



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

VIVRE

26 mars 2014

### Dans ce numéro

- Les exercices qui améliorent l'équilibre et réduisent les risques de chute
- Info Fracture
- Histoire d'os
- Le ranélate de strontium
- Forum éducatif virtuel sur la prévention des chutes (en anglais)
- Une recette de notre commanditaire

## Info Fracture:

faire des exercices, prendre de la vitamine D, aménager son domicile contre les chutes et lire VIVRE sont tous des moyens efficaces pour réduire les chutes.

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

### **Les exercices qui améliorent l'équilibre et réduisent les risques 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 cette infolettre, nous avons abordé les nombreux facteurs qui causent les chutes et qui affectent votre équilibre. Les deuxième et troisième articles traitaient des façons de réduire vos risques personnels de chute et des risques environnementaux de chute à l'intérieur et à l'extérieur. Dans ce numéro, nous vous présentons des exercices faciles à faire pour réduire vos risques de chute et améliorer votre équilibre.

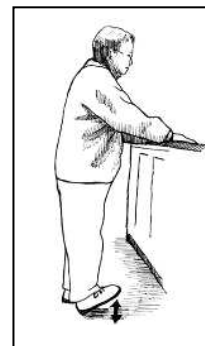
Cette série d'exercices a été tirée du Strategies and Actions for Independent Living (SAIL)<sup>®</sup> Home Activity Program (HAP)<sup>®</sup>, un programme élaboré par la D<sup>re</sup> Vicky Scott et ses collègues et qui a été publiée avec l'accord de la D<sup>re</sup> Scott. Quand on commence un programme d'exercices, il faut y aller lentement et progresser graduellement. Au début, il faut faire quelques répétitions d'exercices une ou deux fois. Il est recommandé d'en faire un peu le matin, l'après-midi et le soir au lieu de tous les exécuter en même temps. Si une activité vous cause de la douleur ou de l'essoufflement, veuillez l'exécuter moins souvent ou cesser de la faire et parlez-en à votre médecin. Au fur et à mesure que vous devenez plus fort, réduisez progressivement le soutien de vos mains. Utilisez une main et quelques doigts de l'autre main pour vous soutenir, puis quelques doigts de chaque main et allez-y progressivement jusqu'à vous servir d'une seule main, ensuite de quelques doigts de cette main. Finalement, vous serez en mesure de faire l'exercice avec vos mains au-dessus de l'évier ou du comptoir. Les exercices Home Activity Program (HAP)<sup>®</sup>

Les exercices Home Activity Program (HAP)<sup>®</sup>

#### **N° 1 – Taper du bout du pied** (peut également se faire en position assise)

1. Debout devant le comptoir de la cuisine, face à l'évier.

2. Tenez le rebord de l'évier à deux mains.
3. Maintenez les talons au plancher et soulevez les orteils du pied droit.
4. Gardez cette position pendant quelques secondes. Repos.
5. Répétez l'exercice avec le pied gauche.
6. Alternez, reprenez l'exercice de trois à cinq fois avec chaque pied.
7. Augmentez graduellement la durée de l'exercice jusqu'à deux minutes.

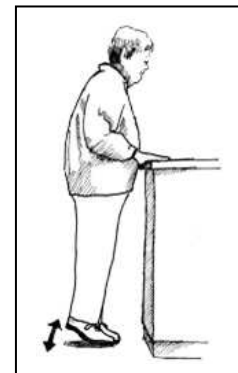


### Progression :

Essayez graduellement de ne plus utiliser vos mains pour vous appuyer.

### N° 2 – Sur la pointe des pieds (peut également se faire en position assise)

1. Debout devant le comptoir de cuisine, face à l'évier.
2. Tenez le rebord de l'évier à deux mains.
3. Dressez-vous sur la pointe des pieds le plus haut possible.
4. Redescendez les talons lentement.
5. Répétez l'exercice de trois à cinq fois si vous le pouvez.
6. Tous les deux ou trois jours, augmentez graduellement le nombre de répétitions jusqu'à 15.

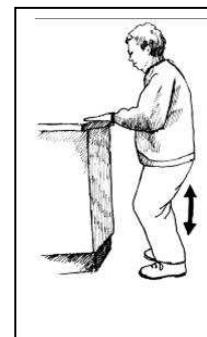


### Progression :

Essayer graduellement de ne plus utiliser vos mains pour vous appuyer.

