



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

VIVRE

19 novembre 2014

RCPO: Célébrons fièrement notre 10ème

Affronter l'hiver

Dans de numéro

- Info-fracture
- Affronter l'hiver
- En forme et sans fractures
- Étude suédoise sur le lait
- Le gouvernement de la Colombie-Britannique et la prévention des chutes
- Histoire d'os
- Une recette de notre commanditaire

Info-fracture: l'homme qui subit une crise cardiaque en pelletant de la neige, blâme son cœur et non pas le banc de neige, par contre, le patient qui se brise le poignet à la suite d'une simple chute, blâme le sol.

Ce texte est une extension de l'article publié dans VIVRE, édition novembre 2005. Nous tenons à remercier Gail Lemieux, cofondatrice du RCPO, qui a écrit l'article original basé sur son expérience personnelle de l'hiver.

Le souvenir du moment où j'ai glissé et chuté sur la glace devant chez moi, en pleine tempête de neige, réveille toujours de la peur dans mon cœur. Toutes les fois que je sors de la maison, j'ai une pensée pour ceux qui souffrent d'ostéoporose et qui doivent demeurer vigilants et à l'affût des dangers de l'hiver.

Quand je suis tombée, ce soir-là, je me trouvais à quelques pas de la porte d'entrée et me suis fracturé deux vertèbres. Ces fractures vertébrales étaient si douloureuses que je ne pouvais pas me relever. Je gisais sur le sol froid pendant que la neige, balayée par le vent, me recouvrait peu à peu. Quelque temps plus tard, des voisins qui se promenaient m'ont découverte. Ils avaient d'abord pensé qu'il s'agissait d'une poubelle recouverte de neige qui gisait sur le sol! Cette expérience douloureuse m'a appris à ne pas prendre l'hiver à la légère. J'aimerais partager quelques-unes des choses que j'ai apprises :

Ai-je vraiment besoin de sortir?

- Toujours tenir compte des conditions météorologiques hivernales. Si le temps est mauvais ou menaçant, demandez-vous s'il est vraiment nécessaire de sortir. J'ai appris que la douleur, l'incapacité physique ainsi que l'impact causé par une fracture importent davantage que les activités que je peux accomplir à l'extérieur les jours où la météo indique qu'il est préférable de rester à la maison. Que l'on soit à pied ou en voiture, il est plus prudent, certains jours, de rester à la maison. En de temps pareils, il vaut mieux d'écrire au RCPO et partager ses expériences de l'hiver!

La promenade en plein air

- Quand vous sortez, assurez-vous d'être chaussé adéquatement. Vos chaussures doivent être confortables, à talons bas et munies de semelles antidérapantes.
- Il existe plusieurs dispositifs antidérapants à enfiler sur une botte ou chaussure et grâce aux crampons, ils adhèrent à toutes les surfaces glacées. Ces dispositifs sont munis de crampons pour une meilleure adhérence afin de ne pas glisser sur les

surfaces couvertes de neige et de glace comme les trottoirs, les allées et les stationnements pour éviter de subir une fracture au poignet ou à la hanche. Cependant, si vous utilisez ces dispositifs, rappelez-vous des conseils suivants :

- Restez prudent, même si vous portez ce dispositif, vous risquez tout de même de subir une chute. Vous devez éviter de marcher sur une surface glacée et vous devez marcher avec prudence.
- Vous devez les utiliser à l'extérieur seulement. Retirez-les avant d'entrer dans un magasin ou un centre commercial, car ils sont très glissants sur les surfaces intérieures lorsque mouillés.
- Si vous utilisez une canne pour vous déplacer, sachez qu'il existe d'autres types de crampons pour votre appareil de mobilité. En plus d'être sécuritaire et facile à installer, ce dispositif s'attache au bout de la canne et procure une meilleure adhérence sur une variété de surfaces. Ce dispositif se replie quand il n'est pas utilisé et est muni d'un ou de cinq pointes extrêmement pratiques pour vous aider avec votre équilibre sur les surface enneigées ou glacées difficiles à éviter.
- Soyez à l'affût de la glace cachée sur les routes, trottoirs, parcs de stationnement; a-t-on répandu du sel ou du sable sur ces surfaces? Assurez-vous que les chemins sont clairs et déneigés.
- Soyez très prudent lorsque vous montez ou descendez d'un autobus ou d'un tramway, les marches peuvent être glissantes.

