



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

VIVRE

26 février 2014

### Dans ce numéro

- Réduire les risques personnels de chute
- Quelle est la cause d'une chute?
- Info Fracture
- Histoire d'os
- Une recette de notre commanditaire

**DATE À RETENIR**  
: **LE 2 AVRIL 2014**  
(13 h 30 HE)

Forum éducatif  
virtuel sur la  
prévention des  
chutes (en anglais)

## Info Fracture:

une mauvaise alimentation peut entraîner une perte osseuse, une maladie cardiaque, le diabète, l'arthrite, etc. Tous ces troubles médicaux augmentent vos risques de chute.

## **RCPO: Célébrons fièrement notre 10<sup>ème</sup>** **Vous POUVEZ prévenir les chutes** **ainsi que les blessures qu'elles causent** **Deuxième d'une série de quatre articles**

### Réduire les risques personnels de chute

Étant donné que leurs os plus fragiles, les personnes souffrant d'ostéoporose présentent un risque plus élevé de subir une fracture à la suite d'une chute que les personnes qui n'en souffrent pas. Par conséquent, au Canada, cela constitue une priorité de la santé publique de développer et d'améliorer des stratégies en matière de prévention des chutes et des blessures qu'elles causent chez les aînés et les personnes atteintes d'ostéoporose. Dans le premier article de la série publiée dans cette infolettre, nous avons abordé les nombreux facteurs qui causent les chutes et qui affectent votre équilibre. Dans ce numéro, nous parlerons de certaines mesures que vous pouvez adopter afin de réduire vos **risques personnels** de chute.

Il a été question des risques de santé personnels dans le premier article de cette série. En résumé, faisaient partie de ces risques les **maladies aiguës** et **chroniques** ainsi que les **médicaments** qui affectent l'équilibre. Les **changements sensoriels** liés à l'âge comme une vue faible, une ouïe défectueuse et un sens amoindri du toucher au pied peuvent également augmenter le risque de chutes. Enfin, les problèmes liés à la **vigilance** et à la **motricité** peuvent aussi accroître le risque de chutes. Heureusement, il existe des mesures que tous peuvent adopter afin de réduire les risques de chute causés par les risques de santé personnels.

#### 1. **Faire régulièrement des exercices**

Vous pouvez considérablement réduire vos risques de chute en maintenant et en améliorant votre force musculaire et votre équilibre grâce à la pratique régulière d'exercices. Que vous les exécutiez à la maison ou dans des cours de groupe, il est prouvé que les exercices qui ciblent les principaux groupes musculaires réduisent les risques de chute. En plus, le taï-chi est reconnu pour réduire les risques de chute chez les aînés, car il comporte des exercices qui améliorent l'équilibre et la force. Pour obtenir plus de renseignements sur l'exercice et l'ostéoporose, vous pouvez consulter la série d'articles publiés récemment dans les infolettres du réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO) intitulée [Osez faire de l'exercice](#). Vous pouvez également consulter le feuillet d'information d'Ostéoporose Canada (OC) [L'exercice pour des os en santé](#).

## 2. Bien s'hydrater

Nombreuses sont les personnes qui ne boivent pas suffisamment d'eau. Elles peuvent l'oublier ou le faire volontairement parce qu'elles ne veulent pas se précipiter aux toilettes trop souvent. Une mauvaise hydratation abaisse la tension artérielle ce qui peut provoquer des vertiges, des chutes et des fractures. Pour cette raison, il est important de maintenir une bonne hydratation et de boire au moins de 4 à 6 verres d'eau ou plus par jour quand il fait très chaud ou quand vous vous exercez vigoureusement. Si boire trop d'eau (ou pas assez) vous rend incontinent ou vous oblige à vous précipiter aux toilettes la plupart du temps, consultez votre médecin afin de remédier à la situation.

## 3. Prendre ses médicaments correctement

Certains médicaments peuvent augmenter vos risques de chute. En plus, à cause du vieillissement et de l'évolution de notre état de santé, les médicaments que nous prenons pour soigner des troubles chroniques peuvent nécessiter quelques ajustements si on veut en maximiser les bienfaits et en minimiser les effets secondaires. Ceci est particulièrement important si vous avez déjà chuté. Il est essentiel de prendre la *dose exacte* de votre médicament *au moment indiqué*. Apportez tous vos médicaments à chacune de vos visites chez le médecin et passez en revue tous vos médicaments avec votre médecin ou pharmacien régulièrement (au moins une fois par année ou plus souvent, si nécessaire, y compris vos médicaments à long terme. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les médicaments qui peuvent accroître vos risques de chute et de fracture, vous pouvez le feuillet d'information d'OC [L'ostéoporose secondaire : les médicaments et les troubles médicaux qui peuvent causer la perte osseuse, les chutes et les fractures.](#)

