

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

Ostéoporose Canada rend hommage à ses bénévoles

Dans de numéro

- Info-fracture
- Ostéoporose Canada rend hommage à ses bénévoles
- Prix du RCPO : « Pour une vie meilleure »
- À la mémoire de Norma Pett
- À Surveiller! L'élaboration des nouvelles Lignes directrices de pratique clinique
- Histoire d'os
- Une recette d'Ostéoporose Canada

Info-Fracture

Chaque année, des centaines de milliers de Canadiens subissent inutilement une fracture, car leur ostéoporose n'est ni diagnostiquée ni traitée. Les bénévoles contribuent à faire passer ce message important.

Au Canada, la Semaine de l'action bénévole 2018 se déroule sous le thème « Célébrons la valeur du bénévolat – Renforçons la confiance, la compétence, les liens et la collectivité »*. La semaine du 15 au 21 avril est le moment propice pour souligner l'inlassable travail et le dévouement des bénévoles. Savez-vous que plus de 47 % de la population canadienne fait du bénévolat chaque année? C'est plus de 15 millions de personnes! Chaque année, ces personnes effectuent environ 2 milliards d'heures de bénévolat, ce qui équivaut à plus de 1,1 million d'emplois à temps plein. Les bénévoles d'Ostéoporose Canada forment une bonne partie de ces personnes altruistes.

Aux yeux des membres d'Ostéoporose Canada, les bénévoles en représentent assurément la colonne vertébrale. Pour cette organisation, tout comme pour son volet destiné aux patients, le Réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO), il ne se passe pas une journée sans qu'une personne bénévole n'intervienne. Répondre à la ligne d'assistance sans frais, s'adresser à un groupe communautaire, tenir un kiosque à une foire sur la santé, effectuer des tâches administratives au siège social, évaluer et ajouter du contenu au bulletin électronique mensuel Vivre, faire entendre la voix des patients à un forum professionnel, animer une téléconférence ou une réunion d'un comité, voilà quelques-unes des innombrables possibilités de bénévolat.

Les personnes bénévoles du RCPO font partie intégrante de cette équipe entreprenante et diversifiée. Pas toutes sont atteintes d'ostéoporose, bien qu'on en compte un bon nombre. Ces bénévoles portent un intérêt particulier pour la maladie pour une raison personnelle ou professionnelle. Prenons un moment pour exprimer notre gratitude envers ces personnes remarquables par leur générosité, leur compassion et leur dynamisme. Elles agissent utilement pour le bien des patients atteints d'ostéoporose, de leurs familles et contribuent à la mission du RCPO et d'Ostéoporose Canada.

Le bénévolat de ces personnes au grand cœur est grandement apprécié. Nous tenons à remercier nos bénévoles pour leur travail acharné et leur dévouement à la prévention des fractures secondaires au Canada.

Aimeriez-vous faire partie de notre équipe de bénévoles? Accédez au site Web d'Ostéoporose Canada et présentez votre candidature en remplissant le formulaire en ligne (*en anglais seulement*) à l'adresse suivante : <https://osteoporosis.ca/what-you-can-do/volunteer/#page-1>

* <https://volunteer.ca/index.php?MenuItemID=326&lang=fr>.

Prix du RCPO : « Pour une vie meilleure »

Bien souvent, nous comptons dans notre entourage une personne dont le soutien inconditionnel et les gestes de gentillesse inattendus peuvent changer le cours de notre quotidien avec l'ostéoporose. Ce peut être l'adolescent vivant en face de chez soi qui vient pelleter notre entrée après une abondante chute de neige; le voisin qui nous aide à transporter nos emplettes de la voiture à la maison; cet « ami » Facebook qui nous inspire et nous incite chaque jour à faire de l'activité physique ou un aidant qui ne cesse de prendre soin de nous!

Avez-vous quelqu'un dans votre vie dont les « gestes de gentillesse » contribuent à votre bien-être? Aimeriez-vous lui témoigner votre appréciation autrement qu'en lui adressant un simple merci? Soulignez la générosité de cette personne et exprimez-lui votre gratitude grâce au prix « Vous rendez ma vie meilleure ». [Cliquez ici](#) pour remplir le formulaire de mise en candidature et ainsi faire savoir à la personne visée à quel point sa gentillesse a amélioré votre vie.

À la mémoire de Norma Pett

En septembre 2002, Norma Pett s'est ralliée à Ostéoporose Canada à titre de bénévole. Jusqu'en 2017, elle a prêté mainforte au service des finances en apportant une aide générale, s'occupant avec minutie du classement, du tri et du rapprochement des comptes. Grâce à son dévouement et à sa constance, le travail était effectué dans les délais prescrits, un impératif pour un service caractérisé par des délais très courts.

