

VIYRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

Pensée du jour : Votre esprit est un jardin,
vos pensées sont la semence.
Vous récolterez
soit des fleurs, soit des herbes.

Jardinez prudemment avec l'ostéoporose : (1^{re} partie)

Le printemps est « officiellement » arrivé, enfin! Allons tous jardiner.

L'amour du jardinage jumelé au plaisir de feuilleter livres et catalogues de semences nous a aidés à passer au travers les longs mois de l'hiver. Certains d'entre nous croient que si nous souffrons d'ostéoporose, la douleur et la crainte d'autres problèmes conséquents à des fractures nous devons abandonner l'entretien de notre jardin. Toutefois, les conseils de la société nationale britannique de lutte contre l'ostéoporose nous permettront de poursuivre nos activités de jardinage. Cette semaine, nous discuterons de l'aménagement de votre jardin et dans la prochaine édition, nous mettrons au point des trucs pratiques de jardinage.

Il faut rester positif ! Même si vous avez à repenser l'aménagement de votre jardin, relevez le défi et adoptez une méthode avec de nouvelles idées pour le jardinage. Ainsi, le jardinage n'aura plus de secret pour vous!

Comment planifier un jardin sans les contraintes de l'ostéoporose :

En planifiant le réaménagement d'un jardin, déterminez au départ les tâches difficiles ou douloureuses à effectuer. Chacun doit trouver la façon de jardiner et d'aménager son jardin qui lui convient. Si vous désirez apporter quelques modifications à votre jardin, voici quelques suggestions :

- Créez un parterre fait de platebandes et de massifs étroits et facilement accessibles afin d'éviter toute blessure au dos. Considérez également la culture en récipients (légumes et arbres fruitiers) dans un endroit situé près de la maison. Par contre, faites attention, car certains de ces récipients sont lourds, même s'ils sont vides.
- Élevez tous les massifs étroits, vous évitez ainsi de faire inutilement une flexion vers l'avant
- Remplacez la pelouse par du pavé ou par une végétation courte

- Optez pour des plantes couvre-sol ou un recouvrement de plantes herbacées qui requiert un minimum d'entretien. Choisissez-en qui ne nécessitent ni tuteurage ni élagage
- Évitez les haies à croissance rapide que l'on doit élaguer fréquemment. Choisissez plutôt des arbustes à croissance lente
- Ayez les bons outils. Vérifiez ceux disponibles dans votre jardinerie ou dans tout autre centre spécialisé. Certains outils sont munis de longs manches avec des pièces interchangeables afin de réduire le nombre d'outils à transporter. Il est préférable d'utiliser une tondeuse à gazon électrique plutôt qu'une tondeuse à essence
- Utilisez une voiturette pour transporter vos plantes et vos outils de jardinage
- Aménagez un endroit dans votre jardin où vous asseoir et vous détendre, préférablement près des plantes odorantes ou à l'ombre de votre arbre préféré
- Assurez-vous que votre jardin soit exempt de tout obstacle encombrant et que l'accès à toutes les parties du jardin soit dégagé
- Assurez-vous que les allées soient suffisamment larges, particulièrement si vous utilisez un appareil fonctionnel pour vos déplacements
- Demandez de l'aide pour les travaux plus lourds ou si vous désirez changer certains aspects du jardin. Même si tout cela s'avère coûteux au début, votre investissement vaudra la peine à plus long terme. Informez-vous auprès de votre entourage et consultez plusieurs entrepreneurs. Vous pouvez également louer l'équipement nécessaire pour jardiner, mais il vaut mieux quelquefois recruter de la main-d'œuvre que de s'épuiser à la tâche

En plus d'être une activité très plaisante, le jardinage procure aussi des effets bénéfiques : augmentation de l'estime personnelle, pratique d'une activité physique agréable, améliore le sentiment de bien-être et surtout cela ensoleille vos journées. De plus, vous remarquerez que les voisins s'arrêteront plus souvent pour vous parler lorsque vous jardinez. Finalement, ne pas oublier les bienfaits de la vitamine D émanant du soleil.

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

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.

Vivre est publié toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles.

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.

VIYRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

Pensée du jour :

Les vrais amis, comme l'or, sont très rares; et, comme l'or, c'est en les cherchant en profondeur, et non en surface, qu'on parvient parfois à en trouver un

Le bulletin Ostéoporose Canada

Cette année dans le cadre de la campagne de sensibilisation pour offrir des soins de qualité partout au Canada, Ostéoporose Canada entreprendra un projet très prometteur. En effet, le tout premier **Bulletin Ostéoporose Canada** sera lancé sous peu. À l'intérieur : un dossier complet sur l'accessibilité aux examens pour mesurer la DMO (densité minérale osseuse), une liste de médicaments pour traiter l'ostéoporose et des mises à jour concernant les activités et programmes gouvernementaux de chaque province. Ce bulletin vous sera distribué en novembre, mois de l'ostéoporose.

Nous sommes à colliger actuellement les informations, nous analysons les renseignements diffusés par les gouvernements provinciaux et lisons les rapports de Statistiques Canada et ceux de l'industrie en général. Il s'agit toutefois d'un aperçu de ce projet. Nous voulons aussi y inclure les témoignages de cinq personnes atteintes d'ostéoporose et savoir comment elles vivent avec la maladie.

Nous sollicitons votre aide

Nous aimerions recevoir vos suggestions afin d'établir des profils exacts. Nous sommes à la recherche de :

- femmes et d'hommes;
- personnes provenant de groupe d'âges différents;
- personnes provenant de plusieurs communautés culturelles;
- personnes vivant à la ville ou à la campagne;
- personnes ayant récemment reçu une évaluation de densité minérale osseuse ainsi que de personnes qui vivent avec cette maladie depuis longtemps;
- personnes à l'aise de communiquer sur comment la maladie a affecté leur vie, santé, activités quotidiennes, travail, plaisir, sentiment de bien-être, etc.

Nous recherchons particulièrement :

- des personnes qui ont éprouvé des difficultés lors de leur examen de DMO (p. ex. : longue distance à parcourir, délais d'attente assez longs);

- des personnes ayant éprouvé des problèmes quant au remboursement de certains médicaments contre l'ostéoporose avec les instances gouvernementales (p. ex. : vous souffrez d'une intolérance au seul médicament sur la liste ou tout simplement, le médicament n'a aucun effet sur vous.)

Nous aimerions aussi communiquer avec des professionnels de la santé qui traitent des patients atteints d'ostéoporose et qui revendiquent des soins de santé de qualité.

Vous aimeriez nous faire connaître votre histoire ou une personne de votre entourage aimerait le faire?

Par contre, vous devez être à l'aise pour partager votre histoire personnelle et pour vous adresser à un groupe de participants, aux médias, etc. Si votre histoire est retenue, s'ensuivra une courte entrevue et vous serez en mesure d'y apporter quelques corrections avant de l'envoyer sous presse.

Vous aimeriez y participer ou vous connaissez quelqu'un qui serait le candidat idéal? Il suffit de d'envoyer un courriel à : linda.huestis@sympatico.ca

Vous y racontez brièvement votre parcours ou celui du candidat potentiel. Les histoires devront être différentes et intéressantes. Il nous sera impossible de conserver toutes les candidatures soumises, mais grâce à votre collaboration nous serons en mesure de publier des témoignages solides qui convaincront les décideurs politiques d'agir pour lutter contre l'ostéoporose!

Merci de votre soutien! Le **bulletin Ostéoporose Canada** sera disponible bientôt !

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

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.

Histoire d'Os : L'argent n'a pas d'odeur, mais à partir d'un million il commence à se faire sentir.

Vivre est publié toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles.

« 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. »