### N° 3 – Mini flexions (faites des petites flexions... **ne pas** trop plier les genoux)

1. Debout devant l'évier du comptoir de cuisine, écartez les pieds.
2. Tenez le rebord de l'évier à deux mains.
3. Pliez légèrement les genoux tout en gardant vos talons au sol.
4. Important, NE PAS trop plier les genoux; faites des petites flexions seulement. Toujours avoir votre postérieur au-dessus de vos genoux.
5. Gardez cette position pendant quelques secondes si vous le pouvez.
6. Redressez-vous.
7. Répétez l'exercice de trois à cinq fois.
8. Ajoutez graduellement une répétition aux deux ou trois jours (ou semaines) jusqu'à 15.



### Progression :

Essayer graduellement de ne plus utiliser vos mains pour vous appuyer.

### N° 4 – Marcher sur place (peut également se faire en position assise)

1. Debout devant le comptoir de cuisine, face à l'évier.
2. Tenez le rebord de l'évier à deux mains.
3. Marchez sur place pendant 10 secondes.
4. Augmentez graduellement la durée jusqu'à deux minutes.

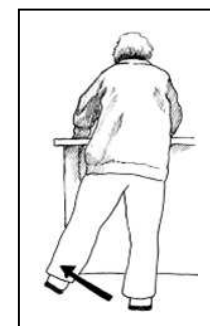


### Progression :

- a. Promenez-vous dans la maison pendant 3 à 4 minutes.
- b. Utilisez votre aide à la mobilité pour vous déplacer s'il y a lieu.
- c. Tous les trois ou quatre jours, augmentez graduellement la durée d'une minute.

### N° 5 – Écarter les jambes en alternance

1. Debout devant le comptoir de cuisine, face à l'évier.
2. Tenez le rebord de l'évier à deux mains.
3. Pointez les orteils vers l'avant, pas de côté, levez et écartez la jambe sur le côté.
4. Maintenez la position pendant quelques secondes, si possible, puis ramenez lentement la jambe.
5. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
6. Alternez d'une jambe à l'autre et chaque fois répétez l'exercice de 3 à 5 fois.



7. Ajoutez graduellement une répétition par jour ou par semaine jusqu'à effectuer 15 répétitions pour chaque jambe.

**Progression :**

Essayer graduellement de ne plus utiliser vos mains pour vous appuyer.

**N° 6 – La jambe derrière en alternance**

1. Debout devant le comptoir de la cuisine, face à l'évier.
2. Tenez le rebord de l'évier à deux mains.
3. Levez une jambe vers l'arrière et gardez le genou droit.
4. Revenez à la position initiale.
5. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
6. Alternez d'une jambe à l'autre et chaque fois répétez l'exercice de 3 à 5 fois.
7. Ajoutez graduellement une répétition par jour ou par semaine jusqu'à effectuer 15 répétitions pour chaque jambe.

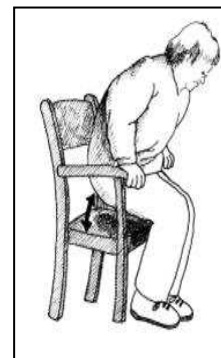


**Progression :**

Essayer graduellement de ne plus utiliser vos mains pour vous appuyer.

**N° 7 – Assis et debout**

1. Asseyez-vous sur une chaise solide munie d'accoudoirs.
2. S'il y a lieu, placez votre déambulateur devant vous et bloquez les freins.
3. Ramenez votre postérieur vers le bord de la chaise s'il y a lieu.
4. Ramenez vos pieds près de la chaise et mettez vos mains sur les accoudoirs s'il y a lieu.
5. Penchez-vous vers l'avant et levez-vous.
6. Restez debout pendant quelques secondes, appuyez-vous sur votre déambulateur s'il y a lieu.
7. Étirez les bras vers l'arrière et tenez les accoudoirs.
8. Penchez-vous vers l'avant et asseyez-vous lentement.
9. Relevez-vous et asseyez-vous de cette façon de 3 à 5 fois.
10. Ajoutez graduellement une répétition par jour ou par semaine jusqu'à effectuer 15 répétitions à la fois.



**Progression:**

Essayer graduellement de ne plus utiliser vos mains pour vous appuyer, jusqu'au moment où vous serez en mesure de vous lever et de vous asseoir sans l'aide de vos bras.

Pour obtenir de l'information plus détaillée sur l'exercice et l'ostéoporose, vous pouvez consulter la série de huit articles publiée par le RCPO intitulée, « Osez faire de l'exercice » en cliquant [ici](#).



