



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

VIVRE

13 decembre 2017

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!

Joyeuses Fêtes!

Dans de numéro

- Info-fracture
- Joyeuse Fêtes!
- Gagnants des prix nationaux 2017
- La prévention des chutes dans le temps des Fêtes
- Histoire d'os
- Une recette de notre commanditaire

Info-Fracture

Les chutes sont la principale cause des hospitalisations pour blessures chez les aînés canadiens

Tous les ans, je prends un moment pour faire une rétrospective de l'année, qui semble être passée tellement vite que mine de rien, je me retrouve plongée dans la frénésie des Fêtes, avec le Nouvel An qui est déjà à nos portes.

Pour plusieurs d'entre nous, le temps des Fêtes est une période de réjouissance et de joie où il fait bon passer du temps entre amis et en famille. Mais pour d'autres, il est un moment extrêmement difficile, synonyme de solitude et d'isolement. N'oubliez pas ces amis, voisins et parents qui sont incapables de quitter leur domicile, qui sont isolés ou seuls. Prenez quelques minutes de votre temps pour leur téléphoner ou leur rendre visite. Ce petit geste pour remonter le moral à une personne moins privilégiée peut faire toute la différence pour elle.

Dans une société aussi mobile que la nôtre, c'est également le moment pour bien des gens de rendre visite à des membres de leur famille qui demeurent loin de chez eux ou pour s'évader vers une région plus chaude.

Les réjouissances de fin d'année sont aussi un moment où nous devons faire preuve de vigilance afin d'éviter des chutes et des fractures inutiles. Un peu partout au Canada, les trottoirs, les entrées et les stationnements se recouvrent de glace, alors faites attention dans tous vos déplacements. À la maison aussi, les chutes sont courantes durant la période des Fêtes; soyez à l'affût des chaussures entassées près de la porte, des planchers glissants dans l'entrée, des objets jonchant l'escalier ou le sol. Nous vous encourageons à profiter des festivités, tout en prévenant les douloureuses chutes et fractures.

Enfin, c'est le moment tout indiqué pour rendre hommage aux bénévoles extraordinaires et passionnés de partout au pays qui ont été sélectionnés par le programme de prix nationaux d'Ostéoporose Canada. Les personnes suivantes ont remporté un prix lors de la soirée de reconnaissance des bénévoles, qui s'est déroulée le 30 septembre 2017 durant la fin de semaine de l'AGA d'Ostéoporose Canada, à Toronto.

Gagnants des prix nationaux 2017



Prix de l'inspiration Eleanor-Mills
Cheryle Unryn du Manitoba



Prix d'excellence globale
chapitre London et Thames Valley, en Ontario avec
la présidente **Natiele Bolichowski**



Prix Épine dorsale
Brigadier-général (retraîtée) Hilary Jaeger de la
Colombie-Britannique



Prix Épine dorsale
Virginia McIntyre de la Nouvelle-Écosse



Prix commémoratif aux employés Angela-Reyes
Jane Gauthier de l'Ontario

Prix du bénévole émérite : Joanne Legros-Kelly de
l'Ontario

Prix Épine dorsale : Libby McHardy-Hall de l'Ontario

Avec ce numéro de *Vivre* qui clôture l'année 2017, j'aimerais souhaiter à tous un très joyeux Noël, un bon temps des Fêtes et tous mes vœux de bonheur pour une année 2018 heureuse, en santé et sans fractures. Je tiens aussi à remercier de tout cœur les bénévoles et les employés dévoués qui rendent le travail du RCPO possible. Je suis toujours émerveillée par la passion et l'enthousiasme de ces personnes, qui donnent sans compter de leur temps et de leur expertise tout au long de l'année. Je me sens choyée de travailler avec une équipe aussi remarquable.

Mes plus sincères remerciements aussi à **vous**, nos **lecteurs**, nos **membres**.

Vous êtes la véritable raison d'être du **RCPO**.

Cherylle Unryn

Présidente, comité exécutif du RCPO

Nous apprécions vos commentaires.

Vous avez une question?

Y a-t-il un sujet lié à l'ostéoporose sur lequel vous aimeriez apprendre davantage dans l'infolettre *Vivre*?

Vous cherchez une excellente occasion de bénévolat?

Communiquez avec nous en composant notre numéro sans frais 1 800 463-6842 ou en nous écrivant au copn@osteoporosis.ca.

La prévention des chutes dans le temps des Fêtes

La prévention des chutes est toujours très préoccupante pour les personnes atteintes d'ostéoporose qui présentent un risque de fracture élevé. Il faut donc être conscient de notre environnement l'hiver, et plus particulièrement dans le temps des Fêtes.