## 4. Bien dormir

Bien dormir restaure la vigilance, améliore l'équilibre et réduit les risques de chute. Beaucoup éprouvent de la difficulté à dormir de temps à autre, mais il est possible de se rattraper la nuit suivante. Bien qu'il soit tout à fait normal de vivre une nuit agitée, il est anormal que ce soit régulier. On entend notamment par nuit agitée une difficulté à s'endormir, une tendance à se réveiller fréquemment sans pouvoir se rendormir facilement ou les deux. Avec le vieillissement, notre corps ne nécessite plus autant de sommeil, entre sept et huit heures étant la normale. Si vous faites une sieste d'une heure ou plus pendant la journée, vous aurez besoin de moins de sommeil la nuit. Par exemple, si vous avez dormi une heure au cours de la journée et que vous allez au lit à 22 heures, il serait normal de vous réveiller entre 4 et 5 heures du matin. Si vous ne désirez pas vous lever si tôt, il vous suffit d'utiliser un réveille-matin lors de la sieste pour éviter de trop dormir pendant la journée. Si vous éprouvez des troubles fréquents de sommeil, ou si vous souffrez de somnolence diurne, consultez votre médecin pour examiner votre situation et trouver des solutions au problème que vous pourriez avoir.

## 5. Avoir une bonne vue et une bonne audition

Passez régulièrement des examens de la vue et de l'audition, car certains troubles affectant les yeux et les oreilles peuvent augmenter vos risques de chute. Si vous avez des cataractes, il se peut que vous deviez les faire enlever. Il a en effet été démontré que l'extraction des cataractes réduisait les risques de fracture. Si vous portez de nouvelles lunettes bifocales, prenez le temps de vous y habituer quand vous marchez, montez et descendez un escalier ou faites de l'exercice. Portez des lunettes de lecture uniquement pour effectuer une activité de près comme lire, coudre ou travailler à l'ordinateur. Les lunettes de lecture n'ont pas été conçues pour la marche ou pour faire de l'exercice. C'est également une bonne idée d'avoir à portée de la main une lampe de poche, des lunettes de soleil et un chapeau à utiliser au besoin. La lampe de poche vous permet de mieux voir dans les endroits mal éclairés, alors que les lunettes de soleil et le chapeau (ou une visière) réduiront l'éblouissement.

## 6. Bien utiliser les aides à la mobilité

Si vous avez de la difficulté à garder votre équilibre ou si vous souffrez d'une infirmité à une jambe, l'utilisation d'une canne ou d'un déambulateur peut améliorer votre équilibre et vous procurer du soutien. Les appareils fonctionnels peuvent aussi vous donner plus de confiance dans l'exécution de vos activités

## 7. Bien utiliser les aides à la mobilité

Si vous avez de la difficulté à garder votre équilibre ou si vous souffrez d'une infirmité à une jambe, l'utilisation d'une canne ou d'un déambulateur peut améliorer votre équilibre et vous procurer du soutien. Les appareils fonctionnels peuvent aussi vous donner plus de confiance dans l'exécution de vos activités quotidiennes et vous aider à conserver votre autonomie. Parlez-en à un ergothérapeute ou à un physiothérapeute afin de vous assurer que votre appareil est de la bonne hauteur et du bon format, qu'il est en bon état et que vous savez l'utiliser correctement.

## 8. Bien se chausser

Assurez-vous de marcher de façon prudente en portant des chaussures adaptées et munies d'une bonne semelle et d'un soutien ferme. Évitez de marcher sur des surfaces glissantes, surtout en chaussettes. Que vous marchiez à l'intérieur ou à l'extérieur, il est important de porter des chaussures avec semelles antidérapantes pas trop épaisses. Il a été démontré que porter des chaussures munies d'un dispositif antidérapant ou de crampons réduirait les chutes sur les surfaces glacées. Faites mesurer vos pieds quand vous achetez une nouvelle paire de chaussures, car votre pointure peut changer. À la maison, évitez de porter des pantoufles qui ont tendance à glisser du pied. Les tapis épais et moelleux peuvent également vous déséquilibrer ce qui peut accroître vos risques de chuter.

## 9. Porter un protecteur de hanche

Un protecteur de hanche est muni de coussinets en mousse ou en plastique qui sont cousus au sous-vêtement. Il est conçu pour protéger la hanche : il absorbe le choc de l'impact et détourne la pression exercée sur l'os de la hanche lors d'une chute. Lorsqu'il est porté correctement et régulièrement, il a été démontré que le protecteur de hanche réduit de plus de 80 p. cent les risques de fracture de la hanche chez les personnes âgées fragiles.