*Ceci conclut notre série d'articles sur comment prévenir les chutes et les blessures qu'elles causent. Si ce n'est pas le cas, nous souhaitons également vous avoir convaincu de prendre les mesures décrites dans notre infolettre afin de réduire vos risques de chute. Les statistiques sont impressionnantes et encourageantes : il est démontré que les exercices de renforcement musculaire et ceux qui améliorent l'équilibre réduisent les chutes d'environ 20 p. cent et que le tai-chi réduit les chutes d'au moins 49 p. cent. Un apport adéquat en suppléments de vitamine D réduit les chutes d'au moins 22 p. cent et les évaluations de domicile (comme celles effectuées par un ergothérapeute) réduisent les chutes d'environ 34 p. cent. Les stratégies de l'éducation comme lire les informations contenues dans cette série d'articles sont efficaces pour réduire les chutes d'environ 31 p. cent. En d'autres termes, il est possible de PRÉVENIR LES CHUTES. Alors, qu'attendez-vous? Allez-y, on peut BIEN VIVRE AVEC L'OSTÉOPOROSE*

Cette série d'articles sur la prévention des chutes et des blessures qu'elles causent résulte de la collaboration d'experts, elle a été rendue possible grâce aux documents de la D<sup>re</sup> Vicky Scott, principale conseillère en matière de prévention des chutes et des blessures à l'Université de la Colombie-Britannique, du BC Injury Research and Prevention Unit et ceux du ministère de la Santé. Ensuite, une équipe impressionnante composée de bénévoles, de membres du Conseil consultatif scientifique et du personnel d'OC a élaboré la série de quatre articles détaillés et publiés pour la première fois dans VIVRE.

**Histoire d'os:** les meilleures choses dans la vie ne sont pas celles que l'on possède.

Mars 2014

## Le ranélate de strontium

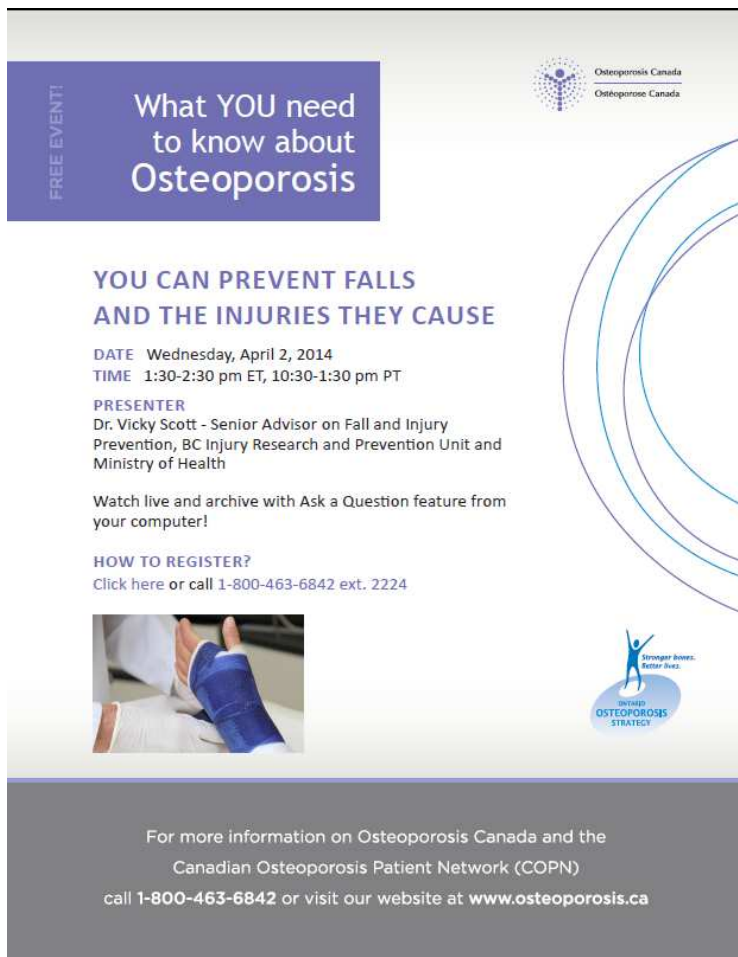
Le ranélate de strontium (Protelos) est un médicament approuvé pour le traitement de l'ostéoporose en Europe, mais il ne l'est pas au Canada. Ce médicament est efficace pour réduire les fractures osseuses. Récemment, l'Agence européenne du médicament a terminé sa révision concernant la sécurité de ce médicament et a conclu qu'il est contre-indiqué aux patients souffrant de problèmes cardiaques ou circulatoires. Les personnes ayant subi une crise cardiaque, une crise d'angine, un accident vasculaire cérébral ou dont la pression artérielle n'est pas sous contrôle ne devraient pas prendre ce médicament et devraient discuter de leur traitement avec leur médecin.