La conduite automobile

La conduite en hiver peut être difficile pour tout le monde, mais si vous souffrez d'ostéoporose, même un petit accident peut causer une fracture. Voici quelques conseils de conduite en hiver :


- Assurez-vous de toujours porter votre ceinture de sécurité.
- Assurez-vous de pouvoir monter et descendre facilement de la voiture et que la route a été déneigée tout le long du parcours.
- Assurez-vous que votre véhicule est en bon état.
- Assurez-vous que votre voiture est munie de pneus d'hiver.
- Installez des essuie-glace pour l'hiver. Ils déblaiement mieux la neige et la glace pour une meilleure visibilité.
- Si vous faites beaucoup de route l'hiver, suivez un cours sur les techniques de conduite hivernale et d'antidérapage.
- Surveillez la glace noire.
- Évitez les mouvements brusques avec votre voiture.
- Accélérez et freinez lentement.
- Maintenez une distance de sécurité.
- Conduisez selon les conditions de la route : ralentissez et conduisez sous la limite de vitesse affichée si les conditions sont mauvaises.
- Conduisez *toujours* avec les phares allumés, même en plein jour, tout au long de l'année. Ainsi, les autres conducteurs sont en mesure de mieux vous voir et cela permettra d'améliorer votre sécurité.
- Si vous devez vous-même déneiger la voiture, faites-le avec précaution, sections par section. Évitez les positions inconfortables, comme les mouvements de flexion et de torsion qui ajoutent un stress supplémentaire sur le dos.
- Servez-vous du dégivreur pour aider à dégager votre pare-brise pendant que vous réchauffez votre voiture. Il suffit seulement d'un peu de patience pour atteindre le même résultat avec moins d'effort physique et diminuer le risque de subir une fracture vertébrale (os brisés dans le dos).

Comme la plupart des Canadiens, vous aimez profiter des plaisirs associés à la saison froide. Faire de l'activité

physique à l'extérieur est un excellent moyen de renforcer vos muscles et vos os, mais si vous avez déjà subi une fracture ou si vous présentez un risque élevé de fracture, les nombreuses activités d'hiver, tels que le patinage, le ski alpin ou luge, ne sont probablement pas appropriées pour vous. Pourtant, par une belle journée ensoleillée lorsque les trottoirs sont secs et déglacés, vous pouvez pratiquer votre marche rapide avec un groupe d'amis. Si vous choisissez de marcher seul, veillez à ce que quelqu'un sache vos allées et venues. S'il y a une activité que vous aimeriez faire et dans laquelle vous excellez comme la raquette et le ski de fond, continuez d'en faire tout en tenant compte de votre risque de fracture et de votre état de santé en général. Vérifiez auprès de votre médecin ou d'un professionnel de l'exercice.

L'hiver est une saison merveilleuse pour profiter du grand air, il suffit de bien se préparer, de rester prudent et d'avoir du plaisir tout en prenant soin de ses os.

En forme et sans fractures



Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada

Canadian
Physiotherapy
Association

Association
canadienne de
physiothérapie

Too Fit to Fracture:
Managing Osteoporosis through Exercise

Osteoporosis Canada
www.osteoporosis.ca
1-800-463-6842

Le nouveau livret d'Ostéoporose Canada (OC) intitulé *En forme et sans fractures : autogérer l'ostéoporose avec l'exercice*, est maintenant disponible. L'approche à l'exercice recommandé dans ce livret est basée sur les nouvelles recommandations publiées par OC lors du Congrès de l'Association canadienne de physiothérapie qui s'est tenu du 18 au 21 juin 2014. Les recommandations mettent l'accent sur des programmes d'exercices multicomposants qui allient le renforcement musculaire et l'entraînement de l'équilibre. La marche rapide est une excellente activité pour la santé en général, mais vous quand vous souffrez d'ostéoporose, cela ne suffit pas.

Madame Lora Giangregorio, professeure à l'Université de Waterloo et un groupe international d'experts ont élaboré ces recommandations. Ils affirment que l'exercice cardiovasculaire doit être combiné avec les exercices qui améliorent l'équilibre et ceux qui renforcent les muscles. « Les exercices de renforcement sont essentiels au maintien d'os solides et à l'augmentation de la force musculaire, il est évident que l'exécution d'exercices de haut niveau aide à réduire les chutes, surtout s'ils sont exécutés plusieurs fois par semaine. Nous vous proposons d'ajouter aux exercices cardiovasculaires des exercices qui favorisent

l'entraînement des muscles et de l'équilibre pour atteindre bénéficier entièrement des avantages pour la santé (y compris la prévention des chutes). « Les chutes demeurent la principale cause de fractures de la hanche chez les personnes âgées, incluant 63 à 83 p. cent des fractures de la hanche et non vertébrales et environ 45 p. cent des fractures vertébrales.

En forme et sans fractures comprend des informations sur les exercices de renforcement musculaire, l'entraînement de l'équilibre et l'entraînement cardiovasculaire; ainsi que des outils interactifs pour

commencer, des conseils pour surmonter les obstacles à l'exercice; et des moyens d'exécuter des mouvements en toute sécurité durant les activités quotidiennes afin d'éviter les chutes et les fractures vertébrales. Une mauvaise posture, combinée à une perte de densité osseuse peut augmenter le risque de fracture de la colonne. Un mauvais alignement peut être amélioré à l'aide d'exercices qui ciblent les muscles importants pour la posture. Les personnes qui présentent un risque élevé de fracture devraient consulter un physiothérapeute spécialisé dans l'ostéoporose afin d'élaborer un programme d'exercice qui réduit le risque de fracture.

