mon bras en place au moyen de tiges que j'ai dû conserver pendant sept semaines. J'ai reçu des soins d'une qualité exceptionnelle de la part du personnel médical, mais le moindre mouvement me causait des douleurs atroces. De retour à la maison, il m'a fallu prendre mille précautions pour accomplir les petits gestes quotidiens. Par exemple, après avoir fait ma toilette, je devais m'asseoir, jambes allongées sur le plancher, pour m'habiller. La tâche la plus banale me prenait un temps fou.

Mon accident remonte maintenant à plusieurs mois et bien que ma convalescence ne soit pas terminée, j'ai espoir que le printemps prochain je pourrai de nouveau jardiner, bricoler et jouer de la guitare... Toutes ces activités que je prenais pour acquises avant la fracture. Aussi pénible qu'ait été cette expérience et bien que je me reproche ma négligence, j'estime avoir été chanceuse dans ma malchance, car j'aurais pu tout aussi bien me briser une hanche ou des vertèbres !

Depuis ce jour, je fais preuve de la plus grande prudence à la maison. Je fais en sorte, par exemple, qu'il n'y ait sur le plancher aucun objet susceptible de me faire tomber ou de trébucher. De plus, je ne grimpe jamais sur les meubles pour atteindre les endroits qui me sont inaccessibles. Enfin, quand je dois sortir en hiver, je porte des bottes parfaitement ajustées, qui ont des semelles de caoutchouc avec des talons plats dotés de rainures profondes qui maintiennent fermement les pieds au sol.

J'espère que le récit de ces mésaventures vous permettra de comprendre à quel point l'ostéoporose peut causer des ravages lorsque des fractures surviennent. Nous pouvons avoir une excellente qualité de vie avec l'ostéoporose, à condition d'être attentifs à ce que nous faisons. C'est ce que je souhaite de tout cœur à ceux et à celles qui souffrent de cette maladie des os.





et si...

une simple
promenade
devenait
impossible ?

ARRÊTEZ l'ostéoporose avant qu'elle ne vous arrête.

Environ deux millions de Canadiens vivent avec une maladie ne présentant aucun symptôme : l'ostéoporose. Cette affection insidieuse réduit votre masse osseuse, ce qui rend vos os poreux et friables. Les tâches les plus simples deviennent un défi. Sans traitement, les os affectés sont sujets aux fractures (de la hanche, notamment), ce qui mène à une douleur débilante, une perte d'autonomie, et peut même provoquer la mort à la suite de complications. Ne risquez pas votre qualité de vie. Apprenez à protéger vos os en composant, sans frais, le **1 800 977-1778**, ou en visitant

www.osteoporosecanada.ca Numéro d'enregistrement, organisme de charité : 89551 0931 RR 0001



Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada