

## COPING

### L'infolettre du réseau des patients

12 octobre 2007

*On peut vivre bien avec l'ostéoporose*

## COPING

**L'activité physique!** Dernièrement, nous vous renseignions au sujet des exercices avec mise en charge, avec résistance, aérobiques et ceux pour maintenir un bon équilibre. Avez-vous amélioré vos performances? Il est important de conserver une bonne santé en faisant régulièrement des exercices durant les longs mois d'hiver.

Pour vous garder en forme, faites des activités qui vous plaisent.

Faites de l'activité physique avec vos amis et les membres de votre famille. Garder sous la main une liste de tous vos accomplissements et des défis que vous avez à relever. Amusez-vous! Pourquoi ne pas adopter votre propre système de récompenses?

***Toujours se renseigner auprès d'un médecin ou d'un physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercices.***

### **Vous désirez vous inscrire à un programme d'activités physiques?**

Une des meilleures façons de se maintenir en forme est de s'inscrire à un programme d'entraînement physique. Ces programmes traitent d'apprentissage et de sécurité. Voici quelques conseils pour vous aider :

Avant de vous inscrire à un centre de conditionnement physique, assurez-vous que :

- ~ Les instructeurs sont dûment reconnus par les autorités municipale provinciale ou nationale;
- ~ Les surfaces du plancher soient propices aux activités (par ex. un sol recouvert de tapis ou de béton?)
- ~ Les salles de culture physique sont des endroits propres et bien aérés. Aucun objet n'encombre inutilement le plancher.
- ~ Les équipements sont variés et bien entretenus.

- ~ Les instructeurs savent comment utiliser les appareils afin d'éviter toute blessure
- ~ La réputation du centre est respectable. Depuis combien de temps est-il en affaires? Obtenir des renseignements des membres ou associations de consommateurs.
- ~ Les responsabilités légales vis-à-vis les membres du centre
- ~ Le taux de blessures enregistré à ce centre
- ~ Les instructeurs sont au courant des dernières informations et les équipements bien réglés.
- ~ Le nombre de participants au programme. L'instructeur est-il en mesure de bien contrôler le groupe?
- ~ Les rapports entre l'instructeur et les participants
- ~ Les instructeurs à atteindre vos buts, étape par étape
- ~ Les tarifs sont standards, pas de vente sous pression.
- ~ Il y a des vestiaires pour femmes et pour hommes. Y-a-t-il un accès différent pour le sauna, spa ou jacuzzi? Les serviettes sont-elles fournies? Les heures d'accès sont-elles limitées?
- ~ Vous habitez près du centre et vous le fréquentez souvent?

Avant de vous inscrire à une classe dans un club sportif, assurez-vous que :

- ~ l'instructeur dirige bien le programme ainsi que les participants.
- ~ l'instructeur vous encourage à respecter vos limites personnelles afin que VOUS releviez le défi.
- ~ l'instructeur manifeste de l'intérêt pour tous les membres de la classe
- ~ l'instructeur répond adéquatement à toutes vos questions.
- ~ le programme contient des périodes de réchauffement et des périodes de récupération.
- ~ la présence d'un ami à vos côtés durant est souhaitable et désirée.

Les renseignements font partie de *The Osteoporosis Book, 2 édition, Prevention and Treatment for Men and Women* de Gwen Ellert, RN, Med, and John Wade, MD, ce manuel est vendu par Ostéoporose Canada.

Comme toujours, Ostéoporose Canada publie beaucoup de matériel informatif. Visitez le [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) et cliquez sur l'onglet Programmes et ressources et consultez le dossier Publications. Vous pouvez aussi téléphoner au 1 800 977-1778.

**Histoire d'Os :**

L'Homme des cavernes avait raison de ne pas vouloir marcher droit, il savait qu'il aurait mal au dos pendant toute sa vie!

**Aide-mémoire :** Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

**Coping** est publié à toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles. N'oubliez pas de visiter le site [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) pour obtenir la plus récente information sur l'ostéoporose.

*« Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature. »*

## COPING

L'infolettre du réseau des patients  
28 septembre 2007

*On peut vivre bien avec l'ostéoporose*

## COPING

**Dans le dernier numéro :** Nous vous informions dans la dernière édition de COPING de la nouvelle posologie pour Actonel récemment approuvée par Santé Canada. Ce médicament n'est pas encore sur les tablettes mais devrait l'être bientôt. Il s'agit d'un traitement qui n'est pas couvert actuellement par les régimes d'assurance-médicaments provinciaux. Parlez-en avec votre pharmacien ou médecin.

**L'activité physique!** Une étude publiée durant l'été indiquait que grâce aux exercices les personnes âgées amélioreraient leur musculature et inverseraient le processus de vieillissement. Cette étude démontrait qu'à la suite d'activités physiques, la force des personnes âgées augmentait de 50 %. Voilà des résultats intéressants! Alors comment faire correctement de l'activité physique pour traiter notre ostéoporose?

