

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

Le jour où ma vie a été bouleversée

par Ina Ilse

Dans de numéro

- Info-fracture
- Le jour où ma vie a été bouleversée
- Connaissez-vous votre risque?
- Histoire d'os
- CMC 2018 (en anglais seulement)
- Une recette de notre commanditaire

Info-Fracture

Les fractures du poignet sont les fractures de fragilité les plus courantes, surtout chez les femmes de moins de 75 ans. Elles sont souvent le premier signe d'ostéoporose sous-jacente.

L'histoire d'Ina a été publiée originellement dans la revue Vivre le 3 septembre 2010. Le moment est toujours opportun pour un rappel des effets potentiellement dévastateurs d'une fracture ostéoporotique et de l'importance d'en être conscient.

Je m'appelle Ina. J'espère que mon témoignage vous aidera à prendre conscience de la gravité de l'ostéoporose et des conséquences d'une fracture ostéoporotique. En lisant mon histoire, vous apprendrez les gestes à poser pour éviter de subir le même sort que moi.

J'ai reçu un diagnostic d'ostéoporose en 1994 après avoir subi de nombreuses fractures aux côtes. Mes fractures étaient vraiment spontanées. Une étreinte, l'ouverture d'une lourde porte ou le fait de soulever mon petit chien suffisait à briser une côte. Cela a duré plusieurs années avant que je consulte enfin mon médecin. Il m'a dirigée vers un endocrinologue qui m'a diagnostiqué une ostéoporose sévère. On m'a prescrit une médication contre l'ostéoporose qui s'est avérée efficace de sorte que je n'ai plus eu de fractures pendant plus de dix ans.

Malheureusement, quand on bénéficie d'une bonne santé, on finit par devenir négligent. Cela a été mon cas. En rétrospective, la fracture que j'allais subir aurait pu être évitée. Après avoir enlevé la neige de mon allée, je me suis précipitée pour rentrer chez moi. Je portais alors une paire de chaussures non lacées dont la grandeur était au moins deux pointures trop grandes pour moi. Quand je suis arrivée au monticule de glace (que je savais être là) juste à côté des marches du perron, mes pieds ont glissé dessus. Je suis tombée de plein fouet sur le bras, me cassant le radius en deux.

La douleur que j'ai endurée en attendant au service des urgences n'était rien comparativement à la douleur que j'ai ressentie quatre jours plus tard lorsqu'on m'a inséré une tige et sept vis dans le bras. Une fois remise, je me suis juré de ne plus jamais être aussi imprudente!

Le 3 mars 2010, j'ai promené mon petit chien. C'était une belle journée chaude et ensoleillée. Aussi, je portais des chaussures à semelle lisse parce que je pensais qu'il n'y aurait pas de neige ou de glace au sol. Je glissais un peu en montant une pente. J'aurais dû y voir un premier avertissement et faire demi-tour, mais j'ai pensé que je pouvais m'en tirer et j'ai continué à monter la pente. Une fois arrivée au sommet, je me suis retournée. C'est alors que j'ai constaté ce que j'avais fait!

J'ai commencé à redescendre à reculons, en marchant à quatre pattes, jusqu'à ce que je me sente davantage en sécurité, mais je n'étais pas pour autant tirée d'affaire. Après quelques pas, j'ai perdu pied et je suis tombée sur le dos, me heurtant contre la glace. J'ai ouvert grand les bras comme une paire d'ailes. Lorsque mon bras gauche a touché le sol, c'est comme si j'avais reçu un coup de feu. Je me suis assise sur le trottoir et j'ai poussé un juron en regardant mon bras en forme de « S ». Cet accident aurait pu être évité si seulement je n'avais pas couru ce risque!

Les semaines suivantes ont été un véritable enfer! Aucune dose d'analgésique ne pouvait soulager la douleur. Deux semaines après cette fracture, on m'a opéré pour mettre des tiges afin de maintenir les os en place pendant sept semaines. J'ai reçu d'excellents soins de la part du personnel médical, mais la douleur était atroce. Tout mouvement me causait une douleur insupportable. Après m'être lavée, je devais m'asseoir à même le plancher de la salle de bains pour m'habiller (c'était la seule façon de faire). J'étais épuisée, sans compter que la douleur était un véritable cauchemar. Les tâches les plus simples me demandaient énormément de temps. Je ne pouvais dormir la nuit que si je prenais une dose massive de sédatifs, ce qui me rendait malade le lendemain. Je n'arrivais pas à trouver une position confortable pour mon bras; j'essayais tant bien que mal d'oublier la douleur, mais je ne pouvais me concentrer sur rien d'autre.

Non seulement j'ai dû endurer la douleur, mais j'ai aussi perdu mon autonomie. Je ne pouvais aller nulle part à moins que quelqu'un m'y emmène. Quand je sortais, j'avais hâte de rentrer chez moi pour me réfugier avec ma douleur! J'étais très découragée.

À la maison, je fais habituellement très attention de ne pas avoir d'objets sur le plancher qui pourraient faire trébucher ou tomber quelqu'un, et je ne monte pas sur les meubles pour atteindre les endroits trop hauts, mais cela ne suffit pas. Maintenant, lorsque je sors l'hiver, je porte des bottes bien ajustées dont les semelles de caoutchouc procurent une bonne traction. S'il y a de la glace ou de la neige au sol, je ne sors que si c'est absolument nécessaire. Il en est de même si des feuilles mouillées jonchent le sol, car elles sont aussi très glissantes. Même l'été, j'y pense deux fois avant de gravir une colline, à moins bien sûr que je porte des chaussures de bonne qualité avec de bonnes semelles; si je doute de la surface sur laquelle je marche, si elle est trop bosselée ou si son aspect me semble incertain, je ne m'y aventure pas!

Le temps s'est écoulé depuis ma fracture au bras. Je fais du jardinage, de la menuiserie et je joue de la guitare – des activités que je tenais pour acquises avant cette fracture. Aussi horrible qu'ait été cette expérience et même si je porte le blâme de mon insouciance, je me considère chanceuse. J'aurais pu me casser la hanche ou le dos. Allez savoir dans quel état je serais à présent!

J'espère qu'en vous racontant mon histoire, vous comprenez mieux que l'ostéoporose peut avoir des effets dévastateurs en cas de fracture. Nous pouvons bien vivre malgré l'ostéoporose tant que nous portons attention à ce que nous faisons.

Voici d'autres conseils :

- 1) Si vous souffrez d'ostéoporose, demandez à vos enfants d'interroger leur médecin sur les facteurs de risque lorsqu'ils atteindront l'âge de 50 ans; s'ils sont âgés de plus de 50 ans et que leur risque d'ostéoporose n'a pas été évalué, il est grand temps qu'ils consultent leur médecin à ce sujet.
- 2) Les résultats de votre test de densité osseuse peuvent indiquer que vous courez un risque élevé de fracture même sans ostéoporose. Si vous êtes du troisième âge ou si vous avez d'autres facteurs de risque, vous pouvez facilement subir une fracture lors d'une chute. Demandez à votre médecin d'évaluer votre risque de fracture.

Je vous souhaite une vie exempte de fractures même si vous avez l'ostéoporose.

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.

Connaissez-vous votre risque?

L'ostéoporose est une maladie osseuse dégénérative qui touche les hommes, les femmes et parfois les enfants. Se caractérisant par la fragilisation du tissu osseux et la perte de masse osseuse, cette maladie prédispose la personne qui en est atteinte à un risque accru de fracture. Malheureusement, l'ostéoporose peut passer incognito, sans aucun symptôme avant-coureur jusqu'au moment où survient une fracture qui trahit sa présence.

Si la maladie n'est pas diagnostiquée et traitée, les os deviennent de plus en plus poreux et fragiles avec le temps. Il arrive trop souvent qu'une simple chute (correspondant à sa stature ou moins) occasionne une fracture. Un mouvement soudain, comme une torsion, une flexion vers l'avant ou le fait de soulever quelque chose peut causer une fracture vertébrale. Hélas, une fracture est souvent le signe révélatrice de l'ostéoporose. Connaissez-vous votre risque de souffrir d'ostéoporose? Aimeriez-vous qu'une de vos connaissances évalue son risque?

S'il est vrai qu'une première fracture peut révéler la présence d'ostéoporose, vous voudriez idéalement connaître [votre risque bien avant qu'elle ne survienne](#). Si vous avez une prédisposition à l'ostéoporose, vous et votre médecin pouvez préparer un plan santé qui peut inclure les soins et les conseils d'autres professionnels de la santé, comme un physiothérapeute ou un diététiste, pour améliorer votre santé osseuse.