- La plupart des chutes surviennent à l'intérieur, dans notre maison.
- Assurez-vous que les chaussures que vous portez à l'intérieur et que les bottes que vous portez à l'extérieur sont sécuritaires, c'est-à-dire qu'elles sont dotées d'une semelle antidérapante et qu'elles ne peuvent pas glisser de vos pieds.
- À la maison, soyez conscient des obstacles et des dangers potentiels qui pourraient vous faire trébucher. Pendant le temps des Fêtes, un plus grand nombre de visiteurs peut signifier plus d'objets dispersés sur le sol comme des souliers, sacs à main, cadeaux, papiers d'emballage, boissons renversées, etc.
- Si de jeunes enfants vous rendent visite, prêtez attention aux jouets, mitaines, manteaux, foulards, chapeaux et à tout ce qui pourrait avoir été laissé sur le sol. Peu importe l'objet, il se retrouvera certainement sous vos pieds.
- Il se peut que la neige sous les pieds de vos invités rende le sol de l'entrée ou du couloir glissant alors assurez-vous d'enlever l'eau sur le plancher dès que possible pour éviter de glisser. Les tapis sont très utiles pour absorber la neige fondante, mais ils doivent être dotés d'un revers antidérapant en caoutchouc.

- Les surfaces mouillées ou glacées devant la porte d'entrée peuvent être glissantes et provoquer une chute. Faites preuve de prudence et utilisez les rampes quand vous montez ou descendez un escalier, peu importe le nombre de marches.
- Enlevez toujours la neige et la glace dans les escaliers et trottoirs; vous pouvez également y ajouter du sable pour éviter de glisser. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la prévention des chutes, veuillez cliquer [ici](#) pour lire la série de quatre numéros de *Vivre* consacrés aux chutes et publiés du 14 février au 26 mars 2014.

Je vous souhaite un joyeux temps des Fêtes, sécuritaire et exempt de chute et de fracture, ainsi qu'une bonne et heureuse année 2018!

HISTOIRE D'OS:

Pour Noël, ma femme m'a demandé de lui offrir un cadeau qui monte de 0 à 100 en quatre secondes. Naturellement, elle voulait une voiture, mais je lui ai acheté... un pèse-personne!

Une recette de notre commanditaire

Cari d'huîtres au fromage

Plat : *Plats principaux*

Temps de préparation: *15 min*

Temps de cuisson : *20 min*

Donne : *4 à 6 portions*

2/3 portion(s) de produits laitiers par personne

Calcium : 32 % QV/ 352 mg



Truc nutritive

En entrée, servez un fromage brie ou camembert légèrement poêlé avec un morceau de pain aux noix ou des crudités.

Pour plus d'information concernant cette recette:

<https://www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/recettes/cari-d-huitres-au-fromage>

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de **beurre**
2 échalotes françaises, émincées
2 gousses d'ail, émincées
2 1/2 tasses (625 l) courge musquée, coupée en dés
1 c. à thé (5 ml) de pâte ou de poudre de cari
2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes, sans sel ajouté
4 tasses (1 l) de bette à cardes, hachée grossièrement
48 huîtres fraîchement écaillées, avec leur jus
2 tasses (500 ml) de **Cheddar fumé Canadien**, râpé
1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
Poivre du moulin

Trucs

Lorsque vous écaillez des huîtres, placez la coquille incurvée en dessous pour conserver tout le jus, ce qui rehaussera la saveur de la sauce.

Autres choix de fromages canadiens :

Provolone, Gouda, Cheddar fort.

Préparation

Dans une grande casserole, fondre le beurre à feu moyen-vif. Cuire les échalotes et l'ail 2 minutes.

Ajouter la courge musquée et la pâte de cari; cuire 2 minutes de plus.

Verser le bouillon dans la casserole et amener à ébullition. Laisser mijoter, à couvert, de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la courge commence à ramollir.

Ajouter la bette à cardes et remuer; cuire 2 à 3 minutes.

Ajouter les huîtres et cuire 3 minutes de plus.

Mélanger le fromage avec la fécule de maïs. Parsemer ce mélange sur la préparation dans la casserole tout en remuant. Laisser fondre le fromage et laisser la sauce épaissir. Ajouter une petite quantité de fécule de maïs mélangée avec de l'eau froide si la sauce n'est pas assez épaisse, car la quantité de jus d'huître peut varier.

Poivrer, garnir de fromage additionnel au goût, et servir.

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.