Ostéoporose Canada est plein de ressources à ce sujet. Visitez le site Web [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca), et cliquez sur l'onglet Programmes et ressources et accédez au dossier Publications. Vous pouvez aussi téléphoner au 1 800 977-1778.

L'activité physique est importante dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Voici quelques-uns des bénéfiques :

- ~ Un meilleur équilibre
- ~ Des os et des muscles forts afin de réduire votre risque de blessure
- ~ Une posture droite, élimine le stress et réduit la douleur
- ~ Des douleurs moins fréquentes et un surplus d'énergie
- ~ Une vie sociale bien remplie (rencontres avec des nouvelles connaissances)

Votre programme d'exercices devrait inclure :

A. **Exercices avec mise en charge** – Il faut bouger tout en restant debout.

Chaque pas aide à solidifier l'ossature où elle en a besoin.

- Une randonnée de 4 heures, ou plus, chaque semaine réduit votre risque de fracture à la hanche.
- Des exemples d'exercices avec mise en charge : la marche, la danse et monter un escalier.
- Il suffit de commencer graduellement et vous verrez, vous atteindrez votre but

Défi : 4 heures de marche à chaque semaine ou 40 minutes d'exercices avec mise en charge à chaque jour.

B. **Exercices contre résistance** – Avec ce genre d'exercices, vous développerez des muscles forts. Avec de bons muscles vous maintiendrez une bonne posture et réduirez le risque de vous blesser.

- Pour se bâtir une force musculaire, vous devez faire travailler les principaux groupes de muscles au moins 3 fois par semaine.
- Soulever des poids, des haltères, utiliser des tubes élastiques et nager.
- Ne jamais faire de torsions, s'affaler ou soulever un objet au-dessus des épaules.
- Viser entre 10 et 15 répétitions avec des poids légers.
- Toujours garder une bonne posture quand vous soulevez des poids.

Défi : 3 sessions d'exercices contre résistance par semaine.

C. **Exercices aérobiques** – Maintenir en forme le cœur et les poumons ! Allez!

Un, deux, trois...

- 20 minutes d'exercices pour augmenter votre résistance cardiaque, à faire 3 fois par semaine.
- Essayer de mesurer vos paroles (plus facile à faire que de mesurer le pouls). Si vous parlez avec un débit régulier, sans haleter, cela signifie que vous ne travaillez pas assez fort!

- Quelques exercices d'aérobic : la marche, la natation et le vélo. (certains d'entre eux sont des exercices avec mise en charge).

**Défi** : 3 sessions d'exercices aérobiques de 20 minutes par semaine.

**Exercices d'équilibre** – Ainsi en évitant une chute, vous éviterez une fracture!

- Le risque de tomber augmente avec l'âge Pourquoi? Notre équilibre est négligé.
- Essayez ceci : Près d'un comptoir, tenez vous debout sur un pied, sans aucun appui. Combien de temps pouvez-vous maintenir cette position. Vous trouvez cela facile? Essayez avec les yeux fermés...
- Si vous y consacrez quelques minutes par jour, vous remarquerez des résultats dans les semaines à venir.

**Défi** : Maintenir votre équilibre pendant 15 secondes sur un pied seulement.

**E. Maintenir une bonne posture** – Une bonne posture vous protège contre les compressions vertébrales et calme la douleur musculaire et arthritique.

Mais... c'est beaucoup de travail.

- Toujours maintenir une bonne posture dans chacune des activités entreprises, quoique vous fassiez.
- Toujours garder un dos droit, le ventre et le menton rentrés et les épaules à l'arrière.
- Utiliser des coussins en position couchée ou allongée.
- Appuyer votre dos au mur et tenter de se redresser. Éloignez vous du mur tout en conservant cette même position.
- Quand vous vous tenez droit, vous paraissez plus grand et plus mince.

**Défi** : Durant chacune de vos activités, toujours garder un dos bien droit.

**MISE EN GARDE** : Toute personne à risque doit éviter certains exercices et activités physiques.

Ne jamais incliner le bassin – Toujours avoir un dos droit

Ne jamais se pencher – ajoute de la tension au dos

Ne jamais faire de torsions – ajoute de la tension aux os

Ne jamais soulever d'objet au-dessus des épaules – ajoute une surcharge à la colonne.

Nous tenons à remercier le *Dartmouth Osteoporosis Multidisciplinary Education Program* pour l'utilisation du matériel du « *Bone Up on Osteoporosis* »

Bon! Assez pour aujourd'hui. Dans le prochain bulletin nous apprendrons comment bouger sans endommager la colonne vertébrale. Surtout, ne jamais oublier de prendre un médicament prescrit par votre médecin!

**Histoire d'Os** :

Commentaire entendu sur un terrain de golf : « Je viens ici pour faire de l'exercice, tout ce que je réussis à faire c'est un trou d'un coup! »

**Aide-mémoire** : Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

**Coping** est publié à toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles. N'oubliez pas de visiter le site [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) pour obtenir la plus récente information sur l'ostéoporose.

*« Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature. »*