## 10. Recourir aux interventions plurifactorielles

Étant donné qu'il existe de nombreux facteurs de risque qui contribuent ensemble aux chutes, un grand nombre de centres de santé possèdent une clinique de chutes dont la mission est de cibler plusieurs de multiples facteurs en un seul programme adapté à la personne. Les interventions incluent notamment un entraînement à la marche, des conseils sur les appareils fonctionnels, un examen des médicaments, des programmes d'exercice ainsi que des traitements de troubles médicaux particuliers. Il est possible de bénéficier de tels programmes dans les hôpitaux et les centres communautaires par l'entremise de professionnels de la santé (médecin, infirmière praticienne, physiothérapeute ou ergothérapeute).

Si vous avez déjà été victime d'une chute ou si vous avez peur de tomber, ne le balayez pas du revers de la main en vous disant que vous êtes « nerveux », « maladroit » ou « pressé ».

- Consultez votre médecin pour faire un « bilan » de vos chutes. Prenez en note le plus de détails possibles concernant l'événement (le lieu, la façon dont vous avez chuté, etc.). Ces détails vous aideront à déterminer la cause de la chute et permettront d'établir une stratégie précise pour prévenir les chutes qui conviennent à vos besoins.
- Demandez à votre pharmacien de passer en revue vos médicaments (y compris les médicaments en vente libre, les produits de santé naturels et les aliments) pour connaître leurs effets secondaires et leurs interactions qui pourraient augmenter vos risques de chute.
- Songez également à porter une alarme personnelle autour du cou ou du poignet. Ainsi vous obtenez en cas de chute ou de blessure, une aide immédiate, il suffit d'appuyer sur un bouton. Si vous tombez, certaines alarmes vous relient automatiquement à l'entreprise sans avoir à appuyer sur un bouton.

*C'est ce qui conclut le deuxième article de notre série sur la prévention des chutes. Ne manquez pas le troisième article, où nous vous donnerons des conseils pratiques pour réduire vos risques de chute à l'intérieur et à l'extérieur!*

Histoire d'os: hier était l'histoire, demain sera un mystère, aujourd'hui est un cadeau, c'est pour cela qu'on l'appelle « présent ».

## Une recette de notre commanditaire

### Macaroni au fromage et au brocoli

Par Stefano Faita



Plat : *Plats principaux*

Temps de préparation : *20 à 25 min*

Temps de cuisson : *20 min*

Donne : *7 à 8 portions*

*1 1/3 portion(s) de produits laitiers par personne*

1 lb de macaroni

3 c. à table (45 ml) de beurre

1/2 oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

Sel, fraîchement moulu, au goût

Poivre, fraîchement moulu, au goût

2 c. à table (30 ml) de farine

4 tasses (1 l) de **lait**

Pincée de muscade, fraîchement râpée

1 c. à thé (5 ml) de moutarde sèche

3 1/2 tasses (875 ml) de **fromage Cheddar**, râpé, divisé

1 brocoli, coupé, en bouquets et blanchi

### Préparation

Préchauffer le four à 400 °C. Dans une grande casserole, amener de l'eau à ébullition. Saler légèrement. Faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, soit environ 3 à 5 minutes. Ajouter la farine et mélanger pour faire un roux. Poursuivre la cuisson et brasser le roux pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter graduellement le lait en mélangeant au fouet pour bien incorporer le roux au lait. Continuer de brasser la préparation jusqu'à ébullition.

Réduire la chaleur et laisser mijoter. Brasser fréquemment jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 5 minutes. Saler, poivrer et assaisonner avec la muscade et la moutarde sèche.

Retirer la béchamel du feu et y ajouter 3 tasses de fromage Cheddar, le brocoli et les pâtes égouttées. Mélanger le tout, verser dans un plat allant au four et y saupoudrer le reste du fromage Cheddar (1/2 tasse). Enfourner jusqu'à ce que le macaroni au fromage bouillonne et soit doré, soit environ 20 minutes.

### Pour plus d'information concernant cette recette :

<http://www.plaisirslaitiers.ca/consommezassez/recettes/macaroni-au-fromage-et-au-brocoli>

AVIS : Chaque numéro de VIVRE est examiné par les membres du Conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada pour s'assurer de l'exactitude et de l'à-propos de son contenu. VIVRE n'a pas été conçu pour promouvoir un produit en particulier. La mention d'un produit, si elle apparaît, l'est seulement aux fins d'illustration.

Cette infolettre ne remplace pas les recommandations médicales individuelles. Nous conseillons à nos lecteurs de discuter de leur problème spécifique avec leur fournisseur de soins de santé.

**VIVRE** est commanditée par les Producteurs laitiers du Canada



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



**consommezassez.ca**