En 2012, le prix *Backbone* (« colonne vertébrale ») est décerné à Norma pour souligner ses dix ans de service exemplaire. Chaque année, ce prix est décerné par Ostéoporose Canada à des personnes volontaires considérées comme des membres à part entière de l'organisation qui incarnent l'esprit du bénévolat par leur engagement soutenu.

Norma a participé activement à l'ensemble des activités d'Ostéoporose Canada. Elle a assisté de plein gré aux séances de formation sur la santé ostéoporotique et aux tribunes d'éducation publique même si ces tâches bénévoles ne l'exigeaient pas. S'intéressant de près au travail de l'organisation, elle voulait tout savoir sur l'ostéoporose. Atteinte elle-même d'ostéoporose, Norma n'a pas hésité à autoriser Ostéoporose Canada à communiquer son histoire personnelle.



Très active physiquement et mentalement, elle ne manquait pas de s'occuper de ses sept petits-enfants. Malgré son rythme de croisière soutenu, elle a su consacrer de nombreuses heures à Ostéoporose Canada. Présente à toutes les activités sociales de l'organisation, Norma était reconnue pour sa bonne humeur et son amabilité. Pâtissière hors pair et généreuse de surcroît, elle apportait régulièrement au bureau les gourmandises qu'elle concoctait et les recettes qu'elle avait testées. Nul doute qu'elle a contribué à faire d'Ostéoporose Canada un endroit où il est agréable de travailler et de faire du bénévolat! Le personnel du siège social se réjouissait à la perspective de la voir arriver à son quart de travail avec son sourire avenant et son attitude enjouée.

Son désir d'apprendre, sa volonté d'aider les autres et la diversité de ses champs d'intérêt et de ses activités prouvent qu'une vie active et enrichissante est possible malgré un diagnostic d'ostéoporose. Elle s'est éteinte paisiblement le mercredi 7 mars 2018 à l'âge de 84 ans. Elle manquera à sa famille, à ses amis et à ses collègues.

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.

À surveiller !

Vous pouvez collaborer à l'élaboration des nouvelles Lignes directrices de pratique clinique pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose !
Nous voulons connaître vos avis.

Dans un prochain numéro spécial de VIVRE, vous aurez l'occasion de donner votre avis dans un sondage en ligne sur une série de recommandations devant s'intégrer à la mise à jour des Lignes directrices de 2010 pour le traitement de l'ostéoporose et la prévention des fractures. Vos réponses à ce sondage sont très importantes et nous assurerons que les nouvelles Lignes directrices combleront les désirs et répondront aux besoins des patients canadiens au cours des années à venir. Ce sondage ne devrait pas prendre plus de 10 minutes de votre temps à remplir.

Ces Lignes directrices constituent une ressource particulièrement importante. Elles aident les médecins et les autres professionnels de la santé à comprendre et à recommander les options de traitement les plus appropriées pour chaque individu. Elles fournissent des réponses à des questions comme « Quel est mon risque de subir une fracture ? », « Ai-je besoin de prendre un médicament et, si oui, pendant combien de temps ? », « Quel rôle la nutrition et l'exercice jouent-ils dans la prévention des fractures ? ». En fait, ces Lignes directrices sont fondamentales pour tous ceux et celles d'entre nous qui s'inspirent de la devise du RCPO pour « bien vivre avec l'ostéoporose ».

Des équipes multidisciplinaires d'experts issues du Conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada se pencheront sur quatre thèmes clés des Lignes directrices : la pharmacothérapie, l'évaluation des risques, la nutrition et l'exercice. Chaque équipe comprendra également un membre du Comité exécutif du RCPO et un médecin de premier recours. Ils consacreront tous des centaines d'heures à la recherche et à l'évaluation des preuves scientifiques les plus récentes en vue d'élaborer des recommandations qui seront publiées dans les nouvelles Lignes directrices.

Veillez porter attention au sondage qui vous sera envoyé par courriel au cours des prochaines semaines. Merci à l'avance d'exprimer votre opinion !

HISTOIRE D'OS:

Pardonnez toujours à vos ennemis; rien ne les agace autant. – Oscar Wilde

FOUETTÉ MATINAL AUX FRUITS

Temps de préparation: 5 min

Donne : 1 à 2 portions

Calcium : 27% QV



Débutez votre journée avec des fraises et des bananes débordantes de saveur. Ajoutez une cuillère à table de grains de chia, si vous en avez, pour vous donner encore plus d'énergie.

Ingrédients

1 banane surgelée
2 grosses fraises surgelées
1 1/2 t. (375 mL) de lait ou de boisson de soya ou de riz enrichie à la vanille
1/2 t. (125 mL) de jus d'orange enrichi
Glaçons (facultatif)

Préparation

Dans un mélangeur, combiner la banane, les fraises, la boisson de soya, le jus d'orange et les glaçons, si désiré, jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.

Pour plus d'information, [cliquer ici](#) pour cette recette sur le web