Les études ont découvert un certain nombre de facteurs de risque pour l'ostéoporose et les fractures ostéoporotiques, notamment : une fracture de la hanche chez l'un des parents, des antécédents de fracture, l'utilisation de stéroïdes, la consommation d'alcool, le tabagisme et certaines affections préexistantes, comme la maladie cœliaque. Ostéoporose Canada a créé un questionnaire en ligne simplifié basé sur cet ensemble de facteurs de risque pour que vous déterminiez votre risque. Remplissez le bref questionnaire [Évaluez votre](#)

risque. Le résultat vous indiquera si vous devez parler de votre santé osseuse à votre médecin. Évaluez votre risque dès maintenant. Communiquez le lien vers le questionnaire à quiconque pourrait être sujet à cette maladie. Prévenons les fractures dues à l'ostéoporose!

HISTOIRE D'OS:

J'espère que la vie n'est pas une blague, parce que je ne la comprends pas.



#CMC2018

**National
Conference on
Osteoporosis and
Osteoarthritis**

May 3-5, 2018

**OSTEOPOROSIS
CANADA**

In partnership with  **BONE
and
JOINT
CANADA**

Endorsed by  **IOF**
International
Osteoporosis
Foundation

(en anglais seulement)

<https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/canadian-musculoskeletal-conference/>

Une recette de notre commanditaire

Crêpes multigrains à la cannelle et au yogourt

Plat : *Plats principaux*

Temps de préparation: *20 min*

Temps de cuisson : *20 min-1 hr*

Donne : *12 crêpes (4 à 6 portions)*

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

Calcium : 25 % QV/ 273 mg



Les céréales multigrains donnent de la texture aux crêpes sans les alourdir et vous rassasieront tout au long de la matinée. Le lait et le yogourt les rendent légères et étonnamment moelleuses. La garniture au yogourt et aux fruits frais constitue le complément parfait pour ces crêpes.

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de gruau à cuisson rapide
1/2 tasse (125 ml) de céréales chaudes multigrains (non cuites)
1 2/3 tasse (400 ml) de **lait**
3/4 tasse (175 ml) de farine de blé entier
2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
1/4 c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
1/4 c. à thé (1 ml) sel
1 œuf
1/2 tasse (125 ml) de **yogourt nature**
1 1/2 c. à soupe (22 ml) de **beurre**, fondu et divisé (approximativement)
1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable ou de miel liquide
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

Yogourt à la cannelle :

1/8 c. à thé (0.5 ml) de cannelle moulue
1/2 tasse (125 ml) de **yogourt nature**
1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable ou de miel
1/4 c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille
Fruits frais

Trucs

Afin d'obtenir une meilleure texture, choisir des céréales chaudes multigrains contenant des grains concassés de la grosseur d'une graine de lin comme les céréales *Red River*. Si les grains sont plus gros, laisser tremper dans le lait (sans le gruau) environ 30 minutes. Puis ajouter le gruau et laisser tremper tel qu'indiqué.

Pendant la cuisson des crêpes, disposer celles qui sont déjà cuites sur une grille plutôt que sur une assiette ou une plaque à cuisson et réserver au four à 200 °F (100 °C). Cela permettra aux crêpes de rester au chaud tout en évitant qu'elles soient détrempées.

Pour plus d'information concernant cette recette:

<https://www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/recettes/crepes-multigrains-a-la-cannelle-et-au-yogourt>

Préparation

Dans un bol de taille moyenne, mélanger les céréales multigrains, le gruau et le lait. Laisser tremper 15 minutes.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.

Ajouter les œufs, le yogourt, 1 c. à soupe (15 ml) de beurre fondu, le sirop d'érable et la vanille aux céréales. Incorporer au mélange de farine et remuer. Mettre de côté 5 minutes pendant la préparation du yogourt.

Pour préparer le yogourt à la cannelle, mélanger la cannelle, le yogourt, le sirop d'érable et la vanille. Mettre de côté.

Chauffer une grande poêle antiadhésive, à feu moyen. Badigeonner une mince couche de beurre fondu. Déposer à la louche environ $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) de pâte par crêpe dans la poêle. Cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré et que les bords semblent secs. Retourner et cuire de 1 à 2 minutes de plus ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée et gonflée. Répéter l'opération avec le reste de la pâte en badigeonnant la poêle de beurre et en réglant la température entre chaque crêpe si nécessaire.

Servir les crêpes garnies de yogourt à la cannelle et de fruits frais.

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.