Pour commander votre exemplaire d'*En forme et sans fractures*, veuillez téléphoner au 1 800-977-1778 et demandez à parler à un conseiller.

Étude suédoise sur le lait

Une étude sur le lait menée par le Dr Michaelsson de l'Université d'Uppsala en Suède a été publiée le 28 octobre 2014. On y révèle que la consommation de lait en grande quantité est liée à une augmentation du taux de décès.

Dans cette étude, plus de 61 000 femmes (de 39 à 74 ans) et plus de 45 000 hommes (de 45 à 79 ans) ont été suivis pendant plus de 11 ans au cours desquels ils ont rempli une série de questionnaires axés sur leur régime alimentaire. Après une période de 20 ans, il a été observé que le taux de décès chez les hommes et les femmes semblait être plus élevé chez ceux qui buvaient plus de trois verres de lait par jour par rapport à ceux qui buvaient un verre de lait par jour. De plus, il a été établi que boire du lait en grande quantité ne réduisait pas le risque de fracture.

Bien que cette étude ait été publiée dans le BMJ (autrefois le *British Medical Journal*), sa méthodologie n'a pas été adéquate pour déterminer la cause à effet entre la consommation élevée de lait et l'augmentation du risque de décès. D'autres chercheurs ont effectivement observé une baisse du taux de crises cardiaques chez les personnes dont les sources alimentaires sont riches en calcium. Par exemple, en 2012 Li et ses collègues ont évalué une étude de cohorte allemande qui a suivi 23 980 personnes âgées de 35 à 64 ans pendant plus de 11 ans. Cette étude a révélé qu'un régime enrichi en calcium était associé à une baisse de 30 % du taux de MI (crise cardiaque).

De toute évidence, plus de recherche est nécessaire avant de conclure qu'une consommation élevée de lait est nuisible. Entretemps, Ostéoporose Canada recommande toujours aux Canadiens de plus de 50 ans de consommer 1200 mg de calcium par jour provenant de sources alimentaires et de suppléments, avec une préférence pour celui qui provient des sources alimentaires.

O C félicite le gouvernement de la Colombie-Britannique pour son appui dans la prévention des chutes et des fractures.

L'Honorable Terry Lake, ministre de la Santé de la Colombie-Britannique, a annoncé une subvention pour financer les programmes de prévention des chutes et des fractures de la hanche chez les aînés et accroître la mobilité au moyen d'une intervention précoce.

Cette annonce a été faite lors d'un déjeuner en l'honneur des députés de l'Assemblée législative présenté par

HISTOIRE D'OS: Pourquoi y a-t-il une lumière dans le frigo, s'il est préférable de ne pas manger le soir?

Une recette de notre commanditaire

Pain de viande au fromage et aux pommes

Plat : *Plats principaux*

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 50 min-1 h 50 min

Donne : 8 portions

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

Calcium : 18 % DV/ 201 mg

Ingrédients

- 2 lb (900 g) de poulet haché
- 1 lb (450 g) de veau maigre haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 tasse (250 ml) de chapelure à l'italienne
- 1 1/2 tasse (375 ml) de pommes, pelées et coupées en dés
- 6 oz (180 g) de **Brick canadien**, coupé en dés
- Sel et poivre fraîchement moulu
- 1/2 tasse (125 ml) de compote de pommes non sucrée
- 1/2 tasse (125 ml) de ketchup ou de sauce barbecue
- 1/2 oignon, tranché finement

Préparation

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Dans un grand bol, mélanger le poulet, le veau, l'ail, la chapelure, les pommes et le fromage Brick. Saler et poivrer généreusement.



Façonner la préparation de viande en un pain d'environ 5 x 12 po (12,5 x 30 cm), déposer le tout dans un plat de cuisson et faire cuire au four pendant 30 minutes, ou presser délicatement la préparation dans un moule à pain de 5 x 9 po (12,5 x 23 cm) et la faire cuire au four pendant 1 heure et 30 minutes.

Entre-temps, mélanger ensemble la compote de pommes, le ketchup ou la sauce barbecue et l'oignon.

Badigeonner le dessus du pain de viande de préparation à la compote de pommes et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes de plus*.

*Avant de servir, vérifier à l'aide d'un thermomètre à viande que la température interne a atteint au moins 165 °F (74 °C).

Conseils : Les pommes Gala et Cortland sont parmi les meilleures variétés à cuire parce qu'elles ont un goût sucré-acide parfaitement équilibré et qu'elles conservent leur forme en cuisant.

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

<http://www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/recettes/pain-de-viande-au-fromage-et-aux-pommes>

VIVRE est commanditée par les Producteurs laitiers du Canada

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.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



consommezassez.ca