Pour ce qui est du citrate de strontium en vente libre dans les magasins d'aliments naturels, la sécurité de ce produit n'a pas été évaluée et son effet sur la réduction des risques de fracture n'a pas été démontré. Ostéoporose Canada recommande aux personnes atteintes d'ostéoporose et à celles qui présentent un risque élevé de fracture de consulter leur médecin pour qu'il leur fasse part des options de traitement.

## DATE À RETENIR :

**LE 2 AVRIL 2014 (13 h 30 HE)**

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



The poster features a purple header with the text 'FREE EVENT!' and 'What YOU need to know about Osteoporosis'. Below this, it states 'YOU CAN PREVENT FALLS AND THE INJURIES THEY CAUSE'. The event details include the date 'Wednesday, April 2, 2014', time '1:30-2:30 pm ET, 10:30-1:30 pm PT', and presenter 'Dr. Vicky Scott - Senior Advisor on Fall and Injury Prevention, BC Injury Research and Prevention Unit and Ministry of Health'. It also mentions that the event will be live and archived with an 'Ask a Question' feature. Registration information is provided: 'Click here or call 1-800-463-6842 ext. 2224'. There is a small image of a hand in a cast and a logo for 'Stronger Bones. Better Lives. NATIONAL OSTEOPOROSIS STRATEGY'. At the bottom, contact information for Osteoporosis Canada and the COPN is provided.

**FREE EVENT!** What YOU need to know about Osteoporosis

**YOU CAN PREVENT FALLS AND THE INJURIES THEY CAUSE**

**DATE:** Wednesday, April 2, 2014  
**TIME:** 1:30-2:30 pm ET, 10:30-1:30 pm PT

**PRESENTER:**  
Dr. Vicky Scott - Senior Advisor on Fall and Injury Prevention, BC Injury Research and Prevention Unit and Ministry of Health

Watch live and archive with Ask a Question feature from your computer!

**HOW TO REGISTER?**  
Click here or call 1-800-463-6842 ext. 2224

For more information on Osteoporosis Canada and the Canadian Osteoporosis Patient Network (COPN) call 1-800-463-6842 or visit our website at [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

# Une recette de notre commanditaire

## Saumon au four à l'asiatique, au fromage Le Noble



### Ingrédients

#### Marinade aux agrumes :

1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange  
1 c. à soupe (15 ml) de zeste de lime  
1 c. à soupe (15 ml) de zeste de citron  
1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, hachée  
1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya  
1 c. à soupe (15 ml) de coriandre fraîche, hachée  
1 c. à soupe (15 ml) de miel  
2 gousses d'ail, hachées  
2 oignons verts, hachés  
Poivre fraîchement moulu

#### Saumon :

8 filets de saumons de 5 oz (140 g) chacun  
1 c. à soupe (15 ml) de miel  
6 oz (180 g) de **fromage Le Noble**, coupé en 8 tranches  
1 tasse (250 ml) de pois mange-tout ou de pousses de tournesol  
1/2 tasse (125 ml) de coriandre fraîche

Plat : *Plats principaux*

Temps de préparation : *20 min*

Temps de cuisson : *20 min*

Donne : *8 portions*

*1/2 portion(s) de produits laitiers par personne*

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la marinade et faire mariner le saumon pendant 1 heure.

Chauffer le four à 425 °F (220 °C).

Retirer le saumon de la marinade et verser celle-ci dans une petite casserole. Déposer le saumon sur une tôle à biscuits tapissée de papier sulfurisé et faire cuire au four de 12 à 15 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

Entre-temps, amener la marinade à ébullition, laisser mijoter 5 minutes et retirer du feu. Ajouter le miel et mettre de côté.

Étendre une tranche de fromage sur chaque assiette, disposer un filet de saumon chaud par-dessus et garnir de pousses et de coriandre.

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

<http://www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/recettes/saumon-au-four-a-l-asiatique-au-fromage-le-noble>

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**