

# VIVRE

## Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

**Citation du jour :** *Si ce n'est aujourd'hui, ce sera demain :  
rappelons-nous que la patience est le pilier de la sagesse.*

- Frédéric Mistral

**Q.** Tout le monde me dit de faire attention pour ne pas tomber...facile à dire, mais comment dois-je m'y prendre?

**R.** Les personnes aux os fragiles courent plus de risques de se fracturer un membre en cas d'accident. Si vous souffrez d'ostéoporose, vous devez connaître les facteurs qui augmentent les risques de chute. Voici quelques conseils qui vous aideront à prévenir les accidents :

- Dégagez les pièces de tout ce qui pourrait causer une chute – carpettes, meubles encombrants, câbles sur lesquels vous risquez de trébucher, etc.
- Les animaux domestiques aiment la compagnie – surveillez les allées et venues des chats et des chiens pour ne pas trébucher sur eux.
- Portez des souliers à talons bas dotés d'un bon soutien. Prenez soin de vos pieds. Des pieds endoloris peuvent affecter l'équilibre.
- Entretenez les escaliers de manière à ce qu'ils soient toujours dégagés et bien éclairés. Installez une rampe des deux côtés.
- Demandez à un physiothérapeute ou à un ergothérapeute de vous rendre visite à la maison pour vous montrer comment réduire les risques d'accident.
- Soyez à l'affût des effets secondaires des médicaments (sur ordonnance, en vente libre ou plantes médicinales). Des études ont démontré que certains médicaments, naturels ou non, peuvent augmenter les risques d'accident. Par exemple, un antidépresseur peut causer une chute de pression artérielle et l'évanouissement chez certaines personnes. D'autres médicaments, tels que les somnifères, peuvent causer de

l'étourdissement ou diminuer la vigilance. Si vous prenez une combinaison de médicaments, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Faites attention aux chemins, aux trottoirs et aux planchers accidentés.
- Si les trottoirs sont couverts de glaces, et que vous souhaitez chausser des crampons, notez bien ce conseil : apportez une attention particulière au choix des crampons pour surfaces glissantes ou verglacées. Ces surfaces sont dangereuses pour tout le monde, et personne ne doit se fier complètement aux accessoires antidérapants pour éviter les chutes. De plus, n'oubliez pas de retirer ces accessoires lorsque vous entrez dans un magasin ou un centre commercial. Les planchers peuvent être glissants – surtout les revêtements pavés. Si vous utilisez une canne, installez-y un crampon à glace. Déneigez et déglacez les escaliers extérieurs et les trottoirs de votre demeure.
- Restez actif. Certains programmes personnalisés, comme la musculation, les exercices d'équilibre et la marche, aident à prévenir les blessures.

La plupart des communautés ont des programmes de sensibilisation sur les facteurs qui conditionnent les chutes. Communiquez avec votre centre local de services communautaires pour savoir comment accéder aux ressources liées à la prévention des chutes.

La prochaine édition de *Vivre* contiendra quelques conseils précis sur la prévention des chutes dans la salle de bain et la cuisine.

### *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'optimiste pense qu'une nuit est entourée de deux jours, le pessimiste qu'un jour est entouré de deux nuits - *Francis Picabia*

**Vivre** est publié à 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. »*

# VIVRE

## Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

**Citation du jour :** « Oublie les injures, n'oublie jamais les bienfaits »  
– Confucius

Voici la deuxième partie sur comment rendre votre demeure sécuritaire et ainsi éviter les chutes. Les conseils suivants aideront à sécuriser votre cuisine et votre salle de bain. Vérifiez toutes les pièces de votre maison pour repérer les dangers potentiels avant qu'un accident n'arrive.

### **Pour une salle de bain sécuritaire**

- Les barres d'appui servent à rendre la salle de bain sécuritaire. Faites appel à un technicien spécialisé pour les installer, car ces barres d'appui doivent être fixées solidement à travers des écrous muraux.
- Les tapis en caoutchouc pour baignoires ou les bandes antidérapantes adhésives peuvent vous aider à prévenir les chutes accidentelles.
- Les tapis de bain doivent être dotés d'un revers antidérapant en caoutchouc.
- S'il vous est difficile d'entrer dans la baignoire, d'en sortir ou de rester un certain moment debout sous la douche, une chaise de baignoire bien adaptée aux parois et une douche à main vous seront utiles.
- S'il vous est difficile de vous asseoir sur la cuvette ou de vous relever, vous pourriez vous procurer certains accessoires, comme un dispositif de relevage ou une structure d'encadrement avec appuie-bras.
- Installez une veilleuse dans la salle de bain pour éviter de vous tâtonner dans le noir.
- Un bac à douche vous permettra de ranger vos savons, shampoings et autres produits de bain de manière à ce qu'ils soient facilement accessibles sans avoir à vous pencher.

### **Pour une cuisine sécuritaire**

- Placez les articles dont vous avez souvent besoin à portée de la main. Vous évitez ainsi de vous pencher ou de vous étirer inutilement. Une pince à long manche dotée d'embouts de caoutchouc vous aidera à atteindre les objets autrement inaccessibles.
- Procurez-vous un petit escabeau solide, préférablement avec une barre d'appui. Résistez à la tentation de grimper sur une chaise ou une table – ils ne sont certainement pas faits pour ce type d'usage.
- Nettoyez immédiatement tout dégât liquide; si vous ne le faites pas, vous pourriez glisser et tomber.

### *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** : On a dû congédier un employé d'une entreprise de jus d'orange, car il n'arrivait jamais à se concentrer...

